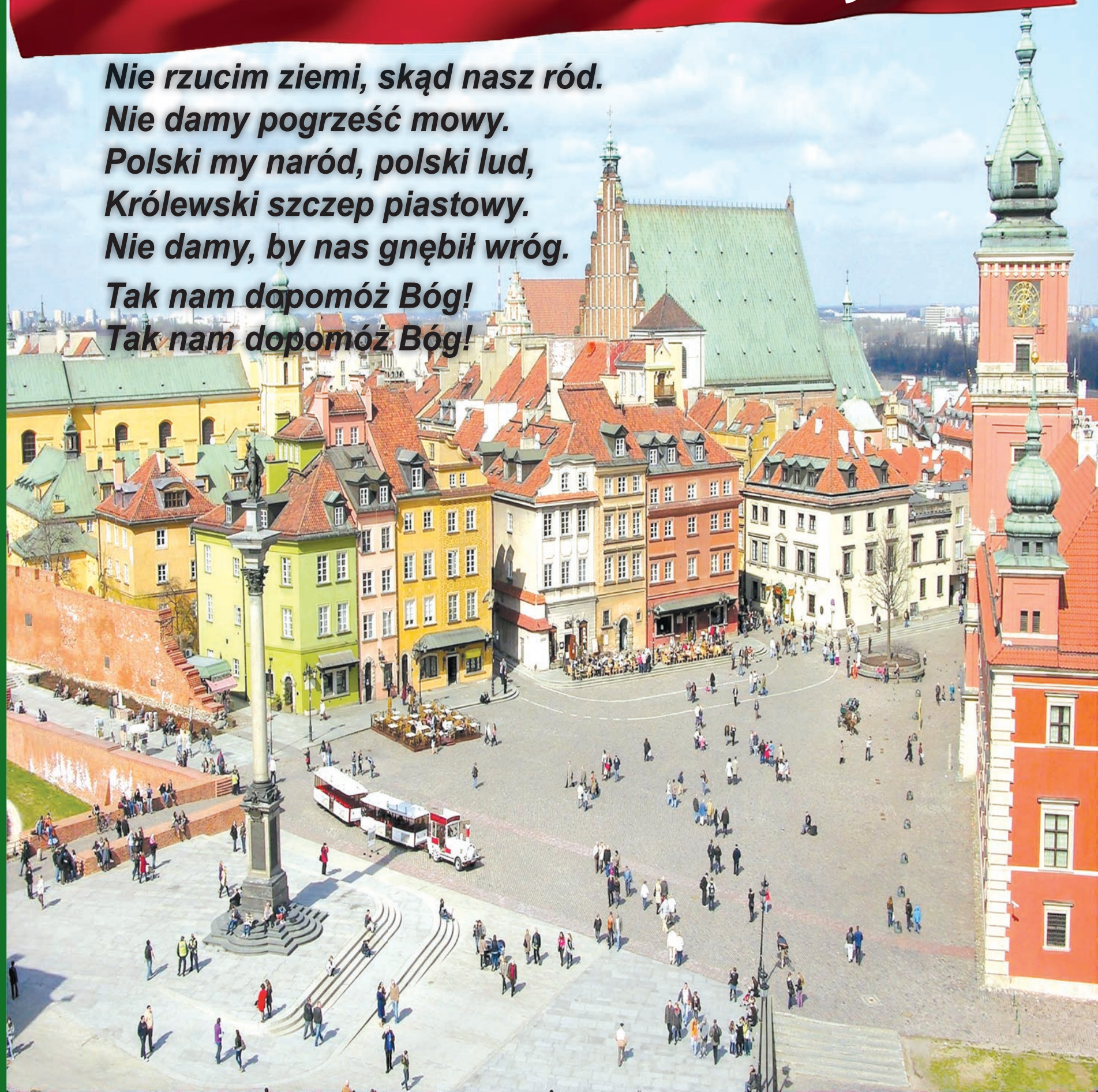




Wiadomości z kraju

*Nie rzucim ziemi, skąd nasz ród.
Nie damy pogrześć mowy.
Polski my naród, polski lud,
Królewski szczep piastowy.
Nie damy, by nas gnębił wróg.
Tak nam dopomóż Bóg!
Tak nam dopomóż Bóg!*



CIEKAWÉ MIEJSCA W POLSCE

**7 MIEJSC W POLSCE,
KTÓRE ZIMĄ WYGLĄDAJĄ PIĘKNIE**

MIEJSCA, KTÓRE LATEM TŁUMNIE ODWIEDZAJĄ TURYSŃCI, ZIMĄ PRZEWAŻNIE PUSTOSZEJĄ. TYMCZASEM NIEJEDNA LETNIA ATRAKCJA PREZENTUJE SIĘ O WIELE CIEKAWIEJ ZIMOWĄ PORĄ NIŻ W WAKACJE. ZIMA W POLSCE MOŻE BYĆ NAPRAWDĘ MAGICZNA!

**GÓRY IZERSKIE**

Położona u stóp Gór Izerskich Szklarska Poręba jest jednym z najpiękniejszych zimowych kurortów w Polsce. Dobroczynne właściwości panującego tu mikroklimatu, który nieco przypomina alpejski, regenerująco wpływają między innymi na układ oddechowy. W okolicy można spotkać między innymi wielu sportowców. Na Polanie Jakuszyckiej, gdzie mieści się najnowocześniejsze centrum narciarstwa biegowego w Polsce, regularnie trenuje Justyna Kowalczyk.

**BIESZCZADY**

Jesienią i zimą Bieszczady wyglądają zjawiskowo. Z końcem roku nasycone kolorami drzewa powoli znikają pod białą, skrzącą się w słońcu warstwą śniegu, a na szlakach wreszcie robi się pusto. Zimą mogą swobodnie korzystać z nich narciarze biegowi i amatorzy rakiet śnieżnych.

BESKID ŚLĄSKI

Pięknych widoków zimą możemy być pewni w Beskidzie Śląskim. Na styku trzech państw (Polski, Słowacji i Czech) usytuowały się trzy urokliwe wioski zwane beskidzką Trójwsią – słynące z koronek Koniaków, Istebna i Jaworzynka. Pocięta gęstą siatką dróg, które z góry przypominają cienkie wstążki, Trójwieś najpiękniej prezentuje się z najwyższej góry w regionie Ochodzitej.

**KRYNICA-ZDRÓJ**

Przyrodnicze walory i atrakcje Krynicy Zdroju słynącej przede wszystkim z pijalni wód mineralnych już wieki temu doceniali książęta i prezydenci. Dziś najczęściej odwiedzają ją rodziny z dziećmi. Zimą porą turyści mogą suszować pięknie ośnieżonymi stokami Jaworzyny, przejechać się saniami w kuligiu po okolicznych lasach albo zjechać najdłuższą w Polsce sankostradą. W międzyczasie warto zajrzeć do Muzeum Nikifora, zwiedzić drewniane wille z XIX wieku albo wypić „drinka” w pijalni wód mineralnych.

SUWALSZCZYŻNA

Zimą życie na polskim biegunie zimna, gdzie temperatura powietrza może spaść do 25 stopni C poniżej 0, wbrew pozorom nie zamiera, choć rzeczywiście toczy się leniwiej. Na brak atrakcji na Suwalszczyźnie nie powinni narzekać amatorzy nart biegowych, którzy mogą suszować w przepięknej scenerii Suwalskiego Parku Krajobrazowego, a także pasjonaci kuligów, nart czy wędkowania pod lodem. Gdy zimy są łagodniejsze, możliwe spływy kajakowe Czarną Hańczą.

**JURA KRAKOWSKO-CZĘSTOCHOWSKA**

Zimą również na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej szlaki pustoszeją. Ostatni wspinacze opuszczają ją późną jesienią. Na tle skutej lodem Maczugi Herkulesa i Pieskowej Skąły oszronione drzewa prezentują się zjawiskowo. Warto przeznaczyć ten czas na długie spacery, choćby dlatego, że większość atrakcji (np. jaskinie) jest wtedy nieczynna.

**PUSZCZA BIAŁOWIESKA**

Objęty ochroną UNESCO najstarszy las w Europie co roku przyciąga ponad 40 tys. turystów. Swoją popularność Puszcza Białowieska zawdzięcza przede wszystkim prastarym gatunkom flory – najstarsze drzewa w najlepiej chronionej części Puszczy liczą po 130 lat – i rzadko spotykanym zwierzętom. W jej granicach żyje m.in. największe dzikie stado żubrów (symbol puszczy), poza tym wilki i rysie. Zimą wytropić je łatwiej niż latem.



OGŁOSZENIA

OPUBLIKUJ REKLAMĘ W SEKCJI "OGŁOSZENIE":

✓ **ZADZWOŃ:** 267-288-5111; 267-684-6474
podaj tekst reklamy i użyj karty debetowej / kredytowej.

✓ **Wytnij FORMULARZ KLASYFIKACJI**
Załącz do niego czek lub Pieniądze w gazetach firmowych i rynkowych i
prześlij do redakcji:
111 Buck Rd., Huntingdon Valley, PA 19006. Unit 300, Suite 3

KUPON REKLAMA OGŁOSZENIE FORM
Wypełnij kupon i wyślij na nasz adres:
111 Buck Rd., Huntingdon Valley, PA 19006,
Unit 300, Suite 3 prześlij faksem: 267-684-6338
Opublikuj ogłoszenie w sekcji "Classified"

Twój tekst: _____

Data _____

_____ 1 tydzień _____ 2 tygodnie _____ Miesiąc

Płatność: _____ Czek _____ Money Order _____ Karta Kredytowa

Card # _____ data ważności _____ Imię, nazwisko na karcie _____ Adres: _____

Miasto _____ Stan _____ Kod _____

Tel. # _____



MMB CONTRACTORS, INC.

FIRMA BUDOWLANA ISTNIEJĄCA OD 20 LAT W BIZNESIE
ZATRUDNI DOSWIADCZONYCH
ELEKTRYKOW, HYDRAULIKOW, STOLARZY ORAZ
PRACOWNIKA NA STANOWISKO SUPER INTENDENT
BARDZO DOBRE WARUNKI PLACY I PRACY



Po więcej informacji proszę dzwonić:

215-651-2183 Marek

215-906-7943 Monika

POSZUKIWANI PRACOWNICY DO PRACY PRZY
ODNAWIANIU ODZIEŻY ROBOCZEJ.
WYMAGANA ZNAJOMOSC OBSŁUGI MASZYN DO SZYCIA.
STALE ZATRUDNIENIE. DOBRE WARUNKI PRACY I PLACY.
Telefon: 215-500-1469

SPA POSZUKUJE PROJEKCYJNEJ
MASAZYSTKI NA POL ETATU.
DOBRE WARUNKI PRACY I PLACY.

Dodatkowe informacje : Telefon 215-713-8001 Tatyana

MOBILE COMPANY POSZUKUJE PRACOWNICOW DO
PRACY NA WYSOKOSCIACH .
Stala praca, wysokie wynagrodzenie
Telefon: 267-588-0332

COMPANY AT TOWERS PRZYJMIE DO PRACY TOWER
CLIMBERS W SERWISIE TELEKOMUNIKACYJNYM.
DOSWIADCZENIE NIE WYMAGANE. BEZPŁATNY TRENING.
DUZE WYNAGRODZENIE. PERSPEKTYWA ROZWOJU.
PRZYJACIELSKI KOLEKTYW PRACY.
Telefon: 267-309-0994

SPEDCYJNA FIRMA POSZUKUJE KSIĘGOWEGO ZE
ZNAJOMOSCIA JEZYKA ANGIELSKIEGO.
DOBRE WARUNKI PRACY I PLACY.
PO WIECEJ INFORMACJI PROSZE DZWONIC
Telefon: 267-241-0794

POTRZEBNI KIEROWCY W CARGO VAN NA DLUGIE
TRASY W USA I KANADZIE.
Wymagany legalny status prawny i posiadanie
aktualnej licencji kierowcy.
Po więcej informacji proszę dzwonić:
267-707-7788

Potrzebni młodzi, energiczni
pracownicy do pracy na budowie
(SIDING, OKNA, DRZWI)
DOBRE WARUNKI PRACY I PLACY.
Po więcej informacji proszę dzwonić:
267-648-7988

Poszukiwany Mechanik do pracy przy naprawie dużych
ciężarówek (Trucks)
Zatrudnienie na pełny/niepełny etat.
Dobre warunki pracy i płacy.
Nie wymagany legalny status prawny
Zapewniamy zakwaterowanie.
Telefon: 609-239-2694

2) Sprzedam Juice Bar w dużym LA Fitness Club.
Po więcej informacji proszę dzwonić
267-808-5366

ZATRUDNIE OD ZARAZ OSOBE DO
STALEJ PRACY PRZY REMONTACH
NA TERENIE PHILADELPHII I OKOLIC.
NAJCHĘTNIEJ Z DOSWIADCZENIEM
I WLASNYM TRANSPORTEM.
PROSZE O KONTAKT
POD NUMEREM 267-235-2845 PAWEŁ

FIRMA BUDOWLANA istniejąca od 20
lat w biznesie zatrudni doświadczonych
ELEKTRYKOW, HYDRAULIKOW,
STOLARZY ORAZ PRACOWNIKA NA
STANOWISKO SUPER INTENDENT
Bardzo dobre warunki pracy i płacy.
215-651-2183 Marek, 215-906-7943 Monika

KIEROWCY POSIADAJĄCY PRAWO
JAZDY CDL CLASY A PILNIE
POSZUKIWANI!!!
DOUBLE AND TRIPLE ENDORSEMENT
STALE ZATRUDNIENIE - 5 DNI
OD WTORKU DO SOBOTY.
WYNAGRODZENIE W GRANICACH OD
\$1.400 DO \$1,600 TYGODNIOWO.
(732) 995-4514 ; (908) 330-5071
VITALIJ VLADIMIR

POSZUKIWANI PRACOWNICY DO
PRAC WEWNATRZ BUDYNKOW.
Dobre warunki pracy.
Wysokie wynagrodzenie.
Telefon: 267-918-6350

FIRMA BUDOWLANA POSZUKUJE
BRYGADY DO INSTALACJI
OKIEN I SIDING
Wymagane doświadczenie i ubezpieczenie.
Telefon: 267-237-7210; 609-374-1757

Przywoze i zawoze z lotnisk:
Nowy Jork, JFK, NEW ARK, FILADELFA.
Duze doświadczenie zawodowe w Ameryce.
Tel: 267-808-4226, Roman

PRZYGOTOWANIE DO
EGZAMINU NA PERMIT/
LICENCJE CDL(KOMERCYJNE
PRAWO JAZDY) W CIĄGU
3-6 DNI W JEZYKU ROSYJSKIM.
USTALANIE TERMINU EGZAMINU.
PLATNE SZKOLENIE.
PO ZDANIU EGZAMINU
ZAPEWNIENIE 100% MIEJSCA
PRACY CDL. Tel: 267-323-9437,
203-570-4915, 347-224-3893

POTRZEBNI PRACOWNICY DO
WYKONYWANIA PRAC PRZY SIDING.
Dobre warunki pracy i płacy
Telefon: 267-970-5510

FOOD DISTRIBUTOR COMPANY
POSZUKUJE PRACOWNIKOW DO
ROZWOZENIA PRODUKTOW
I PRACY W MAGAZYNIE.
FULL/PART TIME JOB
WYMAGANY NIENAGANNY
DRIVER RECORD,
MINIMUM JEZYKA ANGIELSKIEGO.
Telefon: 5267-666-7936

ZAKLAD MIESNY W CENTRUM
FILADELPHII ZATRUDNI
PRACOWNIKOW DO
PRZYGOTOWYWANIA ZAMOWIEN.
Wymagany legalny status
i własny transport.
Dobre warunki pracy i płacy.
Wynagrodzenie w formie czekowej.
Telefon: 856-392-3109 Ilija

AUDIO VIDEO COMPANY
ZATRUDNI KIEROWCE.
ZAPEWNIAMY TRANSPORT.
WYNAGRODZENIE NA START \$14 NA
GODZINE + BENEFITS
Telefon: 267-228-3016 Evgeniy

AUDIO VIDEO COMPANY ZATRUDNI
TECHNIKA DO TESTOWANIA
AUDIO/VIDEO URZADZEN.
WYNAGRODZENIE NA START \$13 NA
GODZINE + BENEFITS, PEŁNY ETAT.
DOBRE WARUNKI PRACY
Telefon: 267-228-3016 Evgeniy

FIRMA TRANSPORTOWA
AUSCOR POSZUKUJE
KIEROWCOW Z KLASĄ CDL
NA LOKALNYCH
I DŁUGICH DYSTANSACH
(Wszystkie stany Ameryki)
Znajdujemy się w Somerville, NJ.
Mamy program dla studentów.
Trenujemy E-Log.
Telefon: 732-360-0612 wew. 204
Zostaw wiadomość

ZAKLAD SAMOCHODOWY W OKOLICY
PHILADELPHIA - BENSLEM
ZATRUDNI OD ZARAZ MALARZA
SAMOCHODOWEGO.

Najchętniej z doświadczeniem i własnym
transportem. Stala praca.

Telefon: 267-784-9486 Alfred

HANDYMAN REMODEL, INC.
WYKONUJE WSZELKIEGO RODZAJU
WYSOKIEJ JAKOSCI PRACE WNĘTRZ,
REMONTOWE I BUDOWLANE.
PRZYSTĘPNE CENY
Telefon: 215-399-7248

POTRZEBNY SPECJALISTA DO
WYKONYWANIA WEWNETRZNYCH
I ZEWNETRZNYCH PRAC
REMONTOWYCH :
Szpachlowanie, malowanie wnetrz,
układanie kafelkow, instalacje elektryczne,
stucco, framing, EPDM roof,
malowanie na zewnątrz,
układanie kostki kamiennej i td)
Możliwe wyjazdy na delegacje
z bezpłatnym zakwaterowaniem.
Wynagrodzenie w zależności
od posiadanych kwalifikacji.
Telefon: 404-202-8149

FIRMA SPEDCYJNA POSZUKUJE
SPECJALISTY W ZAKRESIE
DIAGNOSTYKI KOMPUTEROWEJ
CIEZAROWEK.
WYMAGANE POSIADANIE
CDL KLASY A.
DOBRE WARUNKI PLACY I PRACY
Po więcej informacji proszę Igora
Telefon: 215-391-0524

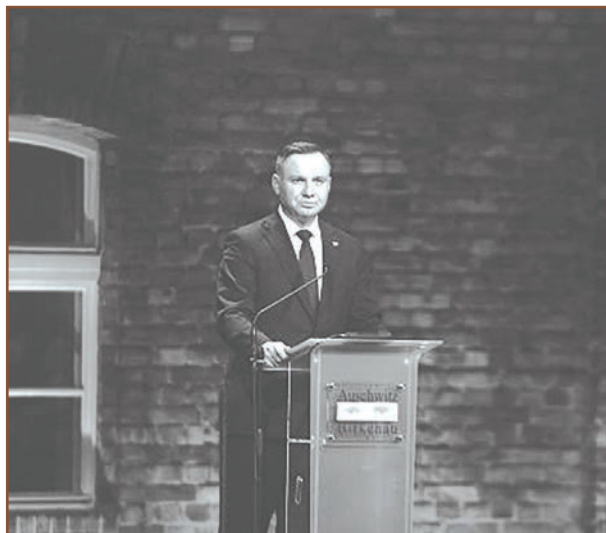
POTRZEBNI KIEROWCY
Z CDL KLASY A DO PRACY
W ZESPOLE SAMOCHODOWYM
FEDEX.
STALE REGULARNE TRASY
5 DNI PRACY / 2 DNI W DOMU.
GWARANTOWANE ZAROBKI
W WYSOKOŚCI \$1600-\$1900 USD
TYGODNIOWO PLUS
PLATNE WAKACJE LUB OPŁATA
ZA MILE WYNOSI \$ 2000 USD
TYGODNIOWO.
Wymagane doświadczenie
zawodowe, Oraz T-ENDORSEMENT
(PODWOJNY-TRIPLE).
Studenti mile widziani!
Telefon:
917-340-5503,
718-404-7353

KOMPANIA MERCY FLEET
POSZUKUJE PRACOWNIKOW.
Wymagana komunikatywna znajomość
języka angielskiego.
oraz dobra znajomość programu Excel.
Telefon: 267-237-0442

POSZUKIWANI PRACOWNICY
DO PRODUKCJI I PAKOWANIA
ZYWNOSCI.

Full Time. Wymagana minimalna
znajomość języka angielskiego.
Dobre warunki pracy i płacy.
Możliwość awansu.
Telefon: 267-342-0659

WIADOMOŚCI

**PREZYDENT PRZEMAWIAŁ NA OBCHODACH
ROZCZNYCH WYZWOLENIA AUSCHWITZ.
„PRAWDA O HOLOKAUSTIE NIE MOŻE
UMRZEĆ”**

Przemówienie Andrzeja Dudy było jednym z punktów uroczystości 75. rocznicy wyzwolenia obozu Auschwitz. – Prawda o Holokauście nie może umrzeć. Pamięć o Auschwitz musi trwać, żeby Zagłada nigdy więcej się nie powtórzyła – mówił prezydent ponawiając zobowiązanie dotyczące pielęgnowania pamięci o tragicznych wydarzeniach II wojny światowej.

Andrzej Duda podczas wystąpienia przypomniał, że mija 75 lat od „zakończenia tego potwornego, przerażającego, zbrodniczego koszmaru”, który w Oświęcimiu trwał niemal pięć lat. – Są tu dzisiaj wśród nas ostatni żyjący ocalańcy, którzy przeżyli piekło Auschwitz. Ostatni z tych, którzy na własne oczy widzieli Zagładę – podkreślił nawiązując do faktu, że na obchodach pojawiły się osoby, które przeżyły pobyt w obozie koncentracyjnym. – Zgromadziliśmy się tutaj – członkowie 61 delegacji z całego świata – aby wspólnie uczcić Międzynarodowy Dzień Pamięci Ofiar Holokaustu. Stajemy przed bramą obozu, w którym śmierć poniosło najwięcej ofiar i który stał się symbolem Zagłady. Składamy hołd wszystkim sześciu milionom Żydów, zamordowanych w tym oraz innych obozach, gettach, miejscach kaźni – zaznaczył prezydent.

Polityk przypomniał, że Holokaust był wyjątkową zbrodnią w dziejach ludzkości, a nacjonalizm, rasizm i nienawiść przebrały postać zorganizowanego, metodycznego i masowego mordu. – Nigdy indziej ani nigdzie indziej nie przeprowadzono eksterminacji ludzi w podobny sposób – podkreślił. – Wszystko to trudno objąć umysłem. Ogrom dokonanej tu zbrodni przeraża. Ale nie wolno nam odwracać od niej oczu. Nie wolno nam nigdy o niej zapomnieć – dodał.

Prezydent w obecności świadków tragicznych wydarzeń, jakie miały miejsce w Auschwitz, a w imieniu Rzeczypospolitej ponowił zobowiązanie, które „my, Polacy, przyjęliśmy na siebie już wtedy, kiedy dokonywał się Holokaust, kiedy nasi poprzednicy z narażaniem własnego życia nieśli ratunek morderczym Żydom i w którym to zobowiązaniu my, współcześni Polacy – również ze względu na pamięć o naszych bohaterskich rodakach, takich jak Witold Pilecki i Jan Karski – konsekwentnie trwamy”. – Zawsze pielęgnować pamięć i strzec prawdy o tym, co się tutaj wydarzyło – brzmi treść zobowiązania, a zarazem dzieła, do udziału w którym Andrzej Duda zaprosił nie tylko uczestników uroczystości 75. rocznicy wyzwolenia Auschwitz, ale również „wszystkich ludzi dobrej woli na całym świecie”.

W swoim przemówieniu prezydent podkreślił, że fałszowanie historii II wojny światowej, negowanie Holokaustu, instrumentalne wykorzystywanie Auschwitz czy zaprze-

czanie zbrodniom ludobójstwa jest „bezcieszczeniem pamięci ofiar”, których prochy są rozsypane na terenie obozu. – Prawda o Holokauście nie może umrzeć. Pamięć o Auschwitz musi trwać, żeby Zagłada nigdy więcej się nie powtórzyła – podsumował.

**ZELEŃSKI PO SPOTKANIU Z DUDĄ: EUROPA
I ŚWIAT NIE MAJĄ PRAWA MILCZEĆ
O WYDARZENIACH Z 1939 R.**

W Oświęcimiu w ramach obchodów 75. rocznicy wyzwolenia niemieckiego obozu koncentracyjnego i zagłady Auschwitz-Birkenau doszło do spotkania prezydentów Polski i Ukrainy. – Naród polski pierwszy odczuł na sobie konsekwencje zbrodniczego spisku reżimów totalitarnych – podkreślał prezydent Wołodymyr Zeleński, nawiązując do II wojny światowej.

Andrzej Duda i Wołodymyr Zeleński spotkali się w Oświęcimiu w związku z obchodami 75. rocznicy wyzwolenia niemieckiego obozu zagłady Auschwitz-Birkenau. Podczas rozmów delegacji mówiono między innymi o wspólnej historii oraz o aktualnej współpracy i przyszłych stosunkach. W czasie spotkania z dziennikarzami prezydent Ukrainy Wołodymyr Zeleński zaapelował do świata o odpowiednią postawę wobec ostatnich prób fałszowania historii II wojny światowej. – Naród polski pierwszy odczuł na sobie konsekwencje zbrodniczego spisku reżimów totalitarnych – zaznaczył Zeleński.

Dodał, że „dzisiaj Europa i świat nie mają prawa milczeć o tym jak wyglądała prawdziwa historia 1939 roku”.

Wołodymyr Zeleński powiedział też, że Polakom i Ukraińcom udało się obniżyć stopień emocji dotyczący wspólnej przeszłości. Zaznaczył, że Ukraina umożliwiła Polakom przeprowadzenie prac ekshumacyjnych i poszukiwawczych na terenie Lwowa. Wskazał też, że liczy na polską dobrą wolę, między innymi w sprawie ukraińskiego pomnika w Werchracie w powiecie przemyskim.

Prezydent Andrzej Duda podkreślił, że jego obecność oraz obecność Wołodymyra Zeleńskiego w Oświęcimiu jest widomym sprzeciwem wobec okrucieństwa, nienawiści, rasizmu, ksenofobii, antysemityzmu. – Wszystkiego tego, z czym dzisiejszy świat powinien zdecydowanie walczyć – mówił prezydent Polski.

– Rozmawialiśmy na temat sytuacji na Ukrainie, relacji z Rosją, kwestii oczywistej, jaką jest sytuacja na obszarze okręgów Donieckiego, Ługańskiego i okupowanego Krymu. Mówiłem Panu Prezydentowi, że dla nas, dla Polski sprawa jest jednoznaczna. Żądamy przywrócenia prymatu prawa międzynarodowego w tym zakresie, zaprzestania naruszania norm tego prawa, powrotu do pełnej integralności terytorialnej Ukrainy – powiedział Andrzej Duda.

Obaj politycy oraz delegacje z około 50 państw biorą w poniedziałek udział w obchodach 75. rocznicy wyzwole-

nia niemieckiego obozu koncentracyjnego i zagłady w Auschwitz-Birkenau. Wcześniej prezydent Andrzej Duda spotkał się z dyrektorką generalną UNESCO Audrey Azo- ulay oraz prezydentem Izraela Reuvenem Rivlinem.

**BORYS BUDKA PRZEDSTAWIŁ NOWĄ
STRATEGIĘ PO. NA POCZĄTEK WYBORY
PREZYDENCKIE 2020**

Nowy szef Platformy Obywatelskiej nakreślił, jak ma wyglądać partia pod jego wodzą. Zapewnił, że na początek celem jest pomoc Małgorzacie Kidawie-Błońskiej. Zapowiedział też, że nie chce usuwać w cień swojego poprzednika Grzegorza Schetyny. Odnosił się też do działań rządu.

Borys Budka podziękował wszystkim osobom, które głosowały na niego w wyborach na szefa Platformy Obywatelskiej. Wyborcom obiecał ciężką pracę i miał do nich apel. – Zwracam się do tych, którzy kiedykolwiek oddali głos na PO. Zaangażujcie się z powrotem. Poprzyjcie Małgorzatę Kidawę-Błońską. Czas na zmiany – mówił na konferencji prasowej w Katowicach.

Decyzją nowego szefa PO do końca tygodnia ma zostać ogłoszony sztab, który pomoże kandydatce w wyborach prezydenckich 2020. Ma działać nie tylko na poziomie ogólnopolskim, ale też regionalnym na bazie okręgów z wyborów do Senatu. Budka zapowiedział również budowę Centrum Nowych Idei, które ma stanowić zaplecze m.in. dla opozycji parlamentarnej.

Przewodniczący Platformy poinformował, że podczas Rady Krajowej partia wybierze nowych wiceprzewodniczących. Budka jednocześnie zrezygnuje z funkcji szefa klubu parlamentarnego PO. Zdradził, że liczy na powroty do partii. Jednocześnie zapewnił, że nie będzie chciał usuwać w cień swojego poprzednika Grzegorza Schetyny, tylko korzystać z jego doświadczenia.

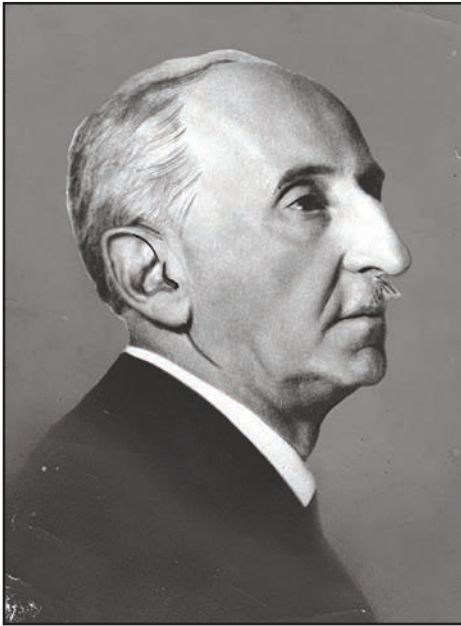
Kilka wątków dotyczyło politycznych przeciwników. Budka odpowiedział na zarzuty Gowina. – Mam do niego szacunek, ale gdy sam chciał być szefem PO nie potrafił uszanować wyniku wyborów i musiał odejść. Chciałbym, żeby był tak mocny w czynach jak słowach – powiedział. Nowy szef PO przyznał również, że otrzymał wiele gratulacji od konkurentów z innych ugrupowań. – Czekam na telefon od Jarosława Kaczyńskiego. Wiem, że lubi spać do późna – zażartował.

Komentując wyznania agenta Tomka uderzył w szefa MSWiA. – To pokazuje z jakim państwem mamy do czynienia. Żądam od premiera Mateusza Morawieckiego, aby zawiesił Mariusza Kamińskiego. Nie może być tak, że padają tak poważne zarzuty w kierunku osoby, która odpowiada za bezpieczeństwo Polaków. To już nie jest państwo z dykty, tylko z rozmokłego kartonu. Mamy podpisy ws. wotum nieufności, które zebraliśmy przy okazji afery z Marianem Banasiem – zakończył.



CULTURE

BOLESŁAW LEŚMIAN (01/22/1877—11/05/1937)



Bolesław Leśmian topolski poeta i prozaik, którego twórczość odznacza się niesłychaną wyobraźnią i znakomitą warsztat. Bolesław Leśmian jest w związku z tym gigantem pióra, po którego warto sięgnąć by zobaczyć co właściwie oznacza poezja przez duże „P”.

Bolesław Leśmian przyszedł na świat w Warszawie 22 stycznia 1877 roku, w rodzinie zasymilowanej inteligencji żydowskiej. Jego ojciec był księgarzem, natomiast matka pochodziła z rodziny trudniącej się prawoznawstwem. Bolesław miał oprócz tego rodzeństwo – brata i córkę. Po śmierci żony, jego ojciec zmienił imię razem z wyznaniem, ponieważ konwertował się na rzymski katolicyzm. Po czym powtórnie ożenił się. Bolesław dorastał w ukraińskim Kijowie. Ze względu na naciski ojca, co miało związek z korzeniami rodziny – uczył się prawa na Uniwersytecie Świętego Włodzimierza, a w efekcie kierunek ukończył. Następnie odbył Bolesław Leśmian swe podróże, wpraw do Warszawy, później do Niemiec i Francji. To w Paryżu właśnie poznał i poślubił wybrankę serca, którą była Zofia Chylińska. Jakkolwiek nie była jego jedyną miłością, to pisarstwo zdecydowanie tak, bowiem współpracował później z pismem „Chimera”. W roku 1911 miał na swym koncie także współtworzenie warszawskiego Teatru Artystycznego. Po I wojnie zamieszkał w Hrubieszowie – tamże jako rejent, później znowu zmienił lokum na to w Zamościu, gdzie odbywał praktyki notarialne. W

1929 r. miała miejsce sytuacja bez precedensu. Otóż zastępca Leśmiana z obowiązków prawnika, upozorował włamanie, by następnie skraść 20 tysięcy złotych oraz oddalić się na dobre. Leśmian, będąc odpowiedzialnym za tego pracownika, zobowiązany był zwrócić całą sumę, i jakby tego było mało – dodatkowo zaległe przez to podatki, co pomimo wysokiej pensji, bo wynoszącej wówczas 2,5 tys. zł., okazało się być dla rodziny znacznym obciążeniem. Żona ofiarowała na ten cel swój rodowy diadem, lecz Leśmian wrócił od jubilera bez żadnych środków, wobec czego jego żona wyprowadziła się na znak głębokiego rozczarowania osobą męża. W roku 1933 został Bolesław Leśmian członkiem Polskiej Akademii Literatury.

Leśmian zadebiutował jako poeta w 1895 r. W *Wędrowie / Vagrant*, czasopiśmie wydawanym w Warszawie. W kolejnych latach skomponował więcej wierszy (także w języku rosyjskim), a także krytykę literacką i teatralną. W latach 1901–1907 pisał dla *Chimery* pod redakcją Zenona („Miriam”) Przesmyckiego. Pierwszy tom poezji Leśmiana *Sad rozstajny* został opublikowany w 1912 roku, ale nie został zauważony przez krytykę. W 1913 r. Wydano dwa tomy arabskich bajek, *Klechdy sezamowe / Sesame Fables* i *Przygody Sindbada Żeglarza / The Adventures of Sindbad the Sailor*. Wybrane opowiadania Edgara Allana Poe, przetłumaczone i poprzedzone przez Leśmiana, ukazały się również w 1913 roku. Jego drugi tom wierszy *Łąka / Meadow*, wydany w 1920 roku, był równie niepopularny wśród czytelników i krytyków, jak jego pierwszy. Kolejny zbiór poezji, *Napój cienisty*, ukazał się 16 lat później, w 1938 r. Ukazał się pośmiertny tom *Dziejba leśna*. W Paryżu w 1956 r. Ukazał się zbiór opowiadań *Klechdy polskie / Polish Fables*, prawdopodobnie napisany wraz z bajkami arabskimi około 1913 r. W kolejnych latach zostaną opublikowane inne prace Leśmiana, takie jak te znalezione w czasopiśmie i rękopisach, w tym *Zdżiczenie obyczajów pośmiertnych/*

Barbarzyństwo tradycji żałobnych. Współcześni Leśmiana postrzegali jego dzieło jako spóźnione echo Młodej Polski, okresu artystycznego przełomu wieków, dlatego większość, z rzadkimi wyjątkami, takimi jak Ostap Ortwin, odrzuciła go z lekceważeniem. Nie byli w stanie dostrzec jego pomysłowości i oryginalności, co z czasem przyczyniło się do uznania Leśmiana za najwybitniejszego poetę swoich czasów i jednego z najważniejszych polskich poetów XX wieku, którego dzieła zyskały obecnie popularność wśród badaczy literatury i czytelnicy.

Wartość jego prac znajduje odzwierciedlenie głównie w spójnej koncepcji świata, która łączy system ideałów z systemem języka poetyckiego. W przeciwieństwie do współczesnych, którzy czerpali inspirację z filozofii Schopenhauera i Nietzschego, Leśmian postanowił podążać za bardziej współczesnym kierownictwem Henriego Bergsona, co stanowiło wyraz wyrażony w jego esejach oprócz sposobu, w jaki ukształtował wyjątkową, fundamentalną mechanikę i dynamikę swojej poetyckiej rzeczywistości, gdzie każdy przedmiot, każde zjawisko istnieje w nieustannym procesie stawania się. Zgodnie z filozofią twórczości Leśmiana istnieje ścisła zgodność między strukturą języka a strukturą świata. Tę koncepcję popierają poglądy omówione w szkicu *Rytm jako światopogląd / Rhythm as a Worldview*, w którym autor działał w obronie wiersza akcentującego, a konkretnie wiersza akcentowo-sylabicznego - twierdząc, że ze względu na różnorodność metryczną i stroficzną struktur, ten typ wersetu może najskuteczniej odzwierciedlać niezmierną różnorodność form, które pokazują przenikający świat „élan vital”. Istnieje jeszcze ściślejsza wzajemna korespondencja i korelacja między filozoficznymi założeniami dotyczącymi natury rzeczywistości a środkami języka poetyckiego, które mają uchwycić i wyrazić naturę, która w poezji Leśmiana wyrażana jest poprzez tworzenie słów, składnię i frazeologię. W jego pracach znajdują się liczne monety, archaizmy, a także odniesienia

do folkloru (o charakterze leksykalnym, syntaktycznym i strukturalnym), które wzbogacają poetycki język i świat, czyniąc go tym samym niepowtarzalnym i - na swój sposób - magicznym. Jak napisał Julian Przyboś: „Przełóżąc światową poezję, znajduję bardzo niewiele przykładów równie heroicznej zaciekłości w walce o „prawdopodobieństwo innej rzeczywistości” za pomocą poetyckiego słowa”.

Zmarł w Warszawie 5 listopada 1937 roku.

Ciekawostki**o Bolesławie Leśmianie**

Leśmian był jak na dzisiejsze standardy bardzo niski, ponieważ miał około 155 cm wzrostu.

Był nałogowym palaczem – wypalał 3 do 4 paczek papierosów dziennie.

Bolesław Leśmian pochodził z rodziny ponadprzeciętnie utalentowanej. Jego wujem był Antoni Lange a stryjczym bratem był Jan Brzechwa.

Wnuczką Bolesława Leśmiana jest popularna Gillian Hills, czyli brytyjska aktorka i piosenkarka znana choćby z „Mechanicznej Pomarańczy” Stanley’a Kubrick’a.

Data urodzin Leśmiana jest po dzień przedmiotem sporów. Za oficjalną uważa się 22 stycznia 1877, widniejącą w odpisie metryki urodzenia. Leśmian podaje w jednym ze swoich listów rok 1878, natomiast rok 1879 widnieje na jego płycie nagrobnej.

Cytaty Bolesława Leśmiana

„Będę czekał na ciebie z dłonią na zasuwie, Zastyszawszy twój szelest, z nóg zdejmę obuwie, Wyjdę bosy na spotkanie, Śpiewający niespodzianie, A, śpiewając, pomyślę, że pacierze mówię.”

„Dwunastu braci, wierząc w sny, zbadano mur od marzeń strony, A poza murem płakał głos, dziewczęcy głos zaprzepaszczony.”

„To — niepoprawny Istnieniowiec! Poeta! — Znacząca mgły i wina. Nadskakujący snom — manowiec, Wieczności śpiewna krzątanina.”

HISTORIA

ROZEJMI W ANDRUSZOWIE. SUKCES CZY PORAŻKA?



Dla Rzeczypospolitej Obojga Narodów stanowił klęskę w jej polityce wschodniej oraz oznaczał upadek jej mocarstwowej pozycji w Europie Środkowo-Wschodniej. Z kolei dla Rosji był to pierwszy krok do stworzenia jej potęgi w XVIII wieku i realizacji jej dawnych planów – zbierania ziem ruskich pod berłem carów.

Traktat rozejmowy (pokój doczesny) zawarty 30 stycznia 1667 roku w Andruszowie kończył wojnę polsko-rosyjską, trwającą z pewnymi przerwami 13 lat, począwszy od 1654 roku. Dla Polski i Rosji jego postanowienia i skutki zmieniły losy obydwu państw. Rzeczypospolita zaczęła chylić się ku upadkowi, zaś Rosja wychodziła z jej cienia, budując swoją potęgę, która narodziła się w XVIII wieku, począwszy od Piotra I. Na mocy rozejmu andruszowskiego Rosja zyskała olbrzymie obszary wschodnich terenów Rzeczypospolitej. Formalnie czasowo, w rzeczywistości na zawsze, otrzymała: Smoleńszczyznę, Siewierszczyznę wraz z Czernihowem i całym województwem czernihowskim oraz lewobrzeżną Ukrainę wraz z Kijowem, który miał powrócić do Rzeczypospolitej w ściśle określonym terminie do 15 kwietnia 1669 roku. W rzeczywistości nie nastąpiło to nigdy.

Kolejne postanowienia dotyczące rozejmu odnosiły się do Zaporozża, uznane za kondominium Polski i Rosji. Kozacy zaporoscy mieli odtąd w przypadku agresji tatarsko-tureckiej służyć zarówno królowi polskiemu, jak i carowi. Ważne dla strony polskiej było zawarcie sojuszu wojskowego z Moskwą przeciwko Turcji i chanatowi krymskiemu. Ograniczono jego postanowienia jedynie do stwierdzenia, że dojdzie ono do skutku, w przypadku kiedy sułtan turecki i chan krymski odrzucą ofiarowaną im wcześniej przez cara i króla przyjaźń. W trakcie rokowań Polakom udało się uratować dla Rzeczypospolitej polskie Inflanty z

Dyneburgiem, o które usilnie zabiegali rosyjscy negocjatorzy. Prawdopodobnie ich ustępstwo wynikało z braku informacji o kapitulacji senatu polskiego na radzie 30 grudnia 1666 r. oraz liście Jana Kazimierza do komisarzy polskich. Wówczas Rada Senatu podjęła decyzję, aby polscy komisarze negocjujący z Rosjanami przyjęli wszystkie ich warunki, odstępując im ziemie i miasta zdobyte przez nich w toku wojny, a jedynym zadośćuczynieniem dla Polski miało być odszkodowanie pieniężne. Liczono również, że dojdzie do zawarcia polsko-rosyjskiego przymierza przeciwko chanowi krymskiemu. Decyzje podjęte w Warszawie miał przekazać komisarzom w swoim liście z 31 grudnia Jan Kazimierz oraz kanclerz wielki litewski Krzysztof Pac. Król polski, obawiając się, że jego list nie zostanie już polskich komisarzy w Kadzinie koło Andruszowa, gdzie były kwatery polskich negocjatorów, nakazał im bezzwłoczny powrót i powiadomienie o podjętych decyzjach negocjatorów rosyjskich. To – jak się okazało – nie było konieczne, bowiem polscy i rosyjscy dyplomaci nie rozjechali się, a rokowania nadal trwały. Rosjanie, nie posiadając tak ważnych informacji, w ostatniej chwili ustąpili, rezygnując z carskich instrukcji dotyczących Inflant.

Mimo uratowania Inflant dla Rzeczypospolitej, co stanowiło raczej zbieg okoliczności, postanowienia traktatu andruszowskiego były dla Polski katastrofalne. Utrata terenów zdobytych w czasach „wielkiej smuty”, oraz lewobrzeżnej Ukrainy wraz z Kijowem stanowiła potężny cios dla naszego kraju. Rzeczypospolita wyczerpana „potopem szwedzkim”, powstaniem Chmielnickiego oraz konfliktami wewnętrznymi stanowiła „łakomy kąsek” dla Rosji, która wykorzystując osłabienie

Polski, zdołała nie tylko kosztem Rzeczypospolitej zdobyć olbrzymie połacie ziemi, przesuwając swoje granice na zachód, ale zając jej miejsce w tej części Europy.

Oceniając więc traktat w Andruszowie, czy był on sukcesem bądź porażką polskiej dyplomacji, a w rzeczywistości całego kraju, należy wziąć pod uwagę dwa czynniki. Pierwszy – jej ówczesną pozycję międzynarodową w Europie Środkowo-Wschodniej oraz drugi – zagrożenia wewnętrzne oraz zewnętrzne, a próbowała wykorzystać to muzułmańscy sąsiedzi. Nie wolno także zapominać o sytuacji gospodarczej w kraju, która po wojnach ze Szwecją i konfliktach wewnętrznych załamała się.

Warto przytoczyć tutaj opinie jednego z najwybitniejszych polskich historyków Zbigniewa Wójcika, odnoszące się do oceny traktatu w Andruszowie. Według niego „w ówczesnych warunkach Rzeczypospolita nic więcej osiągnąć nie mogła, dlatego też rozejm andruszowski uznać można niemal za sukces dyplomacji polskiej”. Mimo tego Polskę czekało, według Wójcika, jeszcze prawie dwadzieścia lat zmagania dyplomatycznych z Rosją. Najważniejsze było jednak odsunięcie groźby ze Wschodu. Zbigniew Wójcik stawia tezę, jakoby traktat ten stanowił dla Rzeczypospolitej klęskę w jej polityce wschodniej oraz kres mocarstwowości państwa polsko-litewskiego.

Twierdzenia Wójcika są w pełni uzasadnione. Pozycja międzynarodowa Rzeczypospolitej była wówczas bardzo słaba. Wpływ na to miały nie tylko klęski w wojnach ze Szwecją i Rosją, ale również konflikty wewnętrzne (powstanie Chmielnickiego, rokosz Lubomirskiego). Zdecydowanie osłabiły one pozycję Polski na arenie międzynarodowej, co skrupulatnie wykorzystywali pozostali wrogowie, chcący uzyskać nabytki terytorialne kosztem Rzeczypospolitej. Biorąc pod uwagę to, w jakim stanie znajdowała się wówczas Rzeczypospolita, uratowanie mimo zbiegu okoliczności polskich Inflant już należy uznać za sukces. Polska zagrożona od wewnątrz (m.in.: kwestia wypłaty żołnierzom zaległego żołdu), jak i zewnątrz (zwycięstwa wojsk hetmana zaporoskiego Piotra Doroszenki wspomaganego przez Tatarów na Ukrainie) nie miała żadnych atutów czy możliwości manewru wobec rosyjskich żądań. Potwierdzają to postanowienia rady senatu z 30 grudnia 1666 r., które jasno oddają ówczesny stan Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Zarówno Jan Kazimierz, jak i magnateria zdawali sobie

sprawę, że brak porozumienia z Rosją wobec zbliżającego się zagrożenia ze strony chanatu krymskiego i Turcji może doprowadzić do upadku Rzeczypospolitej. Odnowienie konfliktu z Rosją przy braku środków na dalsze prowadzenie wojny pogorszyłoby nie tylko i tak fatalny stan polskiej gospodarki, ale przede wszystkim mogłoby zostać wykorzystane przez muzułmańskich sąsiadów. Dlatego też należy zgodzić się ze Zbigniewem Wójcikiem, że „w ówczesnych warunkach Rzeczypospolita nic więcej osiągnąć nie mogła”, a traktat w Andruszowie, mimo jego katastrofalnych skutków dla późniejszej historii Polski, należy uznać za sukces. Postanowienia traktatu oddalające zagrożenie ze strony Rosji ściągnęły na Rzeczypospolitą kolejne – z południowego-wschodu. Chanat krymski oraz Turcja w żaden sposób nie mogły zaakceptować szkodliwego dla nich porozumienia. Podjęte przez dwór Jana Kazimierza starania w sprawie oddalenia zagrożenia tureckiego, mimo że zakończyły się połowicznym sukcesem – odnowieniem przymierza z Turcją, w rzeczywistości popchnęły Polskę w okres trzydziestoletnich zmagania z imperium osmańskim, zakończonych dopiero pokojem w Karłowicach w 1699 r.

Dla Rosji traktat w Andruszowie stanowił z kolei cezurę w jej dotychczasowych zmaganiach z państwem polsko-litewskim. Po raz pierwszy bowiem zwycięsko wyszła z wieloletnich zmagania z jej głównym rywalem Rzeczypospolitą. Tym samym nasz wschodni sąsiad wszedł na drogę realizacji najważniejszego celu, jakim było zbieranie ziem ruskich pod berłem carów. „Był to na drodze do potęgi rosyjskiej w czasach przedpiotrowskich krok niewątpliwie milowy”, pisał Zbigniew Wójcik. Rosja w przeciwieństwie do Rzeczypospolitej Obojga Narodów zaczęła odgrywać coraz ważniejszą rolę w Europie Środkowo-Wschodniej. „Dokonał się wówczas zdecydowany przełom w układzie sił politycznych, w wyniku którego na czoło państw tej części kontynentu wysunęła się zdecydowanie Rosja” – podkreślał Wójcik. Dotychczasową mocarstwową pozycję Polski zajęła bez wątpienia Rosja, która sto lat później dokonała razem z Prusami i Austrią pierwszego rozbioru ziem Rzeczypospolitej. Niewątpliwie wydarzenia drugiej połowy XVII wieku, jakie miały miejsce w Polsce, z pewnością można uznać za jedną z przyczyn późniejszego upadku Polski.

JAK DBAĆ O SKÓRĘ ZIMĄ?



Zimowa pielęgnacja. Dowiedz się więcej o skutecznej ochronie skóry przed szkodliwym działaniem mrozów, zimnego wiatru i promieni słonecznych.

Naukowcy udowodnili, że zimno odczuwamy bardziej dotkliwie, gdyż na centymetrze kwadratowym skóry znajduje się więcej receptorów zimna niż ciepła. Kiedy temperatura spada, nasza skóra potrzebuje silnego odżywienia i uzupełnienia niedoborów składników płaszcza hydrolipidowego, chroniącego ją przed utratą elastyczności.

Potwierdzono, że cera tłusta i mieszana mniej cierpi z powodu niskiej temperatury i zmiennych warunków atmosferycznych, z kolei skóra sucha, wrażliwa i naczynkowa wymagają w tym okresie szczególnej uwagi. Tym bardziej że częste i gwałtowne zmiany temperatury (np. podczas wchodzenia do sklepów w czasie spaceru) powodują naprzemienne kurczenie się i rozszerzanie kapilarów, co może prowadzić do ich pęknięcia.

Jednak niezależnie od tego, jak reaguje na zimową porę nasza cera oraz skóra całego ciała, warto o tej porze roku lekko zmodyfikować nasze codzienne rytuały pielęgnacyjne.

NIETUCZĄCE TŁUSZCZE

Zmienne warunki atmosferyczne, wiatr, śnieg oraz mróz mają niekorzystny wpływ na ochronną barierę naszej skóry, mówiąc krótko – uszkadzają ją. Bardzo ważna jest więc pielęgnacja mająca na celu uzupełnienie składników brakujących w płaszczu hydrolipidowym skóry.

Kosmetyki stosowane zimą powinny tworzyć na skórze cienki, elastyczny film, który będzie zapobiegał nadmiernemu odparowywaniu wilgoci z naskórka i dostarczy mu niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania lipidów. Dzięki temu skóra pozostanie jędrna i miękka w dotyku, unikniemy też łuszczenia się i swędzenia

naskórka spowodowanego nadmiernym przesuszeniem skóry.

W zimowych kosmetykach warto szukać tzw. emolientów, które pomagają uzupełnić niedobory lipidów i zatrzymują wodę w naskórku, przy czym mają delikatne działanie i mogą być stosowane przez alergików, a także osoby cierpiące z powodu atopii czy łuszczycy.

Do pielęgnacji skóry podczas mrozów warto również włączyć preparaty zawierające cenne oleje roślinne (z awokado, moreli czy migdałów), które świetnie koją podrażnioną skórę, przywracając jej elastyczność i gładkość oraz zabezpieczając ją przed działaniem zimna. Swoją skuteczność zawdzięczają zawartym w nich witaminom oraz niezbędnym nienasyconym kwasom tłuszczowym (NNKT). Warto również poszukać kremów do twarzy i ciała z zawartością masła karité (shea), które silnie natłuszcza i wygładza skórę, a przy okazji jest też naturalną substancją promieniochronną.

NIEBEZPIECZNE PROMIENIE

Dermatolodzy i kosmetolodzy co roku przekonują nas o konieczności ochrony skóry przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Jednak o tego rodzaju zabezpieczeniu myślimy głównie latem, podczas wakacyjnych podróży. Niestuszenie.

Promienie słoneczne działają na naszą skórę przez cały rok, o czym z pewnością przekonał się już niejeden narciarz, który szusując po oświetlonym słońcem stoku, pod koniec dnia odkrył białe „okulary” na skórze chronionej przez gogle.

Zimą słońce działa niezwykle intensywnie, ponieważ jego promienie odbijają się od kryształków płatków śniegu. Powinniśmy więc pamiętać o odpowiedniej fotoochronie, ale nie tylko kiedy jeździmy na nartach. Także podczas spacerów czy jazdy na wyciągu pamiętajmy o posmarowaniu odsłoniętej skóry kremem z filtrem.

Warto kupić preparat z wysokim filtrem, ponieważ słońce wysoko w górach działa z dużą intensywnością. Pamiętajmy też o zabezpieczeniu delikatnej skóry na ustach i wokół oczu. Obszary te zawierają niewiele gruczołów łojowych, są więc praktycznie pozbawione naturalnej ochrony.

Tłusty krem z odżywczym masłem shea sprawdzi się idealnie pod oczy; do pielęgnacji ust warto kupić natłuszczający sztyft, który zabezpieczy je przed pierzchnięciem i pękaniem. Niektóre firmy opracowały nawet specjalne preparaty dla amatorów zimowego szaleństwa, gdzie w nakrętce tubki z filtrem znajduje się ochronny preparat do ust.

CO Z NAWILŻANIEM?

Często spotykamy się ze stwierdzeniem, że preparaty nawilżające nie powinny być stosowane zimą, gdyż zawarta w nich woda może zamarać. To jeden z kosmetycznych mitów. Woda jest naturalnym składnikiem skóry i jest w składzie wszystkich preparatów pielęgnacyjnych, z tym że po ich aplikacji natychmiast odparowuje.

Warto zadbać o to, by zimowe kosmetyki zawierały składniki wiążące cząsteczki wody w naskórku. Szukajmy więc kremów z kwasem hialuronowym, gliceryną czy sorbitolem.

CIEPŁO – ZIMNO

Ogrzewanie i klimatyzacja mogą pogorszyć stan skóry zimą. Wysuszają powietrze, a co za tym idzie „wyciągają” wodę ze skóry. Sytuacji nie polepszają też dziesiątki urządzeń, którymi jesteśmy otoczeni w miejscu pracy czy w domu – telefony, faksy, komputery i kserokopiarki zaburzają równowagę jonową powietrza. Przez to również skóra staje się szorstka, poszarzała i sucha.

Aby zminimalizować negatywny wpływ tych czynników, należy dbać o utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia powietrza. Warto też mieć zawsze pod ręką

opakowanie wody termalnej i co jakiś czas spryskiwać nią skórę. Jeśli to nie pomaga, można zmienić sposób dbania o skórę i nakładać na nią na noc zamiast kremu warstwę silnie odżywczej maseczki, np. z miodem lub roślinnymi olejkami.

DLA CIAŁA...

Bardzo ważne jest, aby podczas zimowych miesięcy właściwie dbać nie tylko o twarz, ale też o skórę całego ciała.

Warto zmienić balsam na odżywcze masło lub pielęgnacyjny olejek i regularnie złuszczać skórę, np. za pomocą peelingu opartego na olejowej bazie.

Zaletą takiego kosmetyku jest jednoczesne złuszczenie i natłuszczenie skóry, dzięki czemu staje się ona gładka i silnie odżywiona.

Ciekawym rozwiązaniem są też rozgrzewające kosmetyki z dodatkiem imbiru, cynamonu lub chilli, które poprawiają ukrwienie skóry i pozostawiają na niej ciepły, przyjemny zapach.

Jeśli mamy ochotę na gorącą kąpiel, warto dodać do wody kilka kropel olejku goździkowego, pomarańczowego lub grejpfrutowego. Ich pobudzający zapach zamieni kąpiel w mały zabieg spa. Szczególną uwagę poświęćmy również dłoniom i stopom, które zimą często przemarzają i pierzchną.

Natłuszczający preparat pielęgnacyjny, peeling i nałożona raz w tygodniu odżywcza maska poprawią ich kondycję i wygładzą podrażnioną skórę.

Pamiętajmy, że zimą naturalne mechanizmy ochronne skóry słabną, przez co traci ona miękkość i elastyczność. Dzięki odpowiedniej pielęgnacji ma ona jednak szansę dotrzeć w idealnym stanie do cieplejszych dni. Inwestycja w zdrowie skóry to gwarancja pięknego wyglądu na długie lata.

MARZYSZ O WŁASNYM DOMU NA FLORYDZIE?

PROFESJONALNA POMOC W ZAKUPIE I SPRZEDAŻY NIERUCHOMOŚCI

22 LATA DOŚWIADCZENIA
W POMOCY PRZY REALIZACJI MARZEŃ
O POSIADANIU DOMU NA FLORYDZIE

Tampa Bay
Sarasota
Charlotte County
Manatee



Halina Pilarska – 5218 Station Way, Sarasota, FL 34238
tel. 941-539-3467 | e-mail: h.pilarska1@gmail.com



111 BUCK RD, UNIT 300,
HUNTINGDON VALLEY, PA 19006

Cell: 215-915-1423

Office: 215-529-8004

M.MATLIS@VERIZON.NET

МИХАИЛ МАТЛИС
BROKER / OWNER

ВНИМАНИЕ, ХОЗЯЕВА ДУПЛЕКСОВ!
У НАС ЕСТЬ ПОКУПАТЕЛИ ВАШИХ ДУПЛЕКСОВ

COMING SOON FOR SALE! DUPLEX 2 BED +2 BED.,
NEXT TO FRANKFORD HIGH SCHOOL. LONG TERM TENANTS **\$139.900**
SINGLE HOUSE 4 BEDROOM, 2,5 BATH.,
БОЛЬШОЙ BACKYARD & BASEMENT, ХОРОШИЙ РЕМОНТ
LOWER MORELAND SCHOOL DISTRICT.
CONDO NE PHILADELPHIA 2 BEDROOM, 2 BATH.,
НИЗКИЕ CONDO FEES, УДОБНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ.
LOWER SOUTHAMPTON. TOWNHOUSE
3 СПАЛЬНИ. 2,5 ВАННЫЕ КОМНАТЫ. БЕЙСМЕНТ.
ДОМ В ОЧЕНЬ ХОРОШЕМ СОСТОЯНИИ! ТОРОПИТЕСЬ!
TWIN IN NE PHILADELPHIA 3 BEDROOM, 2,5 BATH.,
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КОНДИЦИОНЕР, НИЗКИЙ НАЛОГ,
ХОРОШИЙ УЧАСТОК.
БОЛЬШОЙ ВЫБОР TWINS & SINGLES
В NORTHEAST PHILADELPHIA. НАЧАЛЬНАЯ ЦЕНА: **\$250.000**

BUCKS
LUMBER

BUCKS LUMBER



215-420-7297

Bucks Lumber, Inc.
1448 County Line Rd.
Huntingdon Valley, PA 19006

Cabinetry



Stairs Parts & Railings



Creative Stair Parts®



Доставка в штатах Пенсильвания, Нью-Джерси и Делавер

Наши цены реально лучше чем в других магазинах

Качество гарантируем



- Строительные материалы
- Двери
- Окна
- Молдинги
- Кухонные шкафы