

WEEKEND z rodziną

● **Przygotujmy się do lata.** Nie przesadzajmy ze słońcem! **strona 7** ● **Turystyka.** Najbardziej przereklamowane atrakcje Europy **strona 9** ● **Kuchnia.** Śniadanie, pyszny początek dnia **strony 10-11** ● **Aktywność fizyczna.** Kettlebell, czyli sposób na płaski brzuch **strona 14**



RADOMSKIE

Echo

Dnia

Sobota - Niedziela,
20 - 21.05.2023

Nr 116 (14181)

www.echodnia.eu
Cena 4,00 zł (w tym 8% VAT)

Z Kielc do Neapolu.
Niezwyczajne losy
Gustawa Herlinga-
Grudzińskiego
strona 3

Ślub od kuchni,
czyli tajniki zawodu
wedding planner
strona 4

Polski Bon
Turystyczny może
zostać
reaktywowany?
strona 4

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



SYLWETKA

Paweł Domagała
pracował na swój
sukces dużo ciężiej
niż inni

Od dziecka chciał być aktorem oraz muzykiem. I udało mu się: dziś, pochodzący z Radomia, Paweł Domagała odnosi sukcesy na obu wspomnianych polach. A baterie ładuje w rodzinnym gronie.

Najczęściej stroni od celebryckich imprez, ale dla programu „Twoja twarz brzmi znajomo” zrobił wyjątek. I sprawdził się w roli jurora, zdobywając sympatię widzów oraz uczestników programu. Okazało się, że ma ciepłą osobowość i pozytywne podejście do życia. Nie kłóci się to z wizerunkiem, który wykreowały jego filmy i piosenki, które zawsze niosą uśmiech i nadzieję.

Czytaj strona 8

Sport

„Polski” wielki finał
Ligi Mistrzów!
Jastrzębski Węgiel
kontra ZAKSA
strona 16

INWESTYCJE DROGA POWIATOWA KOZŁÓW – WOJCIECHÓW UROCZYŚCIE OTWARTA

Otwarli nową drogę za 10 milionów złotych



Piękna droga w gminie Jastrzębia została oficjalnie oddana do użytku. Trasa ze ścieżką rowerową będzie służyć nie tylko kierowcom, ale również rowerzystom, biegaczom, czy amatorom nordic walking. Na otwarciu przyjechał wojewoda Tobiasz Bocheński. **strona 2**

W poniedziałek w naszej gazecie **Sportowy24**

- Relacja i komentarze po meczu Pilica Białobrzegi - Warta Sieradz
- Relacja i komentarze po meczu Broń Radom - Unia Skierniewice

Zamów prenumeratę

Echo Dnia ☎ 41 375 72 30
prenumerata@echodnia.eu
prenumerata.echodnia.eu

ojciec Leon Knabit
Słowo na niedzielę



PAMIĘĆ

C o to ja miałem/miałam dobrego??? - Aha! Pamięć! Oto część refleksja ludzi w wieku mniej lub bardziej sędziwym. Psychologowie mówią o pamięci gotowej, wiernej, wybiórczej i jakiej tam jeszcze. A zwykły człowiek cieszy się, kiedy ma po prostu dobrą pamięć. Przydaje się ona zwłaszcza przy nauce - wkuwanie słówek czy wzorów. Ale także zapamiętanie miłych chwil może uprzyjemnić życie. Wiele radości możemy sprawić bliskim i dalszym znajomym, gdy o nich pamiętamy z racji imienia, urodzin, rocznicy ślubu czy innych wydarzeń. Ale są ludzie, których nazywamy pamiętliwymi. Tacy mają talent do zapamiętywania zła, zwłaszcza rzeczywistych czy urojonych krzywd. „Ja ci to popamiętam” - a w ślad za tym idzie często zemsta, nieraz brutalna. A jednak pewnych krzywd nie da się zapomnieć. Problem leży w tym, by te krzywdy umieć i chcieć darować. Warto zapamiętać, że wybaczyć nie musi znaczyć zapomnieć. Często niemożność przebaczenia czy chęć zemsty bardziej rani duszę, niż sama krzywda. Dopiero po zrzuceniu tego ciężaru człowiek czuje się bardziej człowiekiem. A pamięć o zmarłych? Od najdawniejszych czasów urządzano zmarłym pochówki bez względu na religię czy jej brak. Pozbawienie kogoś godnego pochówku i grobu było wielką karą. Pamięć o ludziach, którzy odeszli świadczy o kulturze społeczeństwa i jego członków. Stąd płynie troska o groby i cmentarze polskie także poza granicami kraju i zadbanie o groby obcokrajowców nawet nam nieprzyjaznych, na naszej ziemi. A pozabawianie grobów setek tysięcy ludzi, czego świadkami jesteśmy po dziś dzień, jest niehumanitarnym barbarzyństwem.

Trzeba jeszcze zwrócić uwagę na pamięć zbiorową - narodu czy różnych wspólnot, także religijnych. Chrześcijaństwo nie ma z tym problemu. Roczny cykl świąt przypomina najważniejsze wydarzenia z historii religii. Różne grupy społeczne, w tym państwa wspominają mniej lub bardziej uroczyste rozmaite wydarzenia o zasięgu lokalnym czy światowym. Gorzej jest, gdy pewne minione wydarzenia nie pasują do aktualnej narracji ideologicznej. Wtedy najlepiej jest o takiej przeszłości zamilczeć. Ale cóż? Naród bez przeszłości to naród bez przyszłości - mówią. Pamiętamy więc o polskiej przeszłości, by uczyć się na sukcesach, a unikać działań, które powodowały klęski. Wtedy przeżyjemy potomnym lepszą przyszłość.

Droga Kozłów – Wojciechów została uroczystie otwarta

Patryk Samborski
Gmina Jastrzębia

Piękna, równa i szeroka droga powiatowa wraz ze ścieżką rowerową została oficjalnie oddana do użytku.

Pięciokilometrowy odcinek z Kozłowa do Wojciechowa kosztował ponad 10 milionów złotych, z czego ponad połowę nowym władzom powiatu radomskiego udało się pozyskać z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Dodatkowo wsparcia udzieliła Gmina Jastrzębia w kwocie 1,636 miliona złotych.

Na taką drogę czekali nie tylko kierowcy, ale również rowerzyści, biegacze, czy też amatorzy nordic walking. Szosa prowadzi przez urokliwy las, na skraju kozienickiej puszczy. We wtorek, 16 maja w Wojciechowie w gminie Jastrzębia odbyło się uroczyste otwarcie nowej powiatówki po przebudowie.

Wzięli z nim udział między innymi: minister poseł Marek Suski, wojewoda mazowiecki Tobiasz Bocheński, wicewojewoda Artur Standowicz, wójt gminy Jastrzębia Wojciech Cwierz, a także radni Powiatu Radomskiego: Agnieszka Pasek, Ewa Tkaczyk, Marian Wilko, Teodozja Bień i Zdzisław Mroczkowski na czele z przewodniczącym Rady Powiatu Krzysztofem Murawskim. Przybyli też mieszkańcy pobliskich miejscowości, którzy nie



Pięciokilometrowy odcinek z Kozłowa do Wojciechowa kosztował ponad 10 milionów złotych.

kryli radości, że wreszcie mają nowy, piękny odcinek drogi. Okolicznościowo zagrał zespół Raz na Ludowo z Lesiowa.

- Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do tej inwestycji i zabiegali o nią. Jeżeli są dobre wnioski i jest współpraca między gminą, powiatem i radnymi, to o takie sukcesy jest łatwiej. Dziękuję za wspólną pracę i zrozumienie. Chciałbym, żeby mieszkańcy Radomia mogli dojechać tutaj przez Rajec, ale niestety tamta droga jest stara i połatana, nie ma ścieżki rowerowej - mówił Waldemar Trelka, starosta radomski.

- Powiat Radomski odważy się nie inwestuje. Liczba wydanych pieniędzy na inwestycje jest miarą sukcesu starosty. Gratuluję i wierzę, że droga będzie bezpiecznie służyć mieszkańcom - powiedział poseł Marek Suski.

Łącznie na terenie gminy Jastrzębia na zadania inwestycyjne i remontowe oraz na wypłatę odszkodowań za grunty przejęte pod rozbudowę dróg, jak również na regulację stanów prawnych dróg w latach 2019 - 2022 Powiat Radomski wydał już ponad 24,8 miliona złotych.

W ramach zadania wykonano: wytyczenie granic działek, poszerzenie jezdni do szerokości 6 metrów, korektę ośmiu ostrych łuków, nową konstrukcję jezdni, przebudowę odwodnienia i 4 skrzyżowań oraz nowe oznakowanie pionowe i poziome. Co ważne, na całym odcinku drogi powstała ścieżka rowerowa lub pieszo-rowerowa.

Tobiasz Bocheński, wojewoda mazowiecki przyznał, że Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg nie jest tylko deklaracją, czy obietnicą, ale programem skutecznie realizowanym w całej Polsce. Z uśmiechem życzył kierowcom, aby nie przekraczali prędkości na tym odcinku.

Zadowolony z nowej drogi był również wójt gminy Jastrzębia Wojciech Cwierz. - To już kolejna inwestycja powiatu na naszym terenie. Tylko w tej kadencji dołożyliśmy 3 miliony na inwestycje powiatu. To dla nas ogromny wysiłek, ale naprawdę było warto. Podziękować chciałbym też radnym naszej gminy i sołtysom, bo doglądali tej inwestycji, zabiegali o nią i efekt jest wspaniały, bo droga jest naprawdę piękna - stwierdził wójt.

Warto przypomnieć, że w latach 2019 - 2022 na terenie gminy Jastrzębia zrealizowano pięć inwestycji drogowych o łącznej wartości 23 188 093 złotych oraz zadania remontowe na kwotę 1 428 418 złotych. ©©

REKLAMA

0010818425

Lipisko, dnia 17.04.2023

STAROSTA LIPSKI,
27-300 LIPSKO, ul. Rynek 1
Znak: BOŚ 6821.1.2023

DECYZJA

Na podstawie art. 1 ust. 1, art. 8 ust. 1 i art. 8a ust. 1 ust. 4 ustawy z dnia 9 czerwca 1963 r. o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych (Dz. U. z 2022 r. poz. 140) oraz art. 104 i art. 107 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeksu postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz. U. z 2023 r. poz. 775), po rozpatrzeniu wniosku p. Jarosława Wypchło z dnia 21 grudnia 2016 r.,

stwierdzam, że:

nieruchomość oznaczona jako działki nr 1/2 o pow. 82,1267 ha i nr 3/2 o pow. 2,8542 ha, położone w obrębie **miasta Lipisko**, stanowi **Wspólnotę Gruntową**.

Zgodnie z art. 8 ust. 6 ustawy o zagospodarowaniu wspólnot gruntowych niniejszą decyzję podaje się do wiadomości w sposób zwyczajowo przyjęty w danej miejscowości - Lipisko, gm. Lipisko oraz ogłasza, wywieszając na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta i Gminy Lipisko oraz Starostwie Powiatowym w Lipisku na okres 14 dni, a także zamieszcza się w Biuletynie Informacji Publicznej gminy, powiatu oraz w prasie lokalnej.

20 MAJA 2023

Dziś 140. dzień roku
Do sylwestra pozostało 225 dni.

Wschód słońca
o godzinie 4.34, zachód
o godzinie 20.30.

Dzień będzie trwać 15 godzin i 56 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2023 roku dnia (21 czerwca) o 50 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (22 grudnia) o 8 godzin i 13 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Aleksander, Anastazy, Bazyli, Bernard, Dawid, Wiktorja.

KALENDARIUM

1825

Johann Burchardt wystąpił do władz Królestwa Polskiego o utworzenie w Radomiu parafii ewangelickiej.

1934

W radomskiej żeńskiej szkole Marii Gajl, odsłonięta została tablica pamiątkowa poświęcona czterem wychowankom szkoły, poległym w latach 1917-1920.



FOT. WIKIPEDIA.ORG

1979

W kościele Podwyższenia Krzyża Świętego w Zwoleniu (na zdjęciu) wybuchł groźny pożar. Obiekt musiał przejść generalny remont.

1940

Zlikwidowano szpital dla jeńców wojennych, przy ulicy Żeromskiego 41 w Radomiu. W budynku, od ulicy Kilińskiego, jest tablica upamiętniająca to wydarzenie.

2018

W uroczystość Zesłania Ducha Świętego odbyła się koronacja obrazu Matki Bożej Szkaplerznej w Warce. To jedno z najważniejszych wydarzeń w historii miasta.

Z Kielc, przez Suchedniów do Neapolu. Niezwykłe losy Gustawa Herlinga-Grudzińskiego

Należał do grona wybitnych polskich pisarzy i eseistów. Przeżył sowieckie łagry, a po 1945 roku, podobnie jak wiele innych osób, zmuszony został do emigracji. Jego pisarstwo, przez lata w Polsce oficjalnie zakazane, zostało zrehabilitowane po 1989 roku

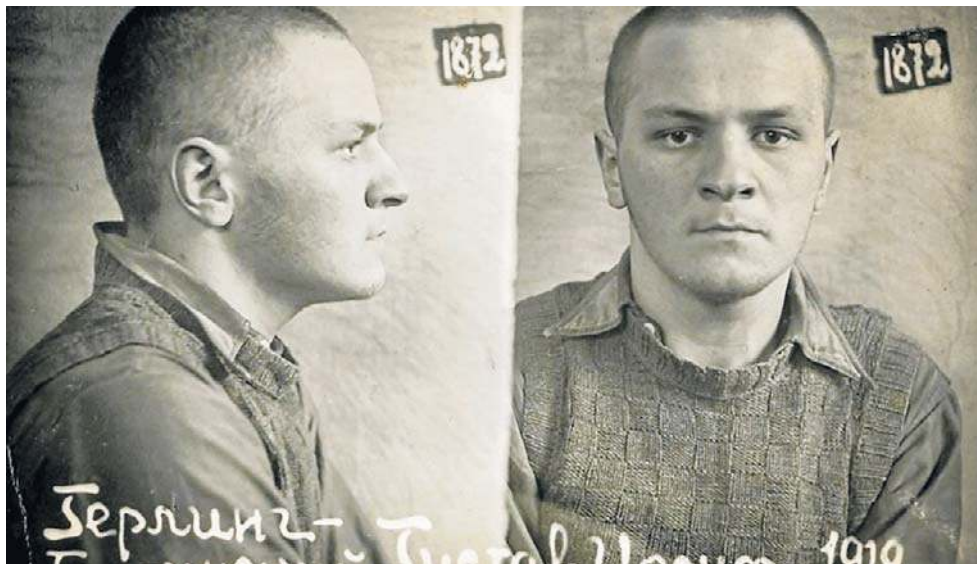
Tomasz Trepka

Urodził się 20 maja 1919 roku w Kielcach, choć w metryce jako miejsce urodzenia wpisano Skrzelczycę w gminie Pierzchnica nieopodal Daleszyc, gdzie rodzice Herlinga-Grudzińskiego posiadali dwór. W 1921 roku rodzina sprzedała majątek i nabyła dom i młyn w Suchedniowie. Na stałe przebywał tam jedynie ojciec Gustawa, Józef.

Matka Dorota z Bryczkowskich wraz z czworgiem dziećmi mieszkała w Kielcach przy ulicy Sienkiewicza 52 w Kielcach, gdzie obecnie znajduje się tablica upamiętniająca pobyt Herlinga - Grudzińskiego. Rodzina spędzała w Suchedniowie wakacje, gdzie do domu i młyna przylegało wiele hektarów łąk oraz staw otoczony groblą.

Między Kielcami a Suchedniowem

W czerwcu 1929 roku po zdaniu egzaminów Gustaw Herling-Grudziński został przyjęty do Gimnazjum Męskiego imienia Mikołaja Reja, obecnego I Liceum Ogólnokształcącego imienia Stefana Żeromskiego. Wspominał, że dojeżdżał do szkoły w Kielcach pociągiem. „Wiosną wychodziłem z domu świtem, przecierałem się podczas mego marszu przez las, wybuchał jasnością kiedy biegiem wpadałem na stację, widząc dym pociągu za wzgórzem [...]. Do Suchedniowa wracałem o zmroku i natychmiast waliłem się spać. Budzi-



Gustaw Herling - Grudziński podczas pobytu w więzieniu w Grodnie, 1940 rok.

łem się po północy do odrabiania lekcji. Nasz dom był pogrążony w ciemnościach, odcięty od świata, za stawem i za rzeką szczebały psy - pisał Gustaw Herling - Grudziński w „Dzienniku pisanym nocą”. W opinii swoich kolegów był przeciętnym i niczym nie wyróżniającym się uczniem.

W VI klasie gimnazjum Gustaw Herling-Grudziński zadebiutował jako autor. W warszawskim czasopiśmie „Kuchnia Młodych” zamieszczono jego reportaż poświęcony Górom Świętokrzyskim zatytułowany „Świętokrzyszczyna”. Kiedy w 1932 roku zmarła jego matka, zamieszkał na stacji w Kielcach przy ulicy Sienkiewicza 52, gdzie rodzina posiadała mieszkanie. Po zdaniu matury,

rozpoczął studia polonistyczne na Uniwersytecie w Warszawie.

Obóz w Jercewie

Wybuch wojny zastał Herlinga-Grudzińskiego u ojca w Suchedniowie. Nie został on zmobilizowany. Nie powiodły się również jego próby zaciągnięcia się do wojska. W marcu 1940 roku na jego trop wpadł NKWD. Wkrótce później został aresztowany pod Grodnem, a następnie oskarżony o próbę przekroczenia granicy radziecko-litewskiej w celu prowadzenia wrogiej działalności. Został skazany na pięć lat obozu pracy. Trafił do obozu w Jercewie nad Morzem Białym. „Pracuje się niejednokrotnie po dwadzieścia godzin na dobę - w zależności od ilości wagonów na bocznicę kolejowej” - opisywał po latach swoją obozową pracę w „Innym Świecie”.

Sama praca nie gwarantowała jednak przeżycia. „Ilość nieszczęśliwych wypadków przy pracy była tak duża, że poranionych trzeba było niemal codziennie odstawiać na saniach do szpitala w miejscowości Niandoma, odległej kilkadziesiąt kilometrów od Jer-

cewa. Jednocześnie rosła w zaskakujący sposób śmiertelność” - opisywał obozową rzeczywistość Gustaw Herling-Grudziński.

Po wybuchu wojny niemiecko - sowieckiej, sytuacja polskich więźniów zaczęła się powoli zmieniać. Gustaw Herling - Grudziński wraz z grupą więźniów rozpoczął głodówkę, której skutki okazały się być zaskakujące... zwolnienie z obozu w Jercewie w styczniu 1942 roku. W rzeczywistości był to efekt obowiązującego już od pół roku układu Sikorski-Majski, przywracającego zerwane stosunki dyplomatyczne między Polską a Związkiem Sowieckim.

W Armii generała Andersa

Do miejscowości Ługowoje w Kazachstanie dotarł 9 marca 1942 roku. „Ukresu sił, w łachmanach obozowych, wygłodniały, pokryty wrzodami. Skierowano mnie do namiotu, w którym było postawionych już jako tako na nogi żołnierzy, też więźniów czy zesłańców, pozwolono mi nazajutrz przeleżeć na sienniku pobudkę” - wspominał Herling-Grudziński.

Pochodzący z Kielc pisarz trafił do pułku artylerii w 10 Dywizji Piechoty armii generała Władysława Andersa. Przez Iran, Irak, Palestynę i Egipt dotarł z nią na terytorium Włoch. Brał udział w bitwie pod Monte Cassino jako radiotelegrafista, a następnie w jeszcze w kilku innych bitwach na Półwyspie Apenińskim, po czym przeniesiono go do rezerwy.

Już w okresie jego pobytu na froncie odżyło w nim zamiłowanie do pisarstwa. Zaczął przygotowywać artykuły, które ukazywały się między innymi w „Orle Białym”, tygodniku 2. Korpusu Polskiego, podczas jego stacjonowania na Bliskim Wschodzie oraz we Włoszech.

Pisarz „wyklęty”

Po zakończeniu drugiej wojny światowej zdecydował się nie wracać do Polski. Początkowo przebywał w Rzymie, następnie w Monachium, aż w 1955 roku przeniósł się do willi w Neapolu.

W Polsce, wspomnianie o twórczości Herlinga-Grudzińskiego było całkowicie zakazane. Emigracyjni, niezależni twórcy stanowili dla władzy poważne zagrożenie, łamali

monopol komunistycznej prasy i telewizji.

Innym czynnikiem, który spowodował tak olbrzymią niechęć krajowych władz komunistycznych do Herlinga-Grudzińskiego było zapewne opisywanie przez niego gehenny ludzi odbywających kary więzienia w sowieckich obozach pracy oraz bieżących wydarzeń politycznych. Dotyczyło to między innymi destalinizacji polskiej kultury w 1956 roku, krytyki sytuacji w Polsce oraz krwawego stłumienia wydarzeń w Czechosłowacji w 1968. Po 1976 roku wspierał on natomiast opozycję demokratyczną w kraju.

Przez cały okres Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej, nawet jeżeli już pisano o Herlingu-Grudzińskim, cenzura wszystkie zdania skrzętnie usuwała. Proceder ten trwał do 1989 roku. Oczywiście nie dotyczyło to artykułów i publikacji, które wprost atakowały pisarza z Kielc. W 1964 roku Janusz Kolczyński określił go działaczem prawicowo-nacjonalistycznym, który znalazł się „na drodze narodowej zdrady”.

Gustaw Herling-Grudziński nie zapomniał o swoich związkach z regionem. Słynna figura Pielgrzyma Świętokrzyskiego wielokrotnie powracała w jego późniejszych dziełach literackich. Pisarz niejednokrotnie zwracał się z zapytaniem o możliwość przyjazdu do Polski na kilka tygodni. W latach sześćdziesiątych Ministerstwo Spraw Wewnętrznych kilkakrotnie przyznało, że „celowe jest pozostawienie Herlinga-Grudzińskiego w indeksie osób niepożądanych w PRL”. Ze wspomnianego indeksu pisarza wykreślono dopiero w maju 1989 roku.

Choć twórczość autora „Innego Świata” była zakazana do 1988/1989 roku, jego publikacje wielokrotnie ukazywały się w kraju, w tak zwanym drugim obiegu. Polskę po swoim wyjeździe z Warszawy w 1939 roku zobaczył ponownie dopiero 1991 roku. Odwiedził ją jeszcze trzykrotnie. Zmarł w Neapolu 4 lipca 2000 roku. ©©

DROBNE

Centralne Biuro Reklam i Ogłoszeń
al. IX Wieków Kielc 4, 25-516 Kielce,
tel. 41 349-53-10, fax 41 332-45-40
bri@echodnia.eu; www.echodnia.eu

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY murarz cieśla malarz
hydraul. spawacz ocieplenia elektr.:
601218955

Usługi

INSTALACYJNE

SERWIS kotłów gazowych 535367803

Turystyka

KRAJ - MORZE

ŁĘBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PRZEZ CAŁY OKRES POLSKIEJ
RZECZPOSPOLITEJ LUDOWEJ,
NAWET JEŻELI JUŻ PISANO
O HERLINGU-GRUDZIŃSKIM, CEN-
ZURA WSZYSTKIE ZDANIA
SKRZĘTNIE USUWAŁA

Polski Bon Turystyczny może zostać reaktywowany?

Bartłomiej Ciepielewski
bartlomiej.ciepielewski@polskapress.pl

Jeszcze w tym roku popularne świadczenie może zostać przywrócone w nieco zmodyfikowanej formie. Zmienić się może wysokość dopłat i zasady ich przyznawania.

Polski Bon Turystyczny to program, którego głównym celem było wsparcie rodzin w czasie kryzysu pandemicznego oraz ożywienie branży turystycznej, odczuwającej w tamtym czasie

skutki obowiązujących restrykcji. Dopłaty te można było przeznaczyć na opłacenie wycieczek, usług hotelarskich, biletów do parków i atrakcji turystycznych lub zorganizowanego wypoczynku, kolonii czy obozów. Tak zwane 500 plus na wakacje cieszyło się dużym zainteresowaniem, szczególnie że można je było realizować przez cały rok. Wystarczyło bowiem aktywować bon w dowolnym czasie za pośrednictwem strony internetowej PUE ZUS. Program zakończył się 31 marca 2023

roku, ale według nieoficjalnych doniesień, w najbliższych tygodniach zostanie reaktywowany. Przedłużenie bonu turystycznego to informacja, na którą czekają nie tylko rodzice i dzieci, ale także cała branża turystyczna. Nieoficjalnie wiadomo, że przywrócenie tego programu jest bardzo możliwe i to nawet w najbliższych tygodniach. Dopłaty mogą ruszyć już 1 czerwca 2023 roku. Niedawno do pomysłu przywrócenia bonów odniósł się minister sportu i turystyki Kamil Bortniczuk, przyznając, że resort pracuje nad nieco zmienionym rozwiązaniem. Bon turystyczny miałby bowiem obowiązywać tylko w okresie wakacyjnym. Jego głównym celem może być wsparcie dla uczniów w celu poznania i zrozumienia historii naszego kraju. Jaka będzie wysokość bonu turystycznego? Najprawdopodobniej będzie to 1000 złotych na każde dziecko oraz 1500 złotych na dziecko z niepełnosprawnością.

Echo Dnia
Sobota–niedziela, 20–21.05.2023

Ślub od kuchni, czyli tajniki wedding planner’a

Sara Watrak
sara.watrak@polskapress.pl

-Zależy mi na tym, żeby odczarować ten zawód - mówi Agnieszka Szuta-Rusińska, konsultantka ślubna z Torunia, prowadząca firmę „Just Love Weddings”, sekretarz Polskiego Stowarzyszenia Konsultantów Ślubnych. Opowiedziała nam o tajnikach swojej pracy.

Jak to się stało, że zostałaś konsultantką ślubną? Od zawsze wiedziałam, że będę mieć swoją firmę, że tak będzie mi łatwiej się odnaleźć niż na etacie. Poza tym od dziecka lubiłam organizować. I w szkole, i potem na studiach organizowałam imprezy tematyczne, sylwestrowe, rodzinne. Początkowo myślałam, że będę zajmowała się szeroko pojętymi eventami, ale później stwierdziłam, że lepiej byłoby się w czymś specjalizować i padło na wesela. Wolę taki rodzaj pracy - nie imprezy masowe, ale indywidualni klienci, z którymi jest bezpośredni kontakt; każda para jest inna i przy weselach można bardziej wykazać się kreatywnością. Organizacja ślubów zapewnia mi wszystko to, co lubię: zmienność, brak monotonii. Poznaje nowych ludzi, a nawet nowe kultury - coraz więcej mamy w Polsce międzykulturowych wesel. Dzięki takim imprezom dowiaduję się czegoś nowego, dbam więc także o swój rozwój.

A czy organizacja Twojego własnego ślubu miała wpływ na tę decyzję? Nie. I film „Powiedz tak” z Jennifer Lopez też nie (śmiech).

Czym właściwie zajmuje się wedding planner? Zakres usług jest różnorodny i zależy od tego, czego oczekuje para młoda. Ja osobiście koncentruję się przede wszystkim na kompleksowej organizacji. Na początku rozmawiamy z parą o ich wyobrażeniu tej uroczystości. Później przechodzimy do kwestii budżetu i liczby gości, a następnie rozpoczynamy poszukiwania sali. Robię wstępną selekcję i wysyłam parze 4-5 propozycji. Gdy któreś im się spodobają, przesyłam szczegółową ofertę i konkrety. Dopiero wtedy pary wybierają te sale, do których jedziemy. Później jest czas na wybór usługodawców: zespołu/DJ-a, fotografa, filmowca, atrakcji dodatkowych. Czasami, gdy termin jest oblegany, muszę napisać nawet i do 30 DJ-ów. Spraw-

dzam bardzo dużo propozycji, ale staram się nie wysyłać parze więcej niż pięciu. Oprócz kosztów, oferty i jakości, patrzę też na osobowość, bo fotograf czy DJ to osoby, które spędzą z nowożeńcami cały dzień. Nie chciałabym, aby to był ktoś, kto się z nimi nie dogada. Poza tym zajmuję się pomocą w stylizacjach, jeżdżę z parami po suknie ślubne, garnitury, na makiżaż, fryzury próbne. Zawsze pytam, czy chcą, abym to robiła, ale jeszcze się nie zdarzyło, by nie chcieli. Czasami nie mają nikogo, kto by z nimi pojechał, a czasami chcą, by był z nimi ktoś obiektywny. Oprócz tego zajmuję się organizacją dekoracji, papeterii i ewentualnych upominków dla gości. W całej usłudze chodzi o to, aby pary młode nie musiały zaglądać do internetu. Dostają ode mnie wyselekcjonowane, sprawdzone kontakty. Nie muszą poświęcać czasu na poszukiwania. Ja wszystko umawiam, oni nie muszą nic załatwiać.

Czy to nie zabiera radości z planowania tego „jedynego dnia”? Pary mają frajdę z wybierania, tylko ułatwioną. Nie muszą szperać, przeszukiwać, pisać maili, ale ostatecznie zawsze wybór należy do nich. Nigdy nie robię tak, że wybieram jednego fotografa i mówię „ten będzie najlepszy”. To ma być ich wybór.

Jesteś z parami również w dniu ślubu? Koordynacja tego dnia jest zwieńczeniem mojej pracy. Najpierw opracowuję we współpracy z parą plan wesela. Czują się o wiele lepiej, gdy im się wyjaśni, punkt po punkcie, czego się spodziewać. To dużo mniejszy stres. Nie chciałabym jednak, aby mieli poczucie, że to jest wyreżyserowana uroczystość, dlatego zawsze podkreślam, że ten scenariusz jest dla mnie, dla usługodawców. Paradoksalnie im więcej rzeczy ustalimy wcześniej, tym więcej rzeczy przegadamy, tym więcej luzu państwo młodzi będą mieli w dniu ślubu. Nikt nie będzie do nich podchodził i pytał „a czy można przedłużyć animację o godzinę?” „a o której będzie tort?” „a teraz co zrobić?”. W dniu ślubu jestem z parą od samego rana aż do nocy.

Ile kosztuje taka kompleksowa organizacja wesela? Koszty zależą od regionu, stawki są bardzo różnicowane, ale zwykle od 10 tysięcy złotych wzwyż. ©©

REKLAMA

0010818429

BOŚ.6740.20.2023.MP

Lipsko, dnia 15.05.2023 r.

OBWIESZCZENIE STAROSTY LIPSKIEGO

o wszczętym postępowaniu

Zgodnie z art. 61§4, art.10§1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego /Dz.U. z 2022 r., poz. 2000/ oraz art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych /Dz.U. z 2023 r., poz. 162/ zawiadamia się, że zostało wszczęte postępowanie administracyjne na wniosek z dnia 2.03.2023 r. (uzupełnionego 12.05.2023 r.)-w związku ze złożoną korektą z dnia 12.05.2023 r. -Wójta Gminy Rzecznów, 27-353 Rzecznów 1 o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: budowa drogi gminnej w miejscowości Rzecznów obręb 0019 Rzecznów Wieś; jednostka ewidencyjna 140904_2 Rzecznów na działce stanowiącej pas drogi gminnej nr ewid. 54/2 oraz działki nr ewid. ulegających podziałowi wg projektu podziału przeznaczonych pod realizację inwestycji drogowej:

Nr działki przejętej pod drogę	Nr działki przed podziałem	Nr działki pozostającej przy obecnym właścicielu
53/2	53	53/1
124/1	124	124/2
123/1	123	123/2
122/1	122	122/2
121/1	121	121/2
120/1	120	120/2
47/3	47/1	47/2
119/1	119	119/2
118/1	118	118/2
117/1	117	117/2
116/1	116	116/2
115/1	115	115/2
44/1	44	44/2
114/1	114	114/2
113/1	113	113/2
112/5	112/2	112/6
112/3	112/1	112/4
111/1	111	111/2
110/1	110	110/2
42/2	42	42/1
109/1	109	109/2
40/2	40	40/1
108/1	108	108/2
106/1	106	106/2
105/1	105	105/2
104/1	104	104/2
38/2	38	38/1
102/1	102	102/2
101/1	101	101/2
100/1	100	100/2
99/1	99	99/2
98/1	98	98/2
97/1	97	97/2
34/2	34	34/1
96/1	96	96/2
95/1	95	95/2
33/2	33	33/1
94/1	94	94/2
93/1	93	93/2
92/1	92	92/2
29/2	29	29/1
91/1	91	91/2
90/1	90	90/2
25/3	25/1	25/2
89/1	89	89/2
24/3	24/1	24/2
88/1	88	88/2
87/1	87	87/2
86/1	86	86/2
23/2	23	23/1
22/2	22	22/1
85/1	85	85/2
21/2	21	21/1

W związku z powyższym informuję, że w terminie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia strony mogą zapoznać się z aktami sprawy, uzyskać wyjaśnienia w sprawie, składać wnioski i zastrzeżenia w Starostwie Powiatowym w Lipsku, ul. Rynek 1, 27-300 Lipsko-po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu wizyty tel. 48 3783026.

/-/ z up. STAROSTY
Witold Stachurski
Naczelnik Wydziału Budownictwa i Ochrony Środowiska

Obwieszczenie zamieszcza się:
1. Tablica ogłoszeń i BIP Starostwa Powiatowego w Lipsku
2. Tablica ogłoszeń i BIP Urzędu Gminy Rzecznów
3. Prasa lokalna

Najbardziej
przereklamowane
turystyczne
atrakcje Europy

PORADNIK, *str. 9*

Woda ananasowa
i kokosowa –
pomoc
w odchudzaniu

URODA, *str. 13*

WEEKEND *z rodziną*

Co na śniadanie?
Jak zapewnić
sobie przepyszny
początek dnia?

KUCHNIA, *str. 10-11*

Wysoki kucyk –
idealna fryzura
dla kobiet
w każdym wieku

STYL, *str. 12*

Echo
Dnia

Sobota–Niedziela, 20–21.05.2023



JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO LETNIEJ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ?

Gdy późną wiosną lub wczesnym latem słońce mocniej przygrzeje, w naszych głowach natychmiast budzą się pomysły na aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Warto jednak podchodzić do tego z głową, aby uniknąć kontuzji czy nieprzewidzianych i nie do końca przyjemnych sytuacji *str. 7*

Justyna Piasecka

ZDROWIE
ZAMIAST
PRESJI

Wiosna w pełni, lato tuż za rogiem, a nastrój robi się coraz lepszy. Odkładamy swetry, a nasze ciała, zaśnieżone dotąd warstwami ubrań, zaczynają wychodzić na światło dzienne. Teraz, kiedy cieplejsze dni nam to umożliwiają, zaczynamy zdawać sobie sprawę, że może ten dodatkowy kawałek ciasta w zimowe wieczory nie był najlepszym pomysłem. Więc zaczyna się gorączkowe szukanie rozwiązań. Dieta? Ćwiczenia? Czy może oba naraz?

Niewątpliwie, latem mamy więcej energii. Dni są dłuższe, a słońce sprawia, że czujemy się szczęśliwsi i bardziej aktywni. Rzucamy się więc w wir ćwiczeń, przechodzimy na rygorystyczne diety, chcemy jak najszybciej osiągnąć efekt. Ale czy nagle zmiany to dobry pomysł?

Zapominamy, że nasze ciało to nie maszyna, którą można przestawić z dnia na dzień. Ciało potrzebuje czasu, aby się przystosować do nowych warunków. Nagłe zmiany mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Dieta, która jest zbyt restrykcyjna, może prowadzić do niedoborów składników odżywczych. Nagłe zwiększenie aktywności fizycznej może prowadzić do kontuzji. A przecież nie o to chodzi.

Co więc zrobić? Przede wszystkim - nie panikować. Wszystko z umiarem. To jest klucz. Zamiast przechodzić na surową dietę, zacznijmy wprowadzać zdrowe nawyki żywieniowe. Zamiast katować się na siłowni, zacznijmy regularnie ćwiczyć, a intensywność zwiększać stopniowo.

Pamiętajmy, że doskonałość nie istnieje. Każde ciało jest piękne, a nasza wartość nie zależy od tego, jak wyglądamy. Więc odkrywajmy siebie z radością, z miłością do siebie, niezależnie od tego, jaka jest pogoda. Bo to, jak nasze ciało wygląda, to tylko mała część tego, kim jesteśmy. Wiosna i lato to czas na cieszenie się życiem, na radość, na zabawę. Czas na cieszenie się swoim ciałem, niezależnie od tego, jakie ma kształty.

Nieporadnik Tatusia

BÓJ SIĘ MUMII!

- Tato, Ty umrzesz pierwszy.

Ciarki mnie przeszły, gdy z tylnego fotela doszło to obwieszczenie. Starszy syn wziął się za wróżby? A wszystko przez mumie, których nagle dziecko bać się zaczęło. To znaczy: tak naprawdę to ich się boi, bo w jakiejś animowanej bajce mumie są całkiem sympatyczne. Ale jakby były prawdziwe? Dziecko wie przecież, że w bajkach sympatyczne są nawet rekiny ludojady, a tak naprawdę to już nie.

Thumaczymy więc starszemu, że mumie to taka forma przechowywania zwłok. Że jak już człowiek umrze, to przecież nie żyje. Ale starożytni Egipcjanie wierzyli, że jest życie po życiu... Thumaczymy starszemu, bo młodszy wie lepiej i co chwilę przerzywa: i wtedy jest się mumią, która zjada niegrzeczne dzieci...

Ale starszy słucha. I dopytuje, jak to jest u nas. Nieuchronnie temat schodzi na religię, a ta, w tej chwili, u młodszego jest tradycyjną mieszanką magii, wierzeń i opowiadań kolegów. Na przykład wie, że na świecie są tylko dwie święte, czarodziejskie postacie: święty Mikołaj i Harry Potter.

W temacie mumii jednak poczuł się uspokojony. Bo to dopiero po śmierci, a do śmierci to mamy jeszcze dużo czasu. I mówi:

Tato, Ty jesteś z nas najstarszy, to umrzesz pierwszy (mama się śmieje). A potem Ty, mamo. Bo jesteś druga starsza. A potem ja, a na końcu mój bratczek.

Gwiazda

OD ZAWSZE CHCIAŁEM BYĆ MUZYKIEM I AKTOREM. NIE MIAŁEM ŻADNEGO PLANU B NA ŻYCIE. BYŁEM PRZEKONANY, ŻE MI WYJDZIE, BO JESTEM PRACOWITY

Paweł Domagała, aktor i muzyk



FOT. KAROLINA MISZTAŁ/POLSKA PRESS

Warto wiedzieć

Lepiej nie popijać leków tymi napojami

Czy biorąc tabletki, zastanawiasz się, czym popijać leki? Tylko woda jest odpowiednim płynem, którym należy popijać leki, w tym antybiotyki i suplementy diety. Czemu jednak nie powinno się stosować innych napojów? Sprawdź, czym nie popijać leków i dlaczego!

Na ulotkach leków zwykle widnieje informacja, że dany preparat należy popić szklanką wody lub jej dużą ilością. Często jednak albo nie czytamy ulotek, albo taka informacja, np. na suplementach diety, się nie pojawia. W razie wątpliwości, czym popijać leki, zawsze można poradzić się lekarza lub farmaceuty.

Przeważnie jednak się nad tym nie zastanawiamy i często odruchowo popijamy tabletki napojem, który akurat mamy pod ręką. Na przykład w czasie przeziębienia stosujemy rozgrzewające herbatki i napary, więc przy okazji popijamy też nimi tabletki przeciwbólowe lub antybiotyki. Trzeba jednak pamiętać, że napoje i inne składniki diety mają duży wpływ na przyswajanie leków i mogą potęgować lub osłabiać ich działanie.

W większości przypadków inne niż woda napoje, a także składniki diety zaburzają działanie leków. Tabletki należy więc popijać tylko wodą.

Dlaczego powinno się popijać leki wodą?

Popicie tabletek wodą pomaga przemieścić się im z jamy ustnej do żołądka, niwelując w ten sposób ryzyko zadławienia. Dodatkowo woda, w przeciwieństwie do innych napojów, nie zmienia właściwości leków, ponieważ jest dla nich obojętna. Większość leków należy więc popijać wodą i zwrócić uwagę, by była to duża ilość tego płynu w temperaturze pokojowej.

Sok owocowy

Lepiej nie popijać leków sokami owocowymi. Szczególnie nie wskazany jest sok grejpfrutowy, który zawiera flawonoidy



FOT. STYLEPHOTOGRAPHS/123RF

Nie tylko leków, lecz także suplementów diety nie powinno się popijać innymi napojami niż czysta woda

i furokumaryny wchodzące w interakcję z różnymi lekami, w tym również antybiotykami. Może on działać na dwa sposoby. Z jednej strony zakłóca on działanie transporterów w jelicie cienkim, co sprawia, że mniejsza ilość składników leku trafia do krwiobiegu, a z drugiej pobudza enzymy trawienne i przez to potęguje działanie leku. Natomiast sok pomarańczowy i jabłkowy osłabiają działanie niektórych antybiotyków, leków przeciwalergicznych, beta-blokerów oraz środków stosowanych w chemioterapii.

W czasie przyjmowania leków należy więc uważnie spożywać soki owocowe i nigdy nie popijać nimi leków oraz zachować około 4-godzinny odstęp przed i po zastosowaniu dawki leków.

Herbata

Czy popijanie leków herbatą może być szkodliwe? Ze względu na zawartość teiny, czyli pochodnej kofeiny, herbata tak jak kawa jest niewskazanym napojem bezpośrednio przy braniu leków. Może ona wchodzić z nimi w interakcje i potęgować ich działanie, a dodatkowo powodować zwiększenie ciśnienia krwi i przyspieszać tętno. Zawarty w herbacie kwas garbnikowy natomiast obniża wchłanianie żelaza, więc osoby przyjmujące su-

plementy zawierające żelazo, np. leczące się z powodu anemii, powinny szczególnie uważać na spożywanie tego napoju. Nie tylko czarna, lecz także zielona herbata zaburza działanie leków, ponieważ obniża ona krzepliwość krwi. Z tego względu nie wolno popijać nią ibuprofenu i aspiryny. Również picie zielonej herbaty i przyjmowanie paracetamolu jest niewskazane, ponieważ obciąża żołądek. Dodatkowo ciepłe napoje nie są zalecane do popijania leków ze względu na to, że mogą wpływać na czas rozkładu leków.

Kawa

Niewskazane jest popijanie leków kawą głównie ze względu na zawartość w niej kofeiny, która działa pobudzająco. Popicie np. efedryny kawą może skutkować zaburzeniami rytmu serca, jego kołataniem, drżeniem rąk i ogólnym pobudzeniem. W podobny sposób zadziała popicie kawą antybiotyku i może wywołać dodatkowo ból głowy i przyspieszenia akcji serca. Kofeina zawarta w kawie może również zmniejszyć wchłanianie niektórych leków (np. antydepresantów) i suplementów diety (np. magnezu), co osłabi ich działanie lub całkowicie je zniszczy. W przypadku paracetamolu natomiast kofeina potęguje jego działanie, dlatego często stosowa-

wane jest połączenie tych dwóch składników w lekach przeciwbólowych i przeciwgorączkowych.

Mleko

Mleko i produkty mleczne, takie jak jogurty, maślanki i kefiry, wpływają zubożniająco na sok żołądkowy, przez co zaburzą wchłanianie składników leków. Mleko osłabia działanie szczególnie antybiotyków zawierających tetracyklinę, norfloksacynę i cyprofloksacynę oraz leków na osteoporozę. Nie spożywaj produktów mlecznych na 2 godziny przed i po zażyciu medykamentów.

Alkohol

Nawet niewielkie spożycie alkoholu w połączeniu z lekami może wpłynąć toksycznie na organizm! Alkohol może także nasilać skutki uboczne leków i prowadzić do wystąpienia wymiotów, omdleń czy zawrotów głowy. Może także spowodować poważniejsze konsekwencje w postaci zaburzeń rytmu serca, krwawień wewnętrznych czy trudności w oddychaniu. Alkohol jest szczególnie niebezpieczny w połączeniu z lekami psychotropowymi i nasennymi. Osłabia działanie antybiotyków. Ze względu na metabolizowanie leków i alkoholu w wątrobie narząd ten może być zbyt mocno obciążony, co może doprowadzić do jego nieodwracalnego uszkodzenia.

Napoje typu cola

Popijanie leków napojami typu cola nie jest wskazane nie tylko ze względu na to, że zawierają one kofeinę, ale też z powodu wysokiej zawartości cukru. Cukier bowiem zaostrza stan zapalny w organizmie i zmniejsza działanie antybakteryjne leku. Napoje typu cola zwiększają również kwasowość żołądka, co z kolei powoduje osłabienie działania leków. Dodatkowo obecność w coca-coli kwasu węglowego w połączeniu ze składnikami leków może doprowadzić do uszkodzenia przewodu pokarmowego.

Zdrowie

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

Lbliża się to, co nieuniknione, i na co wielu z nas czeka z niecierpliwością: więcej słońca, dłuższy dzień, więcej ruchu i godzin spędzonych na świeżym powietrzu. Najwyższy czas pomyśleć o swojej kondycji i sylwetce, ale też o skórze. Często z przerażeniem patrzymy na fałdki tłuszczu, które udawało nam się schować pod grubymi, zimowymi swetrami, na bladą skórę, narzekamy na ogólny brak formy. I planujemy: rower, plaża albo przynajmniej leżak na balkonie - już, od zaraz, natychmiast, żeby przed pełnym sezonem zdążyć zrzucić zbędne kilogramy i choć trochę opalić skórę.

Powoli! Jeśli idzie o wagę, na początku przemyślimy swoje nawyki żywieniowe. Może w naszej diecie za dużo było przekąsek, słodkich napojów, a za mało warzyw i owoców? Wiosną, a zwłaszcza latem dostęp do tych drugich jest łatwiejszy, więc wprowadźmy do swojego menu więcej zdrowej, mniej kalorycznej żywności.

Postawmy na liczenie kalorii samemu lub w aplikacjach na telefon - będzie nam łatwiej kontrolować to, co jemy, i przede wszystkim, ile jemy.

Zdrowe tempo chudnięcia to ok. 0,5-1 kg tygodniowo, więc nie szalejmy, nie głodujmy. Zbyt restrykcyjne diety przyniosą szybkie rezultaty, ale odbiją się efektem jo-jo, a my będziemy chodzili głodni i źli.

Planujmy swoje posiłki dzień wcześniej - nie będziemy wtedy sięgać po cokolwiek, wychodzimy na zakupy z gotową listą produktów, które musimy kupić. Jedzmy regularnie, bo to klucz do zdrowego odchudzania. Pamiętajmy o wypijaniu minimum 1,5-2 litrów wody dziennie. Zadbajmy o zdrowy sen - badania pokazują, że osoby, które za mało śpią, częściej cierpią na nadwagę lub otyłość. Niewyspani chętniej sięgamy po cukier i tłuszcz, aby dostarczyć sobie energii, której nam brakuje. I rzecz chyba podstawowa - postarajmy się, aby nasza dieta nie była tylko dietą.

Wojtek, 33 lata, informatyk. Od kilku lat jest na diecie niskowęglanowej. Właśnie, nie na diecie - po prostu tak się odżywia. Stosował ją przez cztery miesiące, schudł, a na dodatek bardzo dobrze się czuł.

- Z czasem tak przyzwyczaiłem się do takiego jedzenia, że przy nim zostałem. Oczywiście, wszystko z głową, czasami pozwalałam sobie na makaron, kromkę chleba czy kawałek ciasta. Jeśli bardzo mam na coś ochotę, po prostu to jem, ale nie przyzwyczajam się do tych produktów - tłumaczy.

I dodaje, że najgorzej to „postradać zmysły”, odmawiać sobie wszystkiego po to tylko, aby natychmiast po skończeniu diety rzucić się na „owoce zakazane” i pochłaniać je kilogramami. Ma kilku znajomych, których to spotkało. Kiedy skończyli pościć, jak mówi, natychmiast wrócili do starych nawyków.

Kiedy już uporamy się z naszym jadłospisem, pomyślimy, jak przygotować swój organizm do wysiłku fizycznego, którego często zimą nam brakowało. Wskakiwanie na rower i pedałowanie przez 20 kilometrów bez wcześniejszego przygotowania przyniesie nam więcej szkody niż pożytku, podobnie jest z bieganiem czy wizytą na basenie. Zero przyjemności, co najwyżej zakwasy i bóle mięśni, nie mówiąc już o kontuzji. Zaczniemy od kilku prostych zmian: wcześniej wstawajmy, wprowadźmy w życie więcej spontanicznej aktywności fizycznej, zamieńmy samochód lub komunikację miejską na rower, wychodźmy na spacer, spędzajmy aktywnie weekendy. To podstawa.

Pamiętajmy - zbyt intensywny, nagły wysiłek fizyczny może być bardzo groźny dla zdrowia. Chodzi nie tylko o nasze mięśni i serce, ale ogólne samopoczucie. Kiedy po kilku dniach czy tygodniach zobaczymy jednak, że czujemy się lepiej, że mamy coraz więcej energii, coraz lepszą formę, możemy więc pomyśleć o intensywniejszym wysiłku fizycznym, częstszych wizytach na siłowni czy basenie, dłuższych wyprawach rowerowych. Regularna aktywność fizyczna jest w każdym wieku niezbędna dla zachowania zdrowia i dobrej sprawności.

Marta, 32 lata, nauczycielka. Dużo się rusza, głównie z powodu dzieci. Jeździ z nimi na rowerach, chodzi na basen, zimą wyjeżdża w góry na narty. Spacerują w każdą wolną chwilę.

- Przynajmniej raz w tygodniu chodzimy popływać na basen, bardzo dużo jeździmy na rowerach, codziennie wychodzimy na dłuższy spacer z psem - wylicza. Ale do sezonu przygotowują się z głową. Najpierw robią krótsze wycieczki rowerowe czy spacer; chociaż o formę dbają właściwie cały rok, to jednak wiedzą, że wiosną i latem ruszają się więcej i próbują przygotować do tego organizm.

- Nie przesadzamy, na dłuższe eskapady rowerowe wychodzi czas. Robimy je wtedy, kiedy czujemy, że jesteśmy gotowi - mówi.

Także podczas urlopu próbują jak najwięcej się ruszać. Plaża, owszem, ale bez przesady. Wolą zresztą góry. Z przyjemnością ruszają na szlaki, ale na początku wybierają lżejsze podejścia.

- Przede wszystkim z powodu dzieci, ale sami też nie chcemy na drugi dzień masować

Wiosna i lato to czas zwiększonej aktywności fizycznej. Więcej się ruszamy, częściej przebywamy na słońcu. Ale nie przesadzajmy ani z ruchem, ani z opalaniem, przynajmniej na początku. Słońcem zdążymy się nacieszyć, a odpowiednie przygotowanie się jest ważne

JAK ODPOWIEDNIO PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO LETNIEGO SEZONU?



Do sezonu letniego trzeba się przygotować. Można to zrobić zarówno przez odpowiednią dietę, jak i formę fizyczną

mięśni, chcemy, żeby te wycieczki były dla nas przyjemnością. Z nikim się przecież nie ściągamy - tłumaczy. Nie mówiąc już o bezpieczeństwie. Przecenie własnych możliwości, choćby w górach, ale także nad wodą, może skończyć się tragicznie. Dlatego podchodzimy do tych kwestii rozsądnie, dawajmy wysiłek fizyczny, miejmy świadomość tego, na co nas tak naprawdę stać.

Zadbajmy nie tylko o kondycję, ale i o skórę. Sezon letni to dla niej spore wyzwanie. Wyszczona i osłabiona będzie narażona na działanie promieniowania UV, wysokich temperatur

i słonej wody. Dlatego, jeśli chcemy zadbać o jej wygląd, postawmy na właściwą pielęgnację. Krok pierwszy to oczyszczanie i detoksykacja. Zaczniemy od peelingu, dzięki któremu pozbędziemy się starego naskórka, i oczyścimy skórę z toksyn. Peeling wykonujemy regularnie, 1-2 razy w tygodniu.

Potem przyda się terapia łagodząca. Możemy poszukać kosmetyków o takim działaniu. Musimy też skórę odpowiednio nawilżyć, więc w tym celu sięgnijmy po odpowiednie maseczki i kremy. Kosmetyki to raz, a picie dużej ilości wody - dwa. Ciało nawilżamy tak z zewnątrz,

jak z wewnątrz. Nie leżmy też plackiem kilku godzin na słońcu, zwłaszcza teraz, kiedy nasza skóra dopiero przyzwyczaja się do wysokich temperatur. Opalajmy się stopniowo, po kilka minut dziennie. Zresztą, dużo lepszy od leżakowania jest ruch. Zabezpieczmy też skórę przed słońcem odpowiednimi filtrami.

Iza, 48 latka, zawsze przed latem odwiedza kosmetyczkę. Robi, jak mówi, paznokcie, stopy, funduje też sobie profesjonalny peeling twarzy.

- Wiem, że mogę to zrobić w domu sama, ale tak mi wygodniej - mówi. Skóra po peelingu jest gładka i bardziej błyszcząca.

- Staram się jednak chronić twarz przed słońcem. Nie opalam się zbyt intensywnie i najczęściej podczas spacerów, pikników czy wycieczek w góry - dodaje.

- Zawsze też przed sezonem sprawdzamy z mężem, czy nasz sprzęt sportowy nie wymaga przeglądu albo drobnej naprawy - dopowiada na koniec.

To prawda! Zadbajmy o sprzęt: sprawdzmy nasze rowery, zaopatrmy się w dobre buty, kupmy nakrycie głowy, które uchroni nas przed intensywnym słońcem. A potem - w drogę!

Sylwetka

Pracował na swój sukces dużo ciężiej niż inni

Od dziecka chciał być aktorem oraz muzykiem. I udało mu się: dziś Paweł Domagała odnosi sukcesy na obu wspomnianych polach. A baterie ładuje w rodzinnym gronie

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Najczęściej stroni od celebryckich imprez, ale dla „Twoja twarz brzmi znajomo” zrobił wyjątek. I sprawdził się w roli jurora, zdobywając sympatię widzów oraz uczestników programu. Okazało się, że ma ciepłą osobowość i pozytywne podejście do życia. Nie kłóci się to z wizerunkiem, który wykreowały jego filmy i piosenki, które zawsze niosą uśmiech i nadzieję.

– Od pewnego momentu mam takie myślenie, że trzeba być silnym. I nie mówię tu o sile zewnętrznej, ale sile moralnej, mentalnej i duchowej. W życiu mężczyzny jest konieczne, by brać odpowiedzialność za swoje życie. To nieważne, czy jesteś osobą publiczną, czy nie. Jeśli jesteś niepokładany i nie bierzesz odpowiedzialności za siebie, to się to rozlewa na cały świat – mówi w Interii.

Ścisły umysł

Wychowywał się w Radomiu doby lat 90. Na jednym podwórku bawili się z nim chłopcy z różnych środowisk. To sprawiło, że nauczył się otwartości na innych. Kiedy poszedł do podstawówki, w jego klasie było tylko siedem osób. Nic dziwnego – była to pierwsza szkoła społeczna w mieście, którą powołało do życia kilku zaradnych rodziców. Najlepszy był z przedmiotów ścisłych i nawet wygrał olimpiadę fizyczną.

– Wszyscy byli biedni, nie miał dużej nadziei, jechaliśmy na jednym wózku i bardzo się wspieraliśmy. To były uliczne zasady, które gdzieś nadal we mnie są. Każdy z nas miał odważne marzenia, nie ograniczaliśmy się sami i nie ograniczały nas żadne przesłanki logiczne. To nam dawało determinację do działania – wspomina w magazynie „Gentleman”.

Od małego interesował się muzyką. Najpierw udawał gwiazdę rocka, ćwicząc z rakieta do badmintona zamiast z gitarą. Potem zaczął naukę



na prawdziwym instrumencie i kontynuował ją przez następne dwanaście lat. W tym czasie złapał też bakcyła aktorstwa. Choć nauczycielka nie przyjęła go do szkolnego kółka teatralnego, wygrał casting i zaczął występować w radomskim Teatrze Powszechnym. Potem dostał się do warszawskiej akademii teatralnej.

– W szkole byłem zafascynowany profesorami, bo byli i nadal są moimi wielkimi autorytetami. Dopiero po szkole okazało się, że trzeba wiedzieć, którą mi przekazali, weryfikować i przeobrazić przez siebie. To były fantastyczne cztery lata. Miałem super rok. Do tej pory utrzymujemy kontakt i się przyjaźnimy. Zdarza się nam również wspól-

nie pracować w teatrze czy na planie filmowym – opowiada w serwisie Strefa Lifestyle.

Aktor i piosenkarz

Po szkole nie mógł się odnaleźć w branży. Grywał epizody i pracował dorywczo jako kelner. Zła passa skończyła się, kiedy wystąpił w spektaklu „Exterminator”, który podbił serca wi-

PAWEŁ DOMAGAŁA

Urodził się 19 stycznia 1984 roku we Wrocławiu, ale wczesne lata życia spędził w Radomiu, gdzie ukończył klasę o profilu matematyczno-fizycznym w VI Liceum Ogólnokształcącym im. Jana Kochanowskiego. W 2007 ukończył studia w Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie. Współpracował z wieloma teatrami m.in. Teatrem Na Woli im. Tadeusza Łomnickiego oraz Teatrem Dramatycznym im. Gustawa Holoubka. Występował w wielu serialach oraz filmach (m.in. Miasto z Morza, Planeta Singli, czy Żmijowisko). W 2009, wraz z Igorem Przebindowskim, Wojciechem Królem oraz Fryderykiem Młynarski założył zespół muzyczny Ginger. 16 czerwca 2018 wydał singiel „Weź nie pytaj”, który zdobył tytuł Przeboju roku 2018 RMF FM. 25 maja 2013 poślubił Zuzannę Grabowską, aktorkę. Mają dwie córki, Hannę (ur. 2012) i Barbarę (ur. 2018).

dzów i zdobył uznanie krytyki. To pomogło mu stanąć przed kamerą, dzięki czemu zaczął grać z wielkim powodzeniem w komediach romantycznych. Kiedy mu się to znudziło – napisał scenariusz do melodramatu „Na chwilę, na zawsze” i pokazał się od zupełnie innej strony.

– Filmy, które miały na mnie największy wpływ, były mocno komercyjne. I dzisiaj, jak mam pójść do kina, to też takie wybieram. Nie uważam, że komercja musi mieć złe konotacje. Pochodzę z małego miasta i nie miałem za młodu styczności z wielkim teatrem. Myśmy oglądali takie filmy jak „Top Gun”, „Braveheart” czy „Forrest Gump”. I to po kilkanaście razy. Jestem więc widzem popcomowym i mówię to z dumą – deklaruje w „Gazecie Krakowskiej”.

Mimo filmowych sukcesów nie zrezygnował z marzeń o byciu gwiazdą popu. Zbierał pieniądze na nagranie własnej płyty i kiedy poznał gitarzystę Łukasza Borowieckiego (zresztą też z Radomia), postanowili za ryzykować i postawić wszystko na jedną kartę. Ponieważ rozgłosnie radiowe nie chciały grać ich piosenek, wybrali promocję w internecie. I udało się: „Weź nie pytaj” stało się wielkim przebojem, o który szybko upomniała się Zetka i RMF FM.

– Od zawsze chciałem być i muzykiem, i aktorem. Nie miałem żadnego planu B na życie. Byłem przekonany, że mi wyjdzie. Jestem pracowity i gdy patrzę z perspektywy czasu, widzę, że dużo ciężiej pracowałem niż niektórzy na to, co mam. Nie żałuję tej ścieżki, tego podejścia, dalej wychodzę z założenia, że trzeba wykonać wysiłek, żeby gdzieś dojść – podkreśla w magazynie „Gentleman”.

Metafizyka miłości

Paweł poznał Zuzannę Grabowską na studiach. Wykładowcy często łączyli ich w parę do odegrania jakiejś scenki czy wspólnego tańca. W końcu się zaprzyjaźnili i byli w jednej „paczce”. Po zrobieniu dyplomu Paweł uświadomił sobie, że nie chce się rozstawać z Zuzanną.

Zorganizował więc koncert w jednym z warszawskich barów i wyśpiewał jej ze sceny, że ją kocha. Czy mogła się oprzeć takiemu wyznaniu?

– Mężczyzna odpowiada za swoje decyzje. Dlatego liczą się dla mnie miłość, wierność, uczciwość. To nie znaczy, że nie podobają mi się inne kobiety. Podobają się, ale jeśli jesteś mężczyzną, to się trzymasz zasad. To jest metafizyka... My się też z Zuzką po prostu przyjaźnimy i ja się przy niej czuję bezpiecznie, i po prostu wiem, że to jest to – twierdzi w magazynie „Elle”.

Początkowo Paweł nie wiedział, że Zuzanna jest córką słynnego aktora Andrzeja Grabowskiego. Dziś jest dumny, iż ma takiego teścia. Ślub Pawła i Zuzanny odbył się w Krakowie. Obecnie para ma dwie córki – jedenastoletnią Hanię i pięcioletnią Basię. Paweł stara się być dla nich jak najlepszym ojcem. Kiedy tylko może, wraca nocą po koncercie do domu, by rano zaprowadzić je do szkoły i przedszkola.

– Rodzina jest moją prawdą. Praca jest ważna i przyjemna, ale to nie ten sam rodzaj emocji. Każdy, kto ma rodzinę i wszystko poukładane, rozumie, o czym mówię. Słuchałem wywiadu z Edem Sheeranem i mówił to samo. Nie znamy się, ale mam podobne przemyślenia. Choć on jest dużo wyżej niż ja – śmieje się w „Dzienniku Polskim”.

Poukładanemu życiu Pawła służy jego stosunek do bycia gwiazdą. Nie bywa na stołecznych salonach i stroni od imprezowania po koncertach. Kiedy bliscy mają swoje zajęcia, relaksuje się, naprawiając stare zegarki.

– Zegarkami interesuję się od dziecka. Nie wiem, skąd mi się to wzięło. Po prostu taki się urodziłem. Za pieniądze z komunii kupiłem tylko zegarki. Traktuję je jak dzieła sztuki, a nie jak gadzety czy czasomierze. Mogę się godzinami na nie patrzeć, rozkminiać, jak działają ich mechanizmy, jak są zrobione. To dla mnie bardzo magiczne i zmysłowe zajęcie. Poza tym uspokaja mnie – tłumaczy w „Plejadzie”.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI / POLSKA PRESS

Turystyka

Najbardziej przereklamowane atrakcje Europy

Kiedy pogoda dopisuje, przy słynnych atrakcjach wprost roi się od turystów. Jeśli podczas wiosennego lub letniego urlopu chcecie zobaczyć ciekawe miejsca, ale nie przepadacie za tłumami, powinniście unikać najbardziej przereklamowanych atrakcji Europy. Poznajcie ich świetne i równie fascynujące zamienniki. Co warto zwiedzić zamiast przykładowej Wieży Eiffla w Paryżu?



FOT. FLICKR.COM/PIERRE BLACHE/DOMENA PUBLICZNA

Podczas podróży na pewno zdarzyło wam się przeżyć niejedno rozczarowanie, najczęściej związane z różnicą między wyobrażeniem a prawdziwym wyglądem rozslawionej na całym świecie atrakcji. Niekiedy wrażenia potrafią zepsuć też sami turyści, którzy - ściśnięci lub tworzący ogromną kolejkę - powodują, że zaczynamy kwestionować naszą chęć zwiedzania. Jeśli nie przepadacie za bardzo popularnymi miejscami turystycznymi, z pewnością do gustu przypadnie wam ranking stworzony przez portal Euronews. Oto oblegane miejsca, które warto pominąć podczas wycieczki oraz ich równie ciekawe zamienniki, m.in.:

- punkt widokowy lepszy niż Wieża Eiffla w Paryżu;
- przepiękna dzielnica Rzymu, którą uwielbiają miejscowi;
- krzywe wieże, które przyciągają konstrukcję w Pizie.

Łuk Triumfalny zamiast...

Panorama Paryża oglądana z Łuku Triumfalnego robi zdecydowanie większe wrażenie niż to, co zobaczycie po dostaniu się na najstojniejszy w mieście taras widokowy.

Wieża Eiffla (Paryż)

To najważniejszy symbol francuskiej stolicy, który warto uwiecznić na zdjęciu, co prezentuje się dużo bardziej spektakularnie niż widok z samej wieży. Do wjazdu na konstrukcję nie zachęcają też ogromne kolejki turystów z całego świata, od których niestety



FOT. FLICKR.COM/PAUL VANDERWERF/CC BY 2.0

nie ma ucieczki, gdybyśmy za wszelką cenę chcieli odwiedzić tę atrakcję turystyczną.

Dzielnica Zatybrze zamiast...

Niektórzy twierdzą, że to najpiękniejsza część Rzymu i trzeba przyznać, że wcale nie mijają się z prawdą. Wielu miejscowych w ogródkach tamtejszych kawiarenek, stoiska z najróżniejszymi dziełami sztuki i widoki rodem z pocztówki tworzą klimat, który chciałoby się chłonąć bez końca.



FOT. FLICKR.COM/DENNIS JARVIS/CC BY-SA 2.0

Schodów Hiszpańskich (Rzym)

Jedną z najbardziej znanych atrakcji Rzymu są Schody Hiszpańskie, które najlepiej prezentują się niezatłoczone, co niestety zdarza się niezwykle rzadko. Zamiast przepychać się między turystami (same stopnie nie prowadzą w szczególne miejsce), lepiej poświęcić czas na odkrywanie pięknych zakątków Zatybrza.

Budynek parlamentu zamiast...

Neogotycki budynek parlamentu w Budapeszcie to prawdziwa perła - wewnątrz i na zewnątrz. To jeden z największych tego typu budynków na świecie. Każdy zakamarek został dokładnie przemyślany - nie brak tam witraży, zachwycających kamieni szlachetnych oraz zapierających dech w piersiach malowideł.

Zamek Królewski (Budapeszt)

Nieco mniej zachwycająco prezentuje się Zamek Królewski. Co prawda zlokalizowane wewnątrz kompleksu muzeu są warte odwiedzenia, jednak jeśli macie czas na zwiedzenie tylko jednej atrakcji, która was zachwyci, rekomendujemy wizytę w węgierskim parlamencie.

Louisiana Museum of Modern Art w Humleba k zamiast...

Nowoczesne rzeźby, kolorowe instalacje i sporo miejsc, które mogą stanowić tło do pięknych zdjęć - to miejsce znajdziecie w oddalonym o około 30 kilometrów od Ko-

penhagi - Humleba k. Jeśli wybieracie się do stolicy Danii i planujecie zakup karty Copenhagen Card Discover, wspomniane muzeum sztuki nowoczesnej możecie zwiedzić za darmo.

posagu Małej Syrenki w Kopenhadze

Chociaż kopenhaski port nie byłby taki sam bez posagu Małej Syrenki, to raczej atrakcja, której turyści robią zdjęcie, by chwilę później odejść w innym kierunku. Miłośnicy sztuki powinni być jednak zachwyceni odwiedzinami we wspomnianym Humleba k.

East Side Gallery zamiast...

Mierzący 1316 metrów fragment Muru Berlińskiego, przyozdobiony dziełami artystów z całego świata. Tematem przewodnim jest wolność prezentowana na rozmaite sposoby, zgodnie z wizją autora muralu. Miejsce bardzo ciekawe i nietuzinkowe, zdecydowanie warte odwiedzenia podczas wizyty w Berlinie.

Checkpoint Charlie (Berlin)

Chyba najbardziej znane przejście graniczne NRD i Berlina Zachodniego, funkcjonujące w czasach zimnej wojny. Jego współczesna replika przyciąga rzesze turystów z całego świata, chociaż dla większości z nich przekroczenie „granicy” nie jest szczególnym doświadczeniem.

Casa Vicens zamiast...

Myśląc o Barcelonie, od razu przychodzi nam na myśl Antonio Gaudí i jego charakterystyczne projekty, które można podziwiać na terenie całego miasta. Casa Vi-



FOT. FLICKR.COM/TRINE JUEL/CC BY 2.0

Parku Güell (Barcelona)

Park Güell to jedna z najbardziej znanych atrakcji Barcelony i zdecydowanie warto go odwiedzić, jeśli dysponujecie kilkoma wolnymi godzinami. Uwielbiacie dzieła Gaudiego, jednak plan wycieczki jest tak napięty, że trudno je wygospodarować? Wtedy zdecydowanie lepiej udać się do Casa Vicens.

Krzywe wieże mieszkalne w Bolonii zamiast...

We włoskiej Bolonii znajduje się dwie krzywe wieże, które są cenną pozostałością po wielu tego typu budynkach wznoszących się niegdyś nad miastem. Najwyższa z nich - „Asinella” - ma niemal 100 metrów wysokości. Jej odchylenie od pionu to ponad 2,2 metra.

Według różnych źródeł w okresie szczytowego rozwoju tych konstrukcji, tj. w XII-XIII w., w mieście mogło istnieć od 80 do ok. 180 takich wież! Budowano je jako konstrukcje obronne w sytuacji permanentnego zagrożenia w okresie ciągłych wojen i lokalnych starć przeróżnych stronnictw. Każdy zamożniejszy ród bolończyków starał się w ten sposób zabezpieczyć przed wrogami - zarówno tymi zewnętrznymi, jak i wewnętrznymi.

Krzywej Wieży w Pizie

Słynna konstrukcja w Pizie jest niemal o połowę niższa od swojej siostry z Bolonii. „Ubytek” w wysokości nadrabia piękną formą, to prawda, jednak niemal nieustannie otaczają ją tłumy turystów, przez co nawet wykonanie dobrego zdjęcia wieży jest niełatwą sztuką.



FOT. FLICKR.COM/JEREMY THOMPSON/CC BY 2.0

Śniadania



FOT. ANELAGR / 123RF

Co zjeść na śniadanie, czyli pyszny początek dnia

Podobno śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia! Dlatego takie istotne jest, by zjeść pyszne i zdrowe śniadanie. Brakuje Ci już pomysłów? Oto kilka naszych propozycji!

Nie warto wychodzić z domu bez śniadania! Nie tylko zapewnia dawkę energii na poranny rozruch, ale też rozkręca metabolizm na cały dzień. A że dodatkowo zapobiega napadom wilczego głodu w ciągu dnia, jest obowiązkowe dla wszystkich, którzy nie chcą przytyć lub się odchudzać.

A co, jeśli z rana nie jesteśmy głodni? Choć wiele osób funkcjonuje na co dzień bez śniadania i trzyma wagę, z czasem będzie to coraz trudniejsze. W takich sytuacjach zmuszamy do nadmiernego wysiłku wątrobę, która w końcu zacznie niedomagać. Lepiej więc przegłodzić się wieczorem, by poczuć zdrowy apetyt rano. Może nie zdarzyć się to następnego dnia, ale już po kilku różnicach będzie odczuwalna.

Co więc na śniadanie? Najlepiej coś sycącego, odżywczego i szybkiego do przygotowania! Kluczowym elementem pierwszego posiłku jest białko, uzupełnione porcją węglowodanów. Natomiast dodatek zdrowego tłuszczu sprawi, że energii wystarczy nam na dłużej, bo oprócz dodatkowych kalorii zapewnia nieco wolniejsze trawienie. A do tego warzywa i owoce – idealny posiłek gotowy.



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

SZAKSZUKA Z RUKOLĄ
3 jajka, 3 duże pomidory lub gotowy przecier pomidorowy, 5 pomidorków koktajlowych, pół cebuli, garść rukoli, szczypta soli, szczypta pieprzu, szczypta bazylii i kuminu, 1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego, kilka kostek sera np. mozzarella lub feta, szczypiorek, opcjonalnie kilka listków bazylii, opcjonalnie papryka.

Zacznij od posiekania cebuli oraz umycia i obrania pomidorów – możesz je sparzyć i zdjąć skórkę lub obrać delikatnie nożykiem. Na patelni rozgrzej oliwę lub olej rzepakowy i podsmaż cebulę. Dodaj pokrojone pomidory oraz przyprawy. Całość duś na małym ogniu ok. 5 min. Jeśli lubisz paprykę, to pokrój ją na kawałki i duś razem z pomidorami. Zrób w pomidorach na patelni trzy zagłębienia i wlej tam jajka. Pokrój kilka pomidorków koktajlowych i dodaj do szakszuki. Dodaj także kilka kostek sera. Gdy jajka się zetną, posyp całość szczypiorkiem, rukolą i bazylią.

PANCAKES
220 g mąki pszennej, 2 jajka, 30 g masła, 300 ml mleka, 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka cukru, cukier waniliowy (16 g) lub 1 łyżeczka esencji waniliowej, szczypta soli.

Przygotowanie pancakes zaczynaj od rozpuszczenia masła w małym garnuszku. Do miski wbij jajka, dodaj mleko, mąkę, cukier, wanilię, szczyptę soli i proszek do pieczenia. Całość połącz mikserem lub łyżką. Wlej do ciasta rozpuszczone masło i wymieszaj. Smaż pancakes z obu stron na złoty kolor, na małej patelni, delikatnie natłuszczonej masłem.

JAJKO SADZONE W PAPRYCE

4 jajka małe, 1 papryka duża, 1 łyżka masła, 1 łyżka oleju rzepakowego, sól i pieprz do smaku, szczypiorek do posypania.

Umyj paprykę i pokrój na równe krążki, powinny być na tyle grube, by pomieścić jajko np. 1 cm do 1,5 cm. Usuń z krążków pestki. Na patelni rozgrzej łyżkę masła i łyżkę oleju. Połóż krążki papryki i obsmaż je przez chwilę z obu stron. Jajko wbij do miseczki i przelej ostrożnie do krążka papryki. Gdy wszystkie krążki papryki są wypełnione, przykryj patelnię pokrywką. Podsmażaj, aż białko się zsiądzie. Jeśli białko wycieka spod papryki, nie przejmuj się, patelnia lub papryka mogły być nierówne. Możesz usunąć te kawałki, choć są one również smaczne. Gotowe jajka w papryce posyp solą

i pieprzem do smaku oraz posiekanym szczypiorkiem. Podawaj np. na podpieczonym toście.

KOKTAJL Z BORÓWKAMI I OTRĘBAMI OWSIANYMI
1 szklanka borówek, 2 łyżki otrębów owsianych, 300 g jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka miodu

Umyj borówki i przełóż do wysokiego naczynia do miksowania. Dodaj jogurt i zmiksuj. Dodaj do koktajlu otręby i wymieszaj. Dosłódź do smaku odrobiną miodu.

MAŁPI CHLEBEK
600 g mąki pszennej, 25 g drożdży w temperaturze pokojowej, 1 jajko, 170 ml mleka, 80 ml wody, 60 g masła, 60 g cukru, szczypta soli. Syrop: 100 g masła, 60 g cukru, 1,5 łyżeczki cynamonu.

Zacznij od przygotowania rozczynu: w miseczce rozetrzyj drożdże z łyżką cukru. Podgrzej mleko i dodaj do drożdży, posyp całość łyżką mąki, wymieszaj, przykryj ściereczką i odstaw na 15 min, by drożdże ruszyły. Rozpuść 60 g masła i odstaw, by przestygło. Do dużej miski przesiej mąkę, dodaj cukier, szczyptę soli, drożdże i 80 ml ciepłej wody. Wymieszaj całość początkowo łyżką. Wlej rozpuszczone masło



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Śniadania



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. BELCHONOCK / 123RF

i wyrabiaj ciasto ręcznie przez około 5 minut. Przykryj ciasto ściereczką i odstaw na około 30 minut. Przygotuj cynamonowy syrop: rozpuść 100 g masła. Następnie w miseczce wymieszaj cukier z cynamonem i masłem. Przygotuj także formę na ciasto, wysmaruj ją dokładnie masłem za pomocą pędzelka lub ręcznika papierowego. Gdy ciasto podwoi swoją objętość, zrób z niego kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Każdą kuleczkę zatop w syropie i układaj warstwami w blaszce. Zostaw 15 minut, by małą chlebek ponownie podrość. Piecz około 35 minut w 180 stopniach Celsjusza.

SALATKA Z SERKIEM WIEJSKIM

200 g serka wiejskiego, 4 pomidory, 3 ogórki, pęczek szczypiorku, 5 rzodkiewek, sól i pieprz do smaku.

Pomidory umyj, natnij i przełóż do miski. Zalej wrzątkiem i poczekaj ok. 1 minuty. Wylej ostrożnie wodę, a pomidory obierz ze skórki. Pokrój je w kostkę. Ogórka umyj, obierz i pokrój w kostkę. Rzodkiewkę umyj i pokrój. Połącz wszystkie warzywa i dodaj posiekany

szczypiorek oraz serek wiejski. Dopraw całość solą i pieprzem i wymieszaj.

OMLET Z SZYNKĄ, RUKOLĄ I POMIDORAMI

3 jajka, 3 łyżki zimnej wody lub mleka, 1 łyżka masła, 2 plasterki szynki lub ulubionej wędliny, garść rukoli, garść roszponki, kilka pomidorków koktajlowych, sól, pieprz.

Do miseczki wbij jajka, dodaj wodę lub mleko i roztrzep widelcem. Dodaj szczyptę soli i odrobinę pieprzu. Umyj rukolę, roszponkę i pomidorki. Wędlinę pokrój na paseczki. Na patelni rozpuść masło i wlej jajka. Gdy masa się zetnie, przełóż omlet na drugą stronę. Smaż, aż masa się zetnie (ok. minuty). Na gotowy omlet połóż wędlinę, pomidorki, rukolę i roszponkę. Całość składamy na pół i przekładamy na talerz.

NOCNA OWSIANKA

75 g płatków owsianych górskich, 100 ml mleka (lub innego wybranego płynu), 10 g orzechów nerkowca, 10 g migdałów, 10 g suszonych wiśni lub rodzynków, 10 g pestek słonecznika, szczypta soli

Płatki owsiane górskie umieszczamy w wysokiej szklance, słoiku lub termosie i zalewamy wybranym płynem. Mleko, woda lub jogurt ma w całości pokryć płatki w naczyniu. Następnie dorzucamy bakalie i zamykamy wieczkiem. Doprawiamy szczyptą soli do smaku. W przypadku użycia szklanki należy ją przykryć tzw. woskową lub folią spożywczą. Odstaw na minimum 30 min, aż podwoi swoją objętość. Podziel ciasto na dwie części. Każdą rozwałkuj na kształt koła i podziel na cztery części. Z każdego trójkąta zwin rogali. Gdy zrobisz osiem rogali, przykryj je ściereczką i odstaw na kilka minut, by znów podrosły. Białko roztrzep widelcem i posmaruj nim rogaliki. Wierzch każdego rogalika posyp czarnuszką lub makiem. Piecz w 180 stopniach ok. 15 min.

ROGALE ŚNIADANIOWE

600 g maki pszennej, 40 g drożdży świeżych + łyżeczka cukru, 4 łyżki cukru, 1 łyżeczka soli, 250 ml mleka, 100 g masła, 2 żółtka, 2 białka do posmarowania, czarnuszka lub mak do posypania

W małej miseczce utrzyj drożdże z łyżeczką cukru, aż staną się płynne. Do dużej miski przesiej mąkę. Pośrodku zrób zagłębienie i wlej tam drożdże. W garnuszku rozpuść masło. Wybierz jajka - białka osobno, a żółtka możesz wybić do miseczki po drożdżach. Wymie-

szaj żółtka i dodaj do maki. Dodaj także cukier i sól. Wlej mleko i wymieszaj całość początkowo łyżką. Gdy ciasto się połączy, zacznij wlewać masło i wyrabiać ręką. Wyrabiaj ciasto ok. 5 min, aż będzie miękkie i gładkie. Gotowe ciasto włóż do szklanej dużej miski i przykryj szczelną folią spożywczą. Odstaw na minimum 30 min, aż podwoi swoją objętość. Podziel ciasto na dwie części. Każdą rozwałkuj na kształt koła i podziel na cztery części. Z każdego trójkąta zwin rogali. Gdy zrobisz osiem rogali, przykryj je ściereczką i odstaw na kilka minut, by znów podrosły. Białko roztrzep widelcem i posmaruj nim rogaliki. Wierzch każdego rogalika posyp czarnuszką lub makiem. Piecz w 180 stopniach ok. 15 min.

TOSTY FRANCUSKIE

2 kromki chałki lub bułki o grubości ok. 2 cm, 2 duże kostki czekolady, 1 jajko, pół szklanki mleka, 2 łyżki masła, miód do polania

Chałkę pokrój na kromki o grubości ok. 2 cm. W dolnej części kromki zrób małe nacięcie za pomocą noża. Włóż w nie

kostkę czekolady. Przygotuj tak samo drugą kromkę. Jajko wbij do miseczki i roztrzep widelcem. Do drugiej miseczki wlej mleko. Na patelni rozpuść masło. Zanurzaj kromkę chałki najpierw w mleku, a następnie w jajku. Smaż z obu stron na złoty kolor. Podawaj tosty francuskie na ciepło, polane np. miodem.

CREPES SUZETTE

Ciasto naleśnikowe: 200 g maki pszennej, 3 jajka, 2 łyżki oleju, 1/2 l mleka, 1/3 szklanki wody, otarta skórka z 1 pomarańczy, szczypta soli, 1 łyżka cukru. Nadzienie: 2 pomarańcze, 100 g masła, 100 g cukru, 150 ml likieru pomarańczowego, 2 łyżki grubego cukru
Do mleka w temperaturze pokojowej należy dolać wodę i połączyć z przesianą mąką, żółtkami, solą, cukrem, otartą skórką pomarańczową i olejem. Całość wymieszaj na jednolite ciasto naleśnikowe i dodaj ubitą na sztywno pianę z białek. Ciasto na naleśniki odstaw w chłodne miejsce na godzinę. Z pomarańczy należy wycisnąć sok. Masło trzeba połączyć z cukrem na puszysty krem. Na koniec sok trzeba wy-

mieszać z maślanym kremem i dodać 75 ml likieru pomarańczowego. Na rozgrzanej patelni do naleśników usmaż cienkie naleśniki. Gotowe naleśniki posmaruj kremem pomarańczowo-maślanym i składaj w trójkąty. Gotowe crepes Suzette można przechowywać w żaroodpornym naczyniu i trzymać w cieple. Chwilę przed podaniem naleśniki posyp cukrem, polej 75 ml podgrzanego likieru pomarańczowego i zapal.

KOKTAJL Z AWOKADO

1 awokado, 2 mandarynki, 1 banan, 60 g świeżego ananasa, 100 ml wody, 20 ml soku z cytryny, kilka liści bazylii.
Dojrzałe awokado należy przekroić na pół, usunąć ze środka pestkę, wyjąć miąższ i umieścić go w blenderze kielichowym. Następnie należy dołożyć obranego banana, oczyszczonego ananasa i dwie mandarynki. Do owoców dolać wodę, sok z cytryny i dorzucić kilka listków bazylii. Blender kielichowy należy zamknąć i zmiksować do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Gotowy koktajl z awokado należy przełożyć do trzech szklanek.



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. YELENAYEMCHUK / 123RF

Styl

Wysoki kucyk - idealny dla kobiet w każdym wieku

Wysoki kucyk to jedna z tych fryzur damskich, które pasują do dresów, jak i eleganckiej wieczorowej kreacji. Pokochały go gwiazdy na wielkie imprezy. Kto będzie szczególnie ładnie wyglądać w wysokim kucyku? A kto powinien się go wystrzegać? Oto odpowiedzi na te pytania!

L pewnością każda kobieta miała na głowie wysoki kucyk choć jeden raz. To było uczesanie, które mamy robiły swoim córkom (oczywiście, jeśli długość włosów na to pozwalała). Dzisiaj to zdecydowanie jedna z najbardziej efektownych, stylowych i pięknych oraz szybkich fryzur, które uatrakcyjnią wygląd na randce, spotkaniu ze znajomymi, a nawet podczas aktywności fizycznej.

Komu pasuje wysoki kucyk?

Wysoki kucyk jest na tyle uniwersalną fryzurą, że będzie pasować do każdego typu urody, tekstury włosów, wieku, ale niestety nie do każdego kształtu twarzy. Powinny jej unikać panie o bardzo pociągłej buzi oraz trójkątnej. Posiadaczki wysokiego czoła, cienkich i krótkich kosmyków niech zdecydują się na inne uczesanie.

Jednak pozostałym paniom bardzo polecamy to rozwiązanie. Dzięki temu, że kucyk wystaje nad głowę, twarz wygląda na dłuższą i szczuplejszą. W przypadku mocno kręconych włosów warto je wygładzić. Jeśli jednak jesteś właścicielką długich i grubych pasm, koński ogon będzie idealny dla ciebie - wówczas prezentuje się niezwykle efektownie i okazale.

Jak zrobić wysoki kucyk?

Wysoki kucyk to zdecydowanie jedna z najprostszych fryzur, którą możesz wykonać samodzielnie w domu. Wystarczy do tego kilka kosmyków, które dodadzą objętości twoim włosom, a na sam koniec je wygładzą.

Oczywiście potrzebna będzie jeszcze gumka i ewentualnie wsuwki. Zanim jednak zaczniesz wiązać włosy w kucyk - zadbaj o ich pielęgnację. Taki kucyk powinien mieć większą objętość - w tym celu użyj odpowiednich środków lub możesz je lekko natapirować.

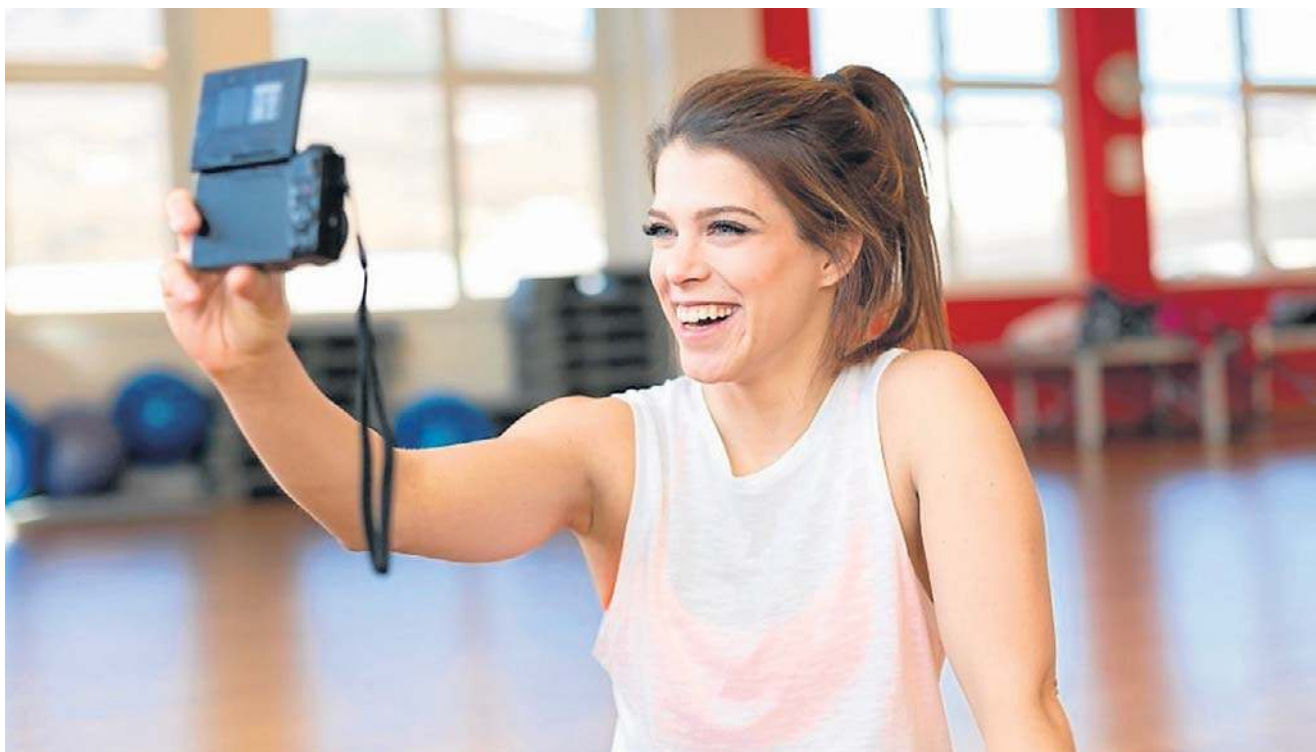
Wysoki kucyk - krok po kroku:

- po umyciu włosów wetrzyj w nie produkt, który doda im objętości lub natapirowuj kosmyki,
- wysusz włosy, jednocześnie je wygładzając,
- pochyl głowę w dół i zbierz włosy na czubku głowy,
- zwiąż mocno włosy gumką,
- gumkę owiń pasmem włosów,
- we włosy wetrzyj olejek lub serum, który je wygładzi i sprawi, że będą błyszczące.

Dlaczego nie powinnaś zbyt często robić sobie wysokiego kuczka?

Pomimo tego, że koński ogon to niezwykle modna fryzura, nie powinnaś zbyt często jej nosić. Dlaczego? Spowodowane jest to tym, że regularne ściskanie włosów gumką może im zaszkodzić. Staną się one słabsze, a linia czołowa może się przesunąć, co uwidoczni zakola. Dlatego, jeśli jesteś fanką tej fryzury, a zauważysz, że w obrębie skroni kosmyki zaczynają się przerzedzać, lepiej daj im na jakiś czas odpocząć. Wówczas skup się na odpowiedniej pielęgnacji włosów. Zapoznaj się z kosmetykami dedykowanymi twoim pasmom, myj je w letniej wodzie i unikaj gorącego powietrza suszarki oraz stylizacji. Nie zapomnij również o odpowiednim nawadnianiu organizmu i zdrowej diecie.

Wysoki kucyk to idealna fryzura na co dzień. Może być również uzupełnieniem twojego wieczornego looku. To zdecydowanie jedno z tych uczesań, które może wyglądać za każdym razem inaczej. Możesz urozmaicić go na wiele sposobów na przykład cieniutkim warkoczkiem, kolorowymi, błyszczącymi gumkami, kolorowymi pasemkami lub apaszką. Upodobało go sobie wiele gwiazd, m.in. Blanka Strajkow.



Należy pamiętać, że wysoki kucyk niekorzystnie wpływa na cebulki, bo mocne ściskanie włosów jest dla nich niezdrowe. Jednak od czasu do czasu jak najbardziej możesz zdecydować się na takie upięcie



Szukasz oryginalnego uczesania, które będzie pasować na przeróżne okazje? Postaw na wysoki kucyk!



Wysoki kucyk to fryzura uniwersalna, która sprawdzi się na odświeżające wyjścia, jak i na co dzień



Wysoki kucyk w modnej wersji sportowej

Uroda

Woda kokosowa i woda ananasowa – pomoc w odchudzaniu

Woda kokosowa oraz woda ananasowa to smaczne i zdrowe napoje, które nie tylko nawodnią, lecz także ułatwią odchudzanie i oczyszczą organizm. Sportowcy chętnie stosują je przy okazji wysiłku fizycznego, ale warto sięgnąć po wodę kokosową i ananasową również na co dzień!

Ananas jadalny (*Ananas comosus*) to egzotyczny owoc pochodzący z Ameryki Południowej. Należy on do rodziny bromeliowatych (*Bromeliaceae*) i dziko rośnie w Brazylii. Na plantacjach w Chinach, na Hawajach, Filipinach, Brazylii i Meksyku uprawiany jest w szklarniach, dlatego owocuje i dostępny jest przez cały rok. Ciekawostką jest, że w Polsce na początku XVIII szklarnie z ananasami założył w Warszawie brat króla Stanisława Augusta, Kazimierz Poniatowski.

Ananas w 85 proc. składa się z wody. Jest to owoc niskokaloryczny – 100 g to tylko 55 kcal, nie zawiera tłuszczu oraz ma niską zawartość cukrów, dzięki czemu może być świetnym zamiennikiem gazowanych i słodzonych napojów. Dodatek ananasa urozmaici również smak czystej wody. Jeśli nie lubisz więc pić samej wody, a chcesz utrzymać odpowiedni stan nawodnienia organizmu, szczególnie latem lub podczas treningów, dodaj do wody ananasa.

Korzyści z picia wody z ananasem

Ananas zawiera także niewielkie ilości białka, jest za to cennym źródłem witaminy C, potasu, beta-karotenu i błonnika. Ananas zawiera także sód, wapń, fosfor, magnez, żelazo, cynk, miedź, mangan, jod, a także witaminę A, E oraz z grupy B.

Jednak swoje właściwości ananas zawdzięcza obecności enzymu o nazwie bromelaina. Bromelaina działa przeciwpalnie, przeciwzkrzepowo i przeciwbólowo, rozkłada także białka. Dzięki temu ananas wspomaga trawienie i przyspiesza przemianę materii oraz ułatwia odchudzanie. Jednak picie wody z ananasem przynosi dużo więcej korzyści dla zdrowia, urody i samopoczucia.

Jak zrobić wodę z ananasem?

Woda ananasowa to prosty i szybki w wykonaniu napój,



Chcesz wyszczuplić sylwetkę, mieć gładką skórę i obniżyć za wysokie ciśnienie krwi? Wypróbuj wodę z ananasem. Dobrym rozwiązaniem jest również woda kokosowa, którą bardzo chętnie stosują sportowcy

który doskonale nawodni oraz doda smaku wodzie, jeśli nie lubisz pić jej samej lub chcesz urozmaicić jej smak. Wybierz ananasa, który jest dojrzały i słodki. Poznasz go po tym, że ma słodki zapach, jest dość twardy, ale nie za bardzo, a jego spiczaste liście na górnej części łatwo da się odebrać, gdy je pociągniesz. Aby przygotować wodę ananasową potrzebujesz następujących składników:

- pół ananasa,
- 1 l wody,
- 4 listki świeżej mięty.

Oto sposób na przygotowanie wody z ananasem:

- Ananasa obierz i pokrój w niewielkie kostki.
- Wrzuć do słoika, zalej wodą i dodaj miętę.
- Gotowy napój szczelnie zamknij pokrywką i wstaw do lodówki na ok. 8-10 godzin.
- Po tym czasie pij 1 szklankę rano na czczo, zaraz po przebudzeniu, a następnie w ciągu dnia.

● Natomiast kawałki ananasa zjedz zamiast innej przekąski.

Kto nie powinien pić wody z ananasem?

Woda ananasowa ma delikatny smak i wiele właściwości zdrowotnych, dlatego napój ten będzie dobrze tolerowany przez większość osób. Jednak ze względu na kwaśny smak zbyt duża ilość wody ananasowej może u niektórych osób spowodować zgagę lub problemy trawienne. Dlatego należy zachować umiar, a jeśli określona powyżej dawka wody z ananasem wywołuje takie objawy, to zredukować jej ilość lub zrezygnować z jej picia.

Bromelaina zawarta w wodzie ananasowej może także wchodzić w interakcje z niektórymi lekami, takimi jak leki rozrzedzające krew lub antybiotyki. Jeśli więc je zażywasz, przed spożyciem wody z ananasem skonsultuj się ze swoim

lekarzem. Bromelaina jest również alergenem, dlatego spożycie ananasa nie zaleca się alergikom. Natomiast niedojrzały ananas może podrażniać gardło i wywoływać biegunki.

Woda kokosowa – smaczna i zdrowa

Woda kokosowa jest pożywna z niedojrzałych, zielonych orzechów kokosowych (*Cocos nucifera*), czyli owoców palmy kokosowej mających 6-7 miesięcy. Znajduje się ona w ich wnętrzu, dzięki czemu miąższ kokosa zachowuje swoją świeżość i jędrność nawet kilka miesięcy po zerwaniu go z drzewa. W jednym owocu znajduje się nawet 1 szklanka płynu. Woda kokosowa to nie to samo co mleczko kokosowe, ponieważ to ostatnie wytwarzane jest z miąższu dojrzałego kokosa i zawiera ono dużo więcej tłuszczu niż woda.

Woda kokosowa zawiera do 95 proc. wody i niewielkie ilości tłuszczu (0,2 g w 100 ml). Jest

ona także niskokaloryczna, ponieważ 100 ml wody kokosowej ma zaledwie 19 kcal. Bogata jest za to w składniki mineralne takie jak sód, wapń, potas, fosfor, magnez i niewielkie ilości żelaza, cynku, miedzi i manganu. W wodzie kokosowej znajdują się także nieduże ilości witaminy C i witamin z grupy B.

Zawartość elektrolitów w wodzie kokosowej jest na podobnym poziomie co w osoczu krwi, dlatego napój tak skutecznie nawadnia i odżywia organizm. W czasie II wojny światowej wodę kokosową stosowano do transfuzji, ponieważ brakowało krwi naturalnej. Taka metoda nadal jest używana w krajach słabo rozwiniętych.

Woda kokosowa jest także głównym składnikiem nata de coco, który jest deserem o galaretowatej konsystencji, a powstaje ze sfermentowanej wody kokosowej. W procesie fermentacji bakteryjnej wytwarzany jest również ocet kokosowy. Wodę kokosową można pić samą lub doda-

wać do smoothies, koktajli, sorbetów czy deserów.

Idealna dla sportowców i rekonwalescentów

Woda kokosowa dzięki właściwościom nawadniającym i uzupełniającym ilość elektrolitów w organizmie chętnie wykorzystywana jest jako naturalny napój izotoniczny przez sportowców. W trakcie ćwiczeń wraz z potem i oddychaniem, organizm bardzo szybko traci wodę i składniki mineralne takie jak potas, magnez i sód. Woda kokosowa bardzo skutecznie je uzupełnia. Przywraca także odpowiednią objętość krwi. Z tego samego względu polecana jest również jako remedium na kaca.

Woda z kokosa dobroczynnie wpływa także na układ krążenia, rozrzedza krew, dzięki czemu zapobiega zakrzepom. Nawodnienie, odżywienie oraz działanie przeciwzakrzepowe i przeciwzapalne wody kokosowej sprawia, że jest ona polecana osobom po operacjach, a także rekonwalescentom po ciężkich chorobach.

Obniża także poziom cholesterolu i tym samym zmniejsza ryzyko miażdżycy. Woda kokosowa obniża także ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi. Jednak badania dowodzące takich jej właściwości przeprowadzane były tylko na zwierzętach. Należy więc odnosić się do nich z rezerwą.

Pyszna pomoc w odchudzaniu

Woda kokosowa przyspiesza metabolizm oraz wspomaga trawienie, ponieważ zawiera błonnik, który usprawnia pracę jelit. Przy tym jest niskokaloryczna, dzięki czemu wspomaga odchudzanie. Napój ten dobroczynnie wpływa na układ pokarmowy, warto więc po niego sięgnąć w czasie problemów z trawieniem, biegunek i wymiotów.

Woda kokosowa niweluje także szkodliwe działanie wolnych rodników, dzięki czemu spowalnia procesy starzenia się komórek i skóry. Jej właściwości nawadniające wpływają na wygląd skóry, uelastyczniają ją i ujędrniają, dzięki czemu niwelują widoczność zmarszczek i wygładzają skórę.

FOT. WIKTORY/GETTY IMAGES.COM

Zdrowie

Kettlebell – sposób na płaski brzuch

Kettlebell, czyli odważnik kulowy do ćwiczeń, to przyrząd skuteczniejszy niż hantle. Nie tylko wzmacnia ciało, lecz także przede wszystkim ekspresowo spala kalorie i tłuszcz. Ćwiczenia z kettlebell należą do najbardziej ogólnorozwojowych i najsukuteczniejszych w wyszczuplaniu brzucha!

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Kettlebell to metalowy ciężarek zwany też odważnikiem kulowym albo „czajnikiem” (od ang. kettle), który podobnie jak hantle należy do wolnych ciężarów i jest wykorzystywany do treningu siłowego (inaczej oporowego). Ćwiczenia z tym przyrządem do fitnessu są naprawdę bardzo proste, jednak wymagają zastosowania właściwej techniki wykonywania. Pozwalają wzmacniać i budować mięśnie z taką intensywnością, by jednocześnie spalać zwiększoną liczbę kalorii.

Z „czajnikiem” można też łatwo wykonać wysokointensywny trening interwałowy (HIIT), który składa się z okresów większego wysiłku przeplatanych tym słabszym lub odpoczynkiem, które są wyjątkowo skuteczne w ekspresowym wyszczuplaniu, a przy tym krótsze i łatwiejsze do wykonania pod względem nasilenia aktywności niż standardowe treningi kardio.

Czy kettlebells pomagają schudnąć?

Nawet tak proste ćwiczenia jak wymachy kettlebellem należą do ćwiczeń kardio, ponieważ przyspieszają akcję serca i działają na nie wzmacniająco. Dzięki połączeniu z wysiłkiem siłowym są to dosłownie istne pożeracze kalorii.

Na przykład klasyczne ćwiczenie zwane kettlebell snatch, czyli rwanie kettlebell, wykonywane metodą AMRAP, spala nawet 20 kcal na minutę. Chodzi w nim o wykonywanie „as many reps as possible” – jak największej liczby powtórzeń, na które składają się interwały po 15 sekund aktywności przeplatane 15-sekundowym odpoczynkiem, w sumie przez 20 minut. Zbadano, że pochłanianie to tyle samo energii, co przebiegnięcie 1,6 km w 6 minut.

Ćwiczenia takie jak rwanie aktywizują do ruchu całe ciało. Angażują nie tylko tylny łańcuch mięśniowy (plecy, pośladki, tylną część ud

i łydki), lecz także klatkę piersiową, ramiona i ręce. Pracuje wtedy więcej partii mięśniowych niż przy innych formach HIIT, jak np. bieganie czy jazda na rowerze, które wymagają głównie pracy nóg i pośladków. Wykonując to ćwiczenie metodą z opisanego badania, spala się też więcej tłuszczu brzuszego niż wtedy, gdy tempo jest jednostajne.

Jak wykonać rwanie? Zaczynaj w pozycji ćwierkprysiadu, trzymając kettle za uchwyt na podłodze między nogami. Następnie wyprostuj kolana, płynnie unosząc ciężar przed sobą i nad głowę, przez prostowanie łokcia, obracając odważnik dnem do góry w kierunku od ciała, by w końcowej fazie jego spód oparł się na przedramieniu. Już po kilku trenin- gach nabierzesz znakomitej wprawy!

Kettlebell na płaski brzuch

Kettlebell szczególnie skutecznie rzeźbi brzuch. Wynika to nie tylko ze wzmożonego spalania, ale także działania na mięśnie. Efekt wzmacniającego brzuch zapewnia już nawet samo trzymanie odwróconego kettlea za uchwyt dnem do góry na wysokości ramion, z ręką skierowaną w dół i ugiętą w łokciu. Dlaczego tak się dzieje? To zasługa asymetrycznego kształtu i ciężkiego spodu odważnika. Taka budowa sprawia, że żaden inny przyrząd do ćwiczeń nie dorównuje mu pod względem skuteczności treningu.

Gdy trzymasz ciężar w jednym ręku, wymaga to od ciała odpowiedniej kompensacji, by móc zachować równowagę. Niestabilność odwróconego kettlebella to większe wyzwanie dla mięśni głębokich niż w przypadku hantli. Dodatkowa korzyść to poprawa funkcji motorycznych.

Gdy np. wykonujesz wymachy kettlebellem, w fazie unoszenia ciężaru wymaga to intensywnego spinania mięśni brzucha, a także pośladków, które przypominają puls. Takie napinanie ciała wzmacnia tułów i stabilizuje kręgo-



Kettlebell to przyrząd do ćwiczeń, który pomaga angażować do wysiłku rekordową liczbę mięśni w ciele. Dzięki temu pozwala szybko spalić nadmiar tłuszczu

słup. Najlepiej robić wtedy pauzę, bo zatrzymanie kettlea w ruchu wymaga tyle siły, że zaprzęga do pracy jak największe mięśnie.

Jest to szczególnie skuteczny sposób na poprawę wyglądu środkowej części ciała, co potwierdziły badania opisane na łamach „Journal of Strength and Conditioning Research”. Podczas gdy energiczne napinanie brzucha w pozycji górnej kettlebella zwiększało efektywność pracy mięśni skośnych brzucha powyżej 100 proc. ich maksymalnego potencjału, u osób niewykonywujących spinania były one angażowane jedynie w 20 procentach. A gdy mięśnie dają z siebie więcej niż wynosi norma, ulegają szybszemu i znaczącej wzmocnieniu. To z kolei przekłada się na coraz bardziej płaski brzuch.

Co dają ćwiczenia kettlebell? Jest dużo więcej zalet!

Używanie kettlebell zapewnia wiele korzyści dla ciała i zdrowia. To nie tylko wyszczuplenie talii i brzucha oraz wzmocnienie mięśni głębokich tułowia, które stabilizują ciało. Dzieje się tak, ponieważ ciężar odważnika jest skoncentrowany w części dolnej, a jego nierówny rozkład to

dla nich dodatkowe wyzwanie.

Ćwiczenia z kettlebellem to także najbardziej ogólnorozwojowy trening HIIT, który wiąże się z pracą całego ciała. Mogą bowiem angażować nawet sześćset mięśni. Co istotne, nie towarzyszy temu nadmierne obciążenie stawów, gdyż trening wykonuje się głównie w stanie w mięscu, a na pewno jest on wolny od wyskoków. Dzięki temu „czajnik” jest często wybieranym narzędziem do trenin- gów przez osoby, które cierpią na problemy ze wspomnianymi stawami.

Inne korzyści z sięgania po kettlebell to także poprawa świadomości ciała, koordynacji i równowagi, a także postury i siły chwytu dłoni. Podobnie jak inne treningi ten również pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze i zwiększać wydolność organizmu.

Jest jeszcze jedna zaleta treningu z kettlebellem: lepsza motywacja do ćwiczeń. Choć jest on trudniejszy od innych zestawów kardio, właśnie to stanowi jego zaletę. Chodzi jednak nie tylko o efekty, ale też motywację do tego, by do niego wracać – wynika z badań opisanych na łamach „PLOS One”. Niezależnie od wycisku jako aktywność typu HIIT przynosi

większe zadowolenie niż zwykły trening kardio, który też nie maleje z czasem. Ponieważ treningi interwałowe o wysokiej intensywności są poważniejszym wyzwaniem, dają większą satysfakcję, a stąd już blisko do systematyczności i niewyczerpanej motywacji.

Jak ćwiczyć z kettlebell?

Podczas ćwiczeń z kettlebellem możesz wzmacniać swój chwyt, co wpłynie na zwiększenie siły całego ciała. Siła dłoni jest kluczowa dla powodzenia również innych ćwiczeń, ponieważ wpływa na większość grup mięśniowych, używanych podczas treningów.

Jak to robić? Po prostu zmieniaj ułożenie dłoni podczas wykonywania zwyczajowych ćwiczeń. Częściej łap kettlebell (czy inne przyrządy, np. wiosła) również chwytem od dołu oraz neutralnym, gdy wnętrza dłoni są skierowane do siebie.

Najczęściej używany chwyt od góry wzmacnia bowiem tylko część mięśni przedramienia. Powstająca nierównowaga może ograniczać zakres ruchu ramion, wyłączając z aktywności mięśnie boczne. Przekłada się to na mniejszą siłę przy ruchach

wypychających i przyciągających, które są elementami większości treningów.

Jaki ciężar kettlebell na początek – 6, 9, 10 czy 20 kg?

Do treningów z kettlebells można używać jednego, choć najlepiej dwóch odważników. Dla kobiet są to zwykle ciężarki o wadze od 2 do 10-12 kg, przy czym te mniejsze są przeznaczane oczywiście dla osób początkujących. Kettlebells dla mężczyzn ważą zwykle 12-24 kg.

Standardowo osoby nieobite z treningiem oporowym mogą sięgnąć po kettle o wadze między 2-5 kg, a te silne – 6-9 kg. Dzięki temu przy poszczególnych ćwiczeniach łatwiej jest dopasować ciężar do swoich możliwości. Podczas treningów przyda się ławka do ćwiczeń albo stabilne krzesło.

Przykładowy trening kettlebell

Trening z kettlebell to wiele ćwiczeń i ich wariantów. Oto dwa przykładowe:

Poranne wyciskanie kettlebellem

Pracują: mięśnie ramion, tylnie części pleców i brzucha.

Zaczynaj w siadzie prostym, trzymając kettlebell na wysokości klatki piersiowej po bokach uchwytu, łokcie ugięte po bokach ciała. Odchyl tułów w tył do kąta 45 stopni. Wróć do siadu prostego, wypychając kettlebell nad głowę (bicepsy dotykają uszu). Następnie opuszczaj ciężarek przez 3 sekundy do pozycji wyjściowej. Powtórz całość 20 razy.

Kierowca autobusu

Pracują: mięśnie naramienne, tricepsy i przedramiona.

Stań, trzymając kettlebell obiema dłońmi za podstawę na wysokości ramion, ręce wyprostowane przed sobą, stopy na szerokość bioder. Utrzymując proste ramiona, obróć ciężar w prawo, by lewa dłoń znalazła się nad prawą. Zmień strony, nie robiąc pauzy przy centralnym ułożeniu dłoni, i powtórz ruchy. Całość wykonaj 30 razy.

NIE UMIEM ŚPIEWAĆ BEZ SERCA. NIGDY NIE ZAŚPIEWAM BEZ SERDUCHA. JEŚLI CHODZI O ŚPIEW,
TO WIDZĘ JESZCZE PARĘ PROCENT DO „ODNALEZIENIA”, ALE SERCE ODDAJĘ ZAWSZE



FOT. S. MIFI NIK/MEDIA REGIONAL NE

pasożytuje na koniczyźnie		czeski taniec ludowy		obrok		instalator		ładowy znak nawigacyjny		Las-kowik lub Jaskuła		początek dziejów		mafia z Neapolu włoska mierzeja		słowny rozkaz dopływ Wołgi		instru-ment Santany		gwóźdź do podkowy		21		kwiatowa grządka		chroni nogę rycerza		przedsiwzięcie w meczecie towarzyszy polowaniu		jeleni z Azji oficjalne zaprzeczenie																					
												islamski duchowny						naczynie na datki				20		artysta z rylcem																											
pnące w dżungli												dziecina działania		8				epizodyczna w filmie		hiszpańska rzeka dopływ Warty						skala barw				18																					
krew-niak melona				3								miejsce akcji „Dżumy”				rzadko się odżywa		dryblas nakrycie namiotu				uczeń-corridy				Ritchie – piosenkarz; Messi – piłkarz		16																							
rodzaj pseudo-nimu																										Starszy zwany Cen-zorem		bawół z Cele-besu		zielen na pustyni																					
materiał opałow y z bagien				czołg czterech pan-cernych		wykaz błędów w druku						22		Ursus na polu pływają w rosóle		mary-narskie łóżko		drzewko z orze-szkami		ogół czaso-pism		wieje ku równi-kowi		morski dra-pieżnik				opie-kunka klejnot z muszli		niewia-doma																					
początek rajdu		powab reklam-o-wane ciastka										25		domowy grzejnik wody						niemiecka wyspa na Bałtyku				9		kolor w kartach				kole-zanka Bolka i Lolka																					
ziomek, krajan Czarny Ład												wierz-chołek masztu						rozdział Koranu								stan zachwytu, unie-sienia				10																					
Bernard Ładysz w „Zna-chorze”		bonifi-kata, opust		4		film Machul-skiego		potrawa z ziem-niaków				sami wy-brańcy						imię papieży				6				jadalne skoru-piaki		7		urzędnik koś-cielny lub świecki																					
										manka-ment, wada				czołg jak zbiornik		pory-wisty wiatr				strój mece-nasa		wyty-czona droga		emituje ciepło siostra Kaja																											
moneta staro-grecka		gruszka z kanką Ajzata z Maskatu																		dzieje rodu						język między-narodowy		Magda, piosen-karka		kandydat na oficera																					
								popisuje się brawurą				soczysty owoc dyniowaty								11		wypo-sażenie turysty						24																							
sąsiadka Kana-dyjski										23				kopiuje obrazy do komputera		antylopa z Afryki, eland				1		waluta Gruzji zapiski				13		... Mo-rałnego Niepo-koju		oznaka zmę-czenia		pra-cownik Orlenu		śpiewa w klatce																	
																						sprosz-kowany tytoń		zielony dodatek do ziem-niaków								14																			
szef, boss		imię męskie z psoty		orzeł przedni ostry zakręt								budynec gospodarczy				okres ośmiu dni										karpacka kraina cyrkowa scena																									
chronione powie-kami										smaczny kawałek jedzenia		26				przepływa przez Goleniów				wielki właściciel ziemski na Rusi		arab-skie imię męskie		atrybut fur-mana				dolna koń-czyna		zapal twór-czy																					
żeglar-skie ogniwo				2								okres mrozów																pole dzia-łania				1																			
pod-piera łodygę fasoli										gaz wypeł-niający jarze-niówki						15		przy-rząd gimnas-tyczny						12		lubi pouczać innych, mądrała																									
												enkława zieleni w mieście								kobiece imię z ekranu								... Hac-kman, aktor z USA																							
np. bene-dyktyni		wiekowa wódka		5										niesforny syn Dedala										roślina do majenia						19																					
1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26	

[illegible]

ROZWIĄZANIE: NAWET GŁOS SUMIENIA MA CHRYPKĘ.

SPORT

www.sportowy24.pl

LEKKOATLETYKA

Półmaraton Radomskiego Czerwca'76. Bieg Główny na dystansie ponad 21 kilometrów odbędzie się w niedzielę 18 czerwca. Dzień wcześniej będą Biegi dzieci i młodzieży oraz Bieg Dumne Warchoły - Miła Radość. Zainteresowanie jak co roku jest bardzo duże. Już zapisało się ponad 330 osób. Imprezę organizuje stowarzyszenie „Biegiem Radom”.

SZS



FOT. ARCHIWUM

PIŁKA NOŻNA

Bilety na mecz z Widzewem Na Zielonej Wyspie w Galerii Słonecznej można kupować wejściówki na mecz Rado- miaka z Widzewem, w nie- dzielę, 21 maja, o godzinie 15.00 w Radomiu.

DOR

„Polski” wielki finał Ligi Mistrzów! Jastrzębski Węgiel kontra ZAKSA

Wiktor Gumiński, Piotr Chrobok
redakcja@polskapress.pl

**SIATKÓWKA. Ten wieczór za-
pamiętaj! Zapewne wszyscy
kibice siatkówki w naszym
kraju. W wielkim finale Ligi
Mistrzów Grupa Azoty ZAK-
SA Kędzierzyn-Koźle zmie-
rzy się z Jastrzębskim Węglem.**

Trzeci raz z rzędu w finale roz- grywek CEV Champions League Volley zagrają siatkarze Grupy Azoty ZAKSY Kędzierzyn-Koźle. Ich ostatnim przeciwnikiem na drodze do obrony trofeum bę- dzie tym razem inny polski zes- pól - Jastrzębski Węgiel.

W poprzednich dwóch se- zonach ZAKSA była w finało- wych spotkaniach nieza- wodna. Za każdym razem o jej sile w meczu bezpośrednio decydującym o zdobyciu tro- feum boleśnie przekonał się włoski Itas Trentino. Z tą ekipą kędzierzynianie mierzyli się również w tegorocznej edycji, tyle że we wcześniejszych eta- pach. O ile w fazie grupowej dwukrotnie górą był zespół z Trydentu, o tyle z ćwierćfi- nałowego dwumeczu zwycię- sko wyszła już drużyna z Opolszczyzny.

Półfinałowym rywalem ze- społu z Kędzierzyna-Koźla był inny włoski potentat - Sir Si- como Monini Perugia, przez wielu uznawany za głównego kandydata do wygrania tego- rocznej Ligi Mistrzów. Gracze ZAKSY w obu konfrontacjach z nim bezlitośnie obnażyli jed- nak wszelkie słabości prze- ciwnika i w niezwykłe prze- konującym stylu dwukrotnie zwyciężyli 3:1.

Teraz na ich drodze stanie Jastrzębski Węgiel. Historia spotkań z tą ekipą w obecnym sezonie jest dla ZAKSY bardzo długa. Zaczęła się ona 26 paź- dziernika, kiedy obie drużyny zmierzyły się w starciu o Su- perpuchar Polski. Wtedy 3:2 wygrał Jastrzębski.



FOT. ANDRZEJ BANAS

W tym sezonie obie ekipy mierzyły się wielokrotnie i za każdym razem ich mecze wzbudzały ogromne emocje. Nie inaczej ma być również i tym razem.

Zdecydowanie lepsze wspo- mnienia z trzech kolejnych potyczek mieli już natomiast kędzierzynianie. Dwukrotnie okazali się oni lepsi w fazie za- sadniczej PlusLigi (3:2 i 3:1), a w międzyczasie pokonali również zespół z Jastrzębia- -Zdroju 3:0 w finałowym me- czu Tauron Pucharu Polski, się- gając tym samym po pierwsze trofeum w sezonie.

Z czasem jednak karta się odwróciła i najświeższe wspo- mnienia związane z rywaliza- cją przeciwko Jastrzębskiemu nie są dla ZAKSY pozytywne. Niedawno (10.05) zakończona finałowa seria w PlusLidze była jednostronna. Jastrzębia- nie bardzo pewnie wygrali trzy spotkania z rzędu, tracąc po drodze zaledwie jednego

**ZAKSA zdominowała
poprzednie dwie edy-
cje siatkarskiej Ligi Mi-
strzów. Czy uda jej się
zdobyć trzeci triumf
z rzędu?**

seta. Co więcej, w ostatnim boju o złoto wręcz rozgromili kędzierzyński zespół, pozwa- lając mu zdobyć tylko 44 „małe punkty”.

- Wierzę, że jesteśmy w sta- nie pokonać Jastrzębskiego w finale Ligi Mistrzów, ale by tego dokonać, musimy zdecy- dowanie poprawić własną grę. Spodziewamy się bowiem, że będziemy się mierzyć z rywalem dysponowanym przynaj- mniej tak dobrze, jak w me- czach finałowych PlusLigi - mówił Marcin Janusz, roz- grywający ZAKSY.

W przeciwieństwie do ekipy z Kędzierzyna-Koźla, która miano najlepszej dru- żyny w Europie dzięki dzierż- y od dwóch sezonów, dla dru- żyny Jastrzębskiego Węgla już gra w finale Ligi Mistrzów jest największym osiągnięciem. Wprawdzie jastrzębianie w Europie odnosili już pewne sukcesy - byli srebrnym me- dalistą Pucharu Challenge w sezonie 2008/2009 - ale ni- gdy nie były one aż tak zna- czące.

Najlepszym wynikiem, jaki na europejskim podwórku udało im się osiągnąć, było wywalczenie brązowego me- dalu w sezonie 2013/2014, kiedy rozgrywki toczyły się jeszcze według nieobowiązu- jących dziś zasad Final Four, w którym rozgrywano dodatkowo mecz o trzecie miejsce. Prowadzeni wówczas przez włoskiego szkoleniowca Lo- renzo Bernardiego pokonali w „małym finale” drużynę Ze- nitu Kazań, który ograli 3:1.

Mimo znacznie mniejszych sukcesów na międzynarodo- wej arenie, Pomarańczowi wcale nie stoją na straconej po- zycji. Zwłaszcza wobec tego, co pokazali w meczach finało- wych PlusLigi, w których też zmierzyli się z ekipą z Kędzie- rzyna i którą wręcz rozgromili w trzech spotkaniach.

Jak stwierdził Jurij Gładyr, środkowy Jastrzębskiego Wę- gla, wygrana w Lidze Mi- strzów byłaby spełnieniem marzeń.

Mecz w Turynie rozpocz- nie się o godz. 20.30.

GDZIE OGLĄDAĆ WEEKENDOWE TRANSMISJE?

SOBOTA, 20.05

Canal Plus
19:00 Tenisa: WTA 1000 -
Internazionali BNL d'Italia

Eleven Sport 1
17:55 Serie A. Atalanta BC
- Hellas Werona

20:40 Serie A. AC Milan -
Sampdoria

Eleven Sports 2
16:10 La Liga. Athletic
Club - RC Celta Vigo
20:55 Ligue 1. Lille OSC -
Olympique Marsylia

Polsat Sport News
19:30 Golf: PGA
Championship

23:25 Liga brazylijska.
Botafogo - Fluminens

TVP Sport
14:55 Piłka ręczna. Finał
w Gnieźnie: MKS Zagłębie
Lubin - Eurobud JKS
Jarosław

17:25 PKO BP Ekstraklasa.
Górniki Zabrze - Pogoń
Szczecin

22:00 Gala 28
w Białymstoku

Eurosport 1
11:45 Kolarstwo. Giro
d'Italia

Eurosport 2
18:00 Sporty ekstremalne:
FISE World Montpellier

Nsport16:00 Żużel. ROW
Rybnik - H. Skrzydlewska
Orzeł Łódź

NIEDZIELA, 21.05

Eleven Sport 1
17:55 Serie A. Atalanta BC
- Hellas Werona

Canal Plus Sport
12:25 PKO BP Ekstraklasa.
Śląsk Wrocław - Miedź
Legnica

14:45 PKO BP Ekstraklasa.
Radomiak - Widzew Łódź

2:30 NBA. Finał
Konferencji Wschodniej.
Mecz nr. 3. Miami Heat -
Boston Celtic

Canal Plus Sport 2
16:10 La Liga. Atletico
Madryt - Osasuna

Eleven Sports 1
17:55 Serie A. Napoli -
Inter

20:55 La Liga. Sevilla -
Betis

Eleven Sports 2
18:25 La Liga. Valencia -
Real Madryt

21:25 Liga portugalska.
Sporting - Benfica

Eleven Sports 4
20:40 Ligue 1. Auxerre -
Paris Saint-Germain

TVP Sport
9:00 Badminton: Lotto
Ekstraliga Badmintonu

14:35 Lekkoatletyka:
Mityng Gwiazd na Rynku
Kościuszki w Białymstoku

16:55 Piłka ręczna.
Barlinek Industria Kielce -
Orlen Wisła Płock