

WEEKEND *z rodziną*

● **Temat Weekendu:** Zmiana czasu - obowiązek, którego nie lubimy **strona 7** ● **Poradnik:** Które produkty zawierają najwięcej kolagenu **strona 9** ● **Kuchnia:** Zero waste w praktyce, czyli co zrobić z mięsem z rosołu **strony 10-11** ● **Turystyka:** Najpiękniejsze parki miejskie w polsce **strona 14**



RADOMSKIE

Echo

Dnia

Sobota - Niedziela,
25 - 26.03.2023

Nr 71 (1436)

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

Pomagali ryzykując życie. Jak w regionie Polacy ratowali Żydów? **strona 3**

Ojciec Leon Knabit zachęca do pomocy drugiemu człowiekowi **strona 2**

Kupujemy coraz mniej. Zakupy charakteryzuje powściągliwość **strona 4**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. SYLWIA DĄBROWA / POLSKA PRESS

SYLWETKA

Artur Żmijewski:
- Zawód aktora łączy się dla mnie często z wyrzeczeniami

Kiedy w marcu rozpoczęła się emisja nowych odcinków „Ojca Mateusza”, telewizja poinformowała, że jesienią zobaczymy trzydziesty (!) sezon popularnego cyklu. Nic więc dziwnego, że grający od 2007 roku księdza-detektywa Artur Żmijewski powszechnie utożsamiany jest z tą postacią. A tymczasem z powodzeniem występuje również w kinie i w teatrze, raz za razem odsłaniając zupełnie inne oblicza swego talentu. Mało tego: jest również Ambasadorem Dobrej Woli przy UNICEF-ie.

Ma żonę Paulinę i troje dzieci, córkę Ewę i dwóch synów: Karola i Wiktora.

Czytaj strona 8

Sport

Kubacki zakończył najlepszy sezon w karierze. Rodzina najważniejsza **strona 16**

AIR SHOW KOLEJNI UCZESTNICY POTWIERDZAJĄ SWÓJ UDZIAŁ W SIERPNIOWEJ IMPREZIE

Grecki F-16 przyleci na pokazy do Radomia



FOT. SŁAWEK HESJA KRAJEWSKI

Na lotnisku w Radomiu, w podniebnych paradach będzie można oglądać grecki pokazowy samolot F-16 (na zdjęciu). Kolejną maszyną, której udział w radomskim święcie lotniczym już potwierdzono, będzie latająca cysterna KC-135 Stratotanker. **strona 2**

W poniedziałek w naszej gazecie **Sportowy24**

● Komentarz po meczu kontrolnym Radomiaka Radom z Bruk-Bet Termalica Nieciecza ● Relacja z meczu Oskar Przysucha - Wilga Gawrolin

ojciec Leon Knabit
Słowo na niedzielę



GOTOWI DO POMOCY

Mamy więc wiosnę. Przyzwyczailiśmy się do tego rytmu przyrody: wiosna, coraz bardziej zielono, dni coraz dłuższe i cieplej, lato upalne, choć dnia już powoli ubywa, jesień słotna i mglista, choć czasem złota, dni coraz krótsze i wreszcie mroźna zima, w której zasypia wszystko co może. Człowiek, jakby wtapiając się w rytm przyrody, mówi o sobie, że jest w wiosnie czy w jesieni życia. Wiosna... w niepojęty sposób suche gałęzie napełniają się sokami, wypuszczają liście i kwiaty, które są zapowiedzią owocu, koniecznego dla zachowania gatunku. Także człowiek w wiosnie życia zmierza do zachowania gatunku, choć najpierw może sobie z tego nie zdawać sprawy. Na Wileńszczyźnie śpiewają: „Wiosna idzie, kochać chce się, a do kochania serce aż rwie się, (jer, jer jer, jer, jer bis), a do kochania serce aż rwie się”. A lato życia to okres osiągnięć, sukcesów i stabilizacji zawodowej. Zakłada się rodzinę, wychowuje się dzieci, cieszy wszystkimi osiągnięciami. I wreszcie jesień. Może być emerytura, ale nie musi. Należy się zwykle do grupy seniorów, ale jeśli stan zdrowia pozwala, nie wycofuje się z czynnego życia/ może być złota (polska!) jesień. Na zakończenie jest zima - starość. Choroby, kalectwo, dom opieki lub wreszcie hospicjum, a często osamotnienie. Starość się Panu Bogu nie udała - mówi się. Jeśli osoba starsza jest pogodna, cierpliwa w swej słabości i jeśli jej bliskie otoczenie obdarza ją opieką i życzliwością, to wszystko da się wytrzymać. Tyle teorii, ale w praktyce zdarzają się, jak wspominałem, anomalie. Zima z wielkimi opadami śniegu albo beznieźna, powodująca suszę najbliższego lata, gwałtowne ulewę z podtopieniami i powodziami, niespotykane wcześniej huragany, niszczące drzewostan i zabudowania. Do tego pożary i jeszcze wojna! Wszystkie przewidywania i prognozy biorą w łeb. To samo i z człowiekiem. Choćby ostatnio pandemia, a i zwykłe choroby, wypadek, nagła śmierć, rozpad rodziny, utrata pracy i wiele innych wydarzeń losowych, które niweczą wszelkie plany i nadzieje. A podsumowanie? Banalne. W każdej sytuacji normalnej czy nie normalnej bądźmy gotowi przyjść z pomocą drugiemu człowiekowi. Więcej, znajdziemy potrzebującego. Możemy ubogacić tegoroczną wiosnę.

Latająca cysterna i grecki bóg wojny podczas Air Show 2023

Janusz Petz
Radom

Latająca cysterna KC-135 Stratotanker oraz grecki F-16 - to kolejne maszyny potwierdzone właśnie w programie tegorocznego Air Show. Pokazy z wielu względów będą wyjątkowe.

Tegoroczne pokazy Air Show odbędą się 26 i 27 sierpnia. Przygotowania idą pełną parą i już wiadomo, że z wielu względów będą wyjątkowe. Przede wszystkim po raz pierwszy organizatorzy będą musieli pogodzić normalne funkcjonowanie nowego lotniska cywilnego z pokazami lotniczymi, przyłotami maszyn technicznych, treningami pilotów wojskowych.

Ostatnie pokazy i debiuty

Względem organizacyjne sprawiły, że w pierwszym i drugim dniu pokazów na lotnisko będzie można wpuścić po 90 tysięcy ludzi. W poprzednich edycjach imprezy organizatorzy informowali o nieco mniejszej liczbie widzów niż 200 tysięcy podczas dwudniowej imprezy.

Po raz pierwszy w sobotę, 26 sierpnia odbędą się pokazy wieczorne i nocne, w których wezmą udział nie tylko samoloty wojskowe, ale też statki powietrzne pilotów należących do Aeroklubu Polskiego. Będą to pierwsze pokazy Air Show,



Samolot cysterna z czterema silnikami odrzutowymi to samoloty, które latały już podczas wojny w Wietnamie.

w których zabraknie legendarnego polskiego samolotu TS-11 Iskra. Takie samoloty stoją jeszcze na lotnisku w Dęblinie, ale nie mają już rezerwów. Samoloty te związane niegdyś bardzo z Radomiem wystąpią natomiast w innej roli. W czasie Air Show ma być odsłonięty pomnik - instalacja na Rondzie Narodowych Sił Zbrojnych składający się z czterech Iskieł umieszczonych na stalowych wysięgnikach. Samoloty zostały już sprowadzone z Dęblina do Radomia, stoją na lotnisku, jest pozwolenie na budowę pomnika, właśnie rozpo-

częła się druga tura zbiórki na realizację projektu upamiętniającego radomskich pilotów. Najprawdopodobniej już po raz ostatni na pokazach sierpniowych będzie można zobaczyć samolot MIG-29 w polskich barwach. Polskie samoloty przekazywane są właśnie Ukrainie, a ich miejsce w polskich bazach w Malborku i Mińsku Mazowieckim zająć samoloty FA-50 produkcji koreańskiej, które zaczną służyć w polskim lotnictwie już w lipcu tego roku. Te ostatnie samoloty będzie można oglądać też na tegorocznych poka-

zach Air Show i to zarówno w pokazach powietrznych jak i na wystawie statycznej.

Cysterna i grecki F-16

Obecnie trwają przygotowania do tegorocznego Air Show i jeszcze co pewien czas dowiadujemy się o kolejnych potwierdzeniach udziału w Air Show.

Wiadomo już, że na pewno będzie można podziwiać samolot amerykański KC-135 Stratotanker. To latająca cysterna z czterema silnikami odrzutowymi. To konstrukcja, którą oblatano w sierpniu 1956 roku. Jest to wojskowy odpowiednik cywilnego modelu samolotu Boeing 707. samolot ten używany był w amerykańskim lotnictwie od wojny w Wietnamie do operacji Pustynna Burza. Samoloty te pracują do dziś, a jedna z takich maszyn przelatywała w lutym nad Radomiem. Samolot ten może zabrać ze sobą nawet 90 ton paliwa i lecieć na wysokości do 15 200 metrów,

Będzie też pokazowy grecki samolot F-16 w malowaniu nawiązującym do greckiego boga wojny Zeusa. W tym roku będzie bardzo bogata wystawa statyczna sprzętu wojskowego, również formacji niezwiązanych z lotnictwem. Znałe są już ceny biletów. Wstęp jednodniowy na sobotę z pokazem nocnym będzie kosztował 70 złotych, a na niedzielę 60 złotych. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Niedziela	
Dzień 14°C		Dzień 11°C	
Noc 5°C		Noc 2°C	
Poniedziałek		Wtorek	
Dzień 8°C		Dzień 6°C	
Noc -2°C		Noc -4°C	

Barometr **1007 hPa**
Wiatr **zach. 15 km/h**
Biomet **niekorzystny**

Uwaga: zachmurzenie duże, możliwe przelotne opady deszczu, ochłodzenie

25 MARCA 2023

Dziś 84. dzień roku
Do sylwestra pozostało 281 dni.

Wschód słońca
o godzinie 5.28, zachód
o godzinie 17.55.

Dzień będzie trwać 12 godzin i 27 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2023 roku dnia (21 czerwca) o 4 godziny i 18 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (22 grudnia) o 4 godziny i 45 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Ireneusz, Mariola, Wieńczysław, Wieńczysława, Łucja.

KALENDARIUM

1863

Pod Świerzami Górnymi rozegrała się pierwsza na terenie powiatu kozienickiego, zwycięska bitwa powstańcza.

1863

Miała miejsce bitwa pod Chynowem. Oddział powstańców pod dowództwem pułkownika Władysława Kononowicza (na zdjęciu) pokonał wojska rosyjskie.



FOT. WIKIPEDIA.ORG

1992

Jan Paweł II dokonał reorganizacji Kościoła w Polsce. Powstała nowa diecezja radomska, a jej patronem został święty Kazimierz.

1957

Po raz pierwszy o Czarnych Radom powiedziano w kontekście wyczynowej sekcji siatkówki, a zespół zgłoszono do rozrywki. Przedtem główną sekcją była piłka nożna.

1992

Kościół pod wezwaniem Opieki Najświętszej Maryi Panny w Radomiu stał się oficjalnie katedrą radomską. Kościół wybudowany został w latach 1896-1911.

Pomagali ryzykując życie. Jak w regionie świętokrzyskim Polacy ratowali Żydów?

24 marca obchodzimy Narodowy Dzień Pamięci Polaków ratujących Żydów pod okupacją niemiecką

Tomasz Trepka

Do dziś nie znamy dokładnej liczby tych, którzy pomogli ludności żydowskiej w okresie II wojny światowej. Szacuje się, że w tego typu działalność mogło być zaangażowanych nawet 300 tysięcy osób. Tylko nieliczni otrzymali tytuły Sprawiedliwych wśród Narodów Świata.

Formy pomocy były różne. Społeczeństwo zaangażowało się zarówno w pomoc zorganizowaną, jak i indywidualną. W ramach Polskiego Państwa Podziemnego działała - Rada Pomocy Żydom „Żegota”. Jej realna pomoc docierała przede wszystkim do Warszawy, Krakowa czy Lwowa, ale też do obozów pracy dla Żydów zlokalizowanych przez Niemców w regionie kieleckim.

Ucieczka, schronienie, wyżywienie...

Na arenie międzynarodowej działania podejmował Rząd Polski i polskie przedstawicielstwa dyplomatyczne zajmujące się polskimi uchodźcami pochodzenia żydowskiego między innymi w Japonii, na Kubie czy w Grecji. Wielu Żydów uratowali polscy dyplomaci z Berna w Szwajcarii na czele z posłem Aleksandrem Ładosiem. Zdobywali (kupowali) paszporty krajów latynoamerykańskich i wysyłali do okupowanego kraju, dając Żydom szansę na ucieczkę. Nieocenia okazała się również pomoc, zwłaszcza dzieciom żydowskim, ze strony żeńskich zgromadzeń zakonnych.

Najpowszechniejsza była jednak pomoc udzielana przez osoby niezwiązane z żadnymi strukturami, przez zwykłych, prostych ludzi, na wsiach, miasteczkach i miastach. Żydzi głównie tam szukali pomocy. A ta polegała na przykład na dostarczaniu żywności czy lekarstw do gett (szmugiel), pomoc w zdobyciu fałszywych dokumentów, pomoc w ukryciu, czy ucieczce z gett. Istotną okazywała się również pomoc okazjonalna, doraźna (jednorazowy nocleg). Wymagająca największych poświęceń pomoc dotyczyła stałego ukrywania Żydów we własnych zabudowaniach (schronienie, wyżywienie), którą ratowani nie rzadko finansowali lub współfi-



Busko-Zdrój, luty 1944. Pierwszy z lewej stoi Marian Dworczyk

finansowali. Natomiast motywacje pomocy wynikały najczęściej z humanitaryzmu oraz kontaktów z okresu przedwojennego. Bez pomocy ze strony polskiej ludności żydowskiej niezwykle trudno byłoby przeżyć okres okupacji.

Kiedy utworzono getta wszelkiego rodzaju pomoc była jeszcze potrzebniejsza ze względu na izolację Żydów od reszty społeczności. Utworzone przez Niemców kieleckie getto korzystało z nielegalnych dostaw żywności. Wprowadzono na jego teren nawet żywą krowę.

W regionie świętokrzyskim

W akcję pomocy Żydom włączył się między innymi Marian Dworczyk. Był zatrudniony jako lekarz w szpitalu w Busku. W okresie od sierpnia-września 1942 roku. Dworczyk udzielał pomocy Matyldzie Engelman oraz jej córce Kamili. Dzięki pomocy znajomej Polki, Engelman uzyskała fałszywy dowód

osobisty i najprawdopodobniej uciekła wraz z córką z getta w Skarżysku-Kamiennej. Doktor Karolina Trzeskowska-Kubasik z Instytutu Pamięci Narodowej pisała, że Marian Dworczyk „regularnie dostarczał im także żywność i leki. W ukrywaniu się po aryjskiej stronie Engelman pomagał tak zwany dobry wygląd, czyli brak cech fizjonomicznych kojarzonych potocznie - pod wpływem skrajnie agresywnej propagandy lansowanej przez nazistów - z narodowością żydowską. Engelman posługiwała się również bardzo dobrze językiem niemieckim i polskim”. Ponadto udało się uzyskać metrykę urodzenia na nazwisko „Marianny Gajek” ze Skarżyska-Kamiennej.

Dworczyk zatrudnił Engelman oficjalnie jako pomoc w swoim gabinecie. Regularnie przekazywał jej również żywność oraz leki. Lekarz wyraził również zgodę na ukrywanie Żydówek w ich mieszkaniu służbowym przy szpitalu. Dok-

tor Karolina Trzeskowska-Kubasik pisała również, że zagrożeni aresztowaniem opuścili Busko. Zamieszkali w okolicach Warszawy u rodziny Mariana Dworczyka.

Pomocy udzielano również w niewielkich świętokrzyskich wsiach. Wśród nich była rodzina Prażmowskich ze wsi Młynki Lipnickie w powiecie pińczowskim. Ryzykując własnym życiem udzielono pomocy dwunastoletniemu Salomonowi Flamholzowi. Odwdzięczał się szcieniem ubrań, ponieważ z zawodu był krawcem.

„Po 1942 roku, kiedy wywieziono Żydów z Chmielnika, Salomon pozostał na pełnym utrzymaniu Prażmowskich i ukrywał się w ich domu. W dzień nie opuszczał pokoju, z którego wychodził tylko w nocy, a podczas najsłabszych Niemców ukrywano go w szafie. Wiosną 1943 roku Prażmowski został napadnięty i ograbiony. W trakcie napadu wyszło na jaw ukrywanie Salomona. Napastnicy chcieli go rozstrzelać, ale rodzinie udało się ich ubłagać” - pisał doktor Tomasz Domański z Delegatury Instytutu Pamięci Narodowej w Kielcach.

Kielecki historyk dodaje, że po tych wydarzeniach rodzina Prażmowskich, z pomocą znajomego gajowego, przez dwa tygodnie ukrywała Flamholza w leśnej ziemiance. Następnie

powołanej Polski oraz w niektórych krajach bałkańskich. Groziła ona nie tylko za udzielanie pomocy, ale również posiadanie o niej wiedzy i nie zawiadomienie odpowiednich organów administracji okupacyjnej. Nierzadko egzekucje przeprowadzano w postaci zwykłego brutalnego mord, dokonanego na miejscu „przestępstwa”. Stąd decyzja o udzielaniu pomocy wymagała bardzo dużej odwagi.

Za pomoc Żydom mordowano całe rodziny i pacyfikowano wsie. Oprócz tego obowiązywały inne kary - więzienia, zsyłki do obozów koncentracyjnych, grzywny czy konfiskaty mienia. Historycy są zgodni, że Niemcy zdawali sobie sprawę, iż wśród Polaków istniała wola pomocy Żydom i dlatego podjęli brutalne akcje represyjne.

Badania nad ustaleniem liczby Polaków zaangażowanych w pomoc wciąż trwają. Wywołują one gorące spory naukowe i pozanaukowe. Najbardziej prawdopodobna liczba oscyluje wokół 300 tysięcy ratujących, z których 7 tysięcy otrzymało zaszczytne odznaczenie Sprawiedliwy wśród Narodów Świata. Natomiast liczbę tych, którzy tę pomoc przypłacili życiem szacuje się w granicach tysiąca osób. Z samego terenu radomsko - kieleckiego było to ponad sto osób. Z kolei liczbę Żydów, którzy przeżyli na ziemiach polskich pod okupacją niemiecką wynosiła prawdopodobnie około 40-50 tysięcy. ©

Śmierć za pomoc

Represje, jakie dotknęły polskie społeczeństwo za pomoc Żydom były druzgocące. 15 października 1941 roku na terenie Generalnego Gubernatorstwa wprowadzono karę śmierci. Była ona stale przypominana przy okazji likwidacji każdego getta. Praktycznie obowiązywała wyłącznie na terenie oku-

DROBNE

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

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM ziemię rolną 0,47 ha
Zajeździe plus dostęp do jeziora gratis
Tel. 889-139-375.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA KONKRET zatrudni osoby
do robót ziemnych i wodno-
kanalizacyjnych. Praca w Kielcach
i najbliższej okolicy. Dowolna forma
zatrudnienia. 793 760 860.

NIEMCY: murarz, cieśla, hydraulik,
malarz, ślusarz, spawacz: 601218955

GOSPODARKA ZAKUPY POLAKÓW CHARAKTERYZUJE POWŚCIĄGLIWOŚĆ

Najnowsze dane GUS: kupujemy coraz mniej

Maciej Badowski
maciej.badowski@polskapress.pl

Sprzedaż detaliczna w cenach stałych w lutym 2023 r. była niższa niż przed rokiem o 5 proc. - podał GUS. W porównaniu ze styczniem 2023 r. notowano spadek sprzedaży detalicznej o 3,6 proc.

Sprzedaż detaliczna w cenach stałych w lutym 2023 r. była niższa niż przed rokiem o 5 proc., wobec wzrostu o 8,1 proc. w lutym 2022 r. W porównaniu ze styczniem 2023 r. notowano spadek sprzedaży detalicznej o 3,6 proc. W okresie styczeń-luty 2023 r. sprzedaż zmalała r/r o 1,9 proc., w 2022 r. wzrost o 9 proc. - podał Główny Urząd Statystyczny.

Jak podaje Urząd, największy spadek sprzedaży detalicznej (w cenach stałych) w porównaniu z analogicznym okresem 2022 r. spośród prezentowanych grup wykazały jednostki handlujące paliwami stałymi, ciekłymi, gazowymi (o 26,2 proc. wobec wzrostu o 22,1 proc. przed rokiem).

Sprzedaż zmalała również w grupach: „pozostałe” (o 12,3 proc.), „meble, RTV, AGD” (o 10,3 proc.), „prasa, książki, pozostała sprzedaż w wyspecjalizowanych sklepach” (o 8,9 proc.), „żywność, napoje i wyroby tytoniowe” (o 4,6 proc.).



Wzrost sprzedaży o niemal 10 proc. odnotowały podmioty zaklasyfikowane do grupy „tekstylnia, odzież, obuwie”.

Wzrost sprzedaży raportowały natomiast podmioty zaklasyfikowane do grupy: „tekstylnia, odzież, obuwie” (o 9,9 proc.), „pojazdy samochodowe, motocykle, części” (o 7,5 proc.), „farmaceutyki, kosmetyki, sprzęt ortopedyczny” (o 2,7 proc.).

Luty był w handlu okresem przejściowym

- Jak zwykle luty był w handlu okresem przejściowym między wyprzedażami na początku roku a wejściem w sezon zakupów przygotowujących na wiosnę i święta wielkanocne, co przełożyło się na wskaźniki sprzedaży za ten okres. Spowolnienie względem stycznia widać w całkowitej sprzedaży detalicznej - komentuje Maciej Pawłowicz, dyrektor sprzedaży i rozwoju w ASM Group.

Ekspert zauważa, że w segmencie e-commerce doszło to lekkiego ożywienia. - Udział tego kanału wzrósł do 8,7 proc. względem 8,3 proc. na koniec stycznia. Pierwsza połowa marca pokazała, że pewna stagnacja (niewielkie wahania w górę lub w dół) w handlu internetowym może się utrzymywać jeszcze przez jakiś czas, czekając na wzrostowy impuls, podczas gdy w kanale tradycyjnym pojawiły się już pierwsze oznaki ożywienia - dodaje.

Powściągliwość zakupowa może się utrzymać

Jak zauważa Katarzyna Iwanich, prezes zarządu Insightland z grupy Hexe Capital, rekordowy poziom wskaźnika inflacji nie pozostaje bez wpływu na wyniki handlu detalicznego. Jak podkreśla w przesłanym komentarzu,

od kilku miesięcy zakupy Polaków charakteryzuje widoczna powściągliwość, która utrzyma się zapewne przez większą część roku.

- Spowolnienie gospodarcze odczuwają już i sprzedający, i kupujący a nastroje widocznie i znacząco konsumencie poprawiają się zapewne dopiero gdy inflacja znacznie wyraźnie spadać, ceny przestaną rosnąć, a stopy procentowe w końcu zaczną być obniżane. Do tego czasu wśród kupujących panować będzie bardzo duża rozważa i ostrożność w wydawaniu pieniędzy. Tym bardziej że obecnie, w porównaniu choćby z rokiem ubiegłym, płacą więcej za mniej - komentuje.

Jednocześnie podkreśla, że możemy być spokojni o rozwój internetowego kanału sprzedaży. - Liczba konsumentów korzystających z zakupów online będzie tylko rosnąć, a to między innymi dlatego, że na rynek pracy wkraczają kolejni przedstawiciele pokolenia Z, dla których internet jest zupełnie naturalnym, wręcz podstawowym środowiskiem - wyjaśnia Iwanich i dodaje, że już w 2022 roku wartość rynku e-commerce w Polsce szacowano na około 100 miliardów złotych, a wszystkie prognozy mówią o wyraźnym wzroście tej wartości w najbliższych latach.

ROZMOWA DNIA

PROFESOR PAWEŁ RAJEWSKI: TERAZ TO WIRUS KRAKEN ZBIERA SWOJE ŻNIWA

Grażyna Rakowicz
grazyna.rakowicz@polskapress.pl

Rozmowa z dr. n. med. prof. Pawłem Rajewskim, specjalistą w dziedzinie chorób zakaźnych.

W Polsce pierwsze zakażenie koronawirusem SARS-CoV-2 odnotowano 4 marca 2020 r.

Na początku pandemii sądziliśmy, że koronawirus do nas nie dotrze, tak jak nie dotarły inne koronawirusy odzwierzęce SARS-CoV-1 czy MERS. Jednak dotarł, w marcu 2020 r. Wcześniej widzieliśmy, co się dzieje w Wuhan i we włoskim Bergamo. Pacjenci umierali na ulicach, umierali też pracownicy ochrony zdrowia, dlatego wtedy był konieczny lockdown, czyli gra na czas. Po to, aby poznać wroga, przeszkolić personel, stworzyć ilość miejsc dla bezpiecznego izolowania chorych, doposażyć szpitale w środki ochrony indywidualnej - kombinezony, maseczki, rękawice. Wówczas nie było jeszcze leków, szczepionek... Na początku pandemii był problem z testami wykrywającymi SARS-CoV-2. Więc, musiała być ta gra na czas...

W 2020 r., także pan prognozował, że COVID-19 pozostanie z nami mniej więcej do końca 2022. Teraz mamy marzec 2023 i ponowny wzrost zachorowań.

Co jest dowodem, że epidemia trwa. Koronawirus nadal mutuje, na szczęście w formy coraz łagodniejsze, choć o większej transmisyjności. Co powoduje, że zakażamy się, chorujemy wręcz bezobjawowo. Co sprawia, że stymulujemy nasz układ odpornościowy, naszą pamięć immunologiczną, dlatego też coraz mniej osób przechodzi pełnoobjawowy COVID-19 i coraz mniej wymaga hospitalizacji czy tlenoterapii.

W naszym kraju pojawił się Kraken, czyli subwariant wariantu Omikron. Jaki jest?

Jest o 40 proc. bardziej zakaźny od Omikrona, a to oznacza, że w porównaniu z poprzednimi wariantami SARS-CoV-2 jest najbardziej zakaźny. Z drugiej strony, gwyymyka się zarówno przed odpornością poszczepienną jak i poinfekcyjną, a to oznacza, że na zakażenie Krakenem jesteśmy narażeni



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

praktycznie wszyscy - zarówno osoby zaszczepione przeciw COVID-19, jak i te, co go już miały w poprzednich falach epidemii. Tak więc tych przypadków zakażeń będzie teraz więcej.

Kraken dominuje?

To akurat trudno jest określić dokładnie, bo obecnie bardzo mało osób testuje się w kierunku zakażenia SARS-CoV-2, stąd też ograniczona pula jest przekazywana do tzw. sekwencjonowania wirusa. Ale jeśli jeszcze nie dominuje, to za chwilę będzie.

Czy ten wzrost oznaczać będzie przepełnione przychodnie bądź szpitale?

Teraz - jeszcze przez jakiś czas będziemy obserwować większą ilość pacjentów u lekarzy rodzinnych, ale stosunkowo mało z nich będzie potrzebowało tlenoterapii. Stąd do szpitali, z narażeniem na cięższy przebieg zakażenia, z możliwym rozwojem śródmiąższowego zapalenia płuc oraz zaostrzenia schorzeń podstawowych, trafiają i będą trafiać głównie osoby starsze z niedoborami odporności. Te, które przyjmują leki immunosupresyjne, mają nowotwory czy są dializowani. Stąd prośba, aby ci pacjenci dalej w przestrzeniach zatłoczonych nosili maseczki zakrywające usta i nos.

Jak Kraken działa na organizm?

Zakażenie Krakenem przypomina raczej łagodną infekcję górnych dróg oddechowych czy tzw. przeziębienie. Objawami będą kaszel i zatłkany nos, podwyższona temperatura ciała, gorączka, zanik węchu i smaku, duszności, bóle mięśni czy biegunka.

AUTOPROMOCJA

0010773748



Przynieś surowce wtórne,

**odbierz
sadzonkę!**

1 KWIETNIA

GODZ. 9.00 -13.00

PLAC PRZY HALI FENIKS

(TARGOWISKO PRZY UL. ŚLĄSKIEJ W RADOMIU)

Czytaj więcej na:

www.echodnia.eu/radomskie/drzewkozasurowce

Or



Lasy Państwowe



Które produkty zawierają najwięcej kolagenu?

PORADNIK, str. 9

Zero waste w praktyce. Co zrobić z mięsa z rosołu?

KUCHNIA, str. 10-11

WEEKEND *z rodziną*

Kąpiel Kleopatry – idealny sposób na relaks i delikatną skórę

URODA str. 12

Skorupki jajek – pomysły na ponowne ich użycie

DOM I OGRÓD str. 13

Echo
Dnia

Sobota-Niedziela, 25-26.03.2023



JAK PORADZIĆ SOBIE Z NEGATYWNYMI SKUTKAMI ZMIANY CZASU?

Zmiana czasu z zimowego na letni nie oznacza tylko i wyłącznie, że w nocy z 25 na 26 marca śpiemy „o godzinę krócej”. Skutki zmiany czasu mogą być naprawdę dotkliwe, zwłaszcza dla naszych organizmów. Jak w takim razie uchronić się przed uczuciem zmęczenia, otępieniem i złym samopoczuciem? str. 7

Blanka Aleksow ska

MIAŁO BYĆ
NAM
LEPIEJ

Nigdy nie przeszkadzała mi zimowa zmiana czasu. Nie robiła mi szczególnie dużej różnicy, nie skłaniała do większych refleksji nad jej sensem. Ba, noc o godzinę dłuższego snu nie mogła budzić najmniejszego sprzeciwu, to przecież czysta przyjemność. Nic miłego - wygrzebywać się z ciepłego łóżka ze świadomością, że trzeba następnie wyjść w zimną ciemność, jakby panował środek nocy. Ale przecież, nawet mimo zmian czasu, zimy właśnie tak wyglądają dla większości z nas. Co nam to dało? Jak się okazuje - niewiele. Z tekstu red. Doroty Kowalskiej (str. 3) wynika, że przyniosło jedynie większe jeszcze trudności z dostosowaniem wewnętrznego rytmu dobowego do zimowych ciemności. Dwa razy w roku zegar naszego organizmu dostaje nowy harmonogram, do którego musi się dopasować. A przecież i tak musimy spędzić połowę dnia pod osłoną mroku, który zaczyna zapadać najwcześniej już koło godziny 15. Gdy tyle jeszcze do zrobienia... Zima i sezony przejściowe, odgradzające ją od reszty pór roku, to okresy trudne. Krótki dzień i szybko ciemniejąca, szara aura nie dodają nam ani motywacji, ani energii, ani pozytywnego nastroju. Często zimą czy późną jesienią najchętniej zahibernowalibyśmy się niczym niedźwiedzie - pod ciepłym kocem z kubkiem gorącej herbaty, aż przyjdzie więcej orzeźwiającego, słonecznego światła. To czas, w którym połowę codziennych obowiązków musimy wykonać, gdy za oknem już czarno, a mózg zaczyna śpiewać nam kołysankę. Bo tak w większości działamy. Nasza głowa doskonale wie, kiedy powinna działać, a kiedy najlepiej wyłączyć się i odciąć od bodźców. Dlatego mamy zimą trudności. Pijemy o jedną kawę więcej, łykamy witaminy. I tak jest ze zmianą czasu. Więc po co nam to było? Większość z nas wstaje dość wcześnie, by ujrzyć za oknem jeśli nie mrok, to szarugę. Kilka godzin światła spędzamy w czterech ścianach. Wychodzimy rano - ciemno, wracamy po południu - ciemno. Oszaleć tylko! Wygląda na to, że ten eksperyment nie wyszedł nam najlepiej. Trudów zimowej aury nam nie odjął, a nasz organizm tylko mocniej skonfundował.

Nieporadnik Tatusia

MALI CZYTO-SŁUCHACZE

Boże, dlaczego wymyśliłeś książki! Przecież mogło być tak prosto, posadzić dzieci przed telewizorem i byłby spokój. A nie, tatusiowi się zachciało rozwijać dzieciom wyobraźnię. Co gorsza, dzieciom się spodobało. Co jeszcze gorsze - zaczęło im się podobać. A co najgorsze... przestało je to usypiać. Kiedy więc tato, leżący - mimo zbolątego kręgosłupa - na podłodze między dziecięcymi łóżkami, ścisza już schrypnięty głos, licząc na to, że równe oddechy dzieci są oznaką snu... z łóżek dobiega gromkie: jeszcze trochę, jeszcze trochę, jeszcze trochę!

I czytaj. Rozdział za rozdziałem. Głos słabnie, dzieci chcą więcej. Tato więc wprowadza zasadę dwóch rozdziałów. I odpytywania z treści.

No bo przecież przymykające się oczy na pewno nie pozwolą dzieciom śledzić kampanii uważnie. I tu zaskoczenie: tata już nie pamięta, o czym czytał, a dzieci - i owszem.

Mało tego: licytują się, kto jest którym bohaterem z czytanej książki - na szczęście, nie chcą obaj być Kukim. Ale mówią, że nie bardzo lubią Blublubka.

Uważni czytelnicy wiedzą już, co obecnie jest w lekturze. Tak, Andrzej Maleszka, „Magiczne drzewo”. Boże, na szczęście wymyśliłeś również wspaniałych pisarzy! **Tata (możesz do mnie napisać: nieporadniktatusia@gmail.com)**

Gwiazda

BYWA, ŻE KTOŚ ZATRZYMUJE MNIE NA ULICY I PYTA, CZY MOŻE SIĘ PRZEDE MNĄ WYSPOWIAĆ. ZAWSZE PÓDCHODZĘ DO TAKICH SYTUACJI NA LUZIE I Z UŚMIECHEM

Artur Żmijewski, aktor filmowy i teatralny



FOT. SYLWIA DĄBROWA / POLSKA PRESS

Warto wiedzieć

Czy drzemka w ciągu dnia jest zdrowa?

Drzemka poobiednia, power nap, drzemka po pracy albo nawet drzemka... w pracy! Podpowiadamy, kto może sobie pozwolić na sen w ciągu dnia, kiedy i na jak długo możemy udać się na taką przerwę oraz jakie są sposoby na idealną drzemkę.

Wiele badań naukowych potwierdza skuteczność drzemek. Mają one pozytywnie wpływać na wszystkie czynności związane z wysiłkiem umysłowym. Drzemka ma odświeżać umysł - po krótkim śnie nasza głowa działa tak jak 10 minut po obudzeniu. Brak przerwy powoduje, że kontrolę nad naszym ciałem przejmuje stres, co może przyczyniać się do mniejszej wydajności mózgu, napięcie w ciele oraz ogólnego pogorszenia stanu naszego organizmu.

Choć krótka drzemka w pracowity dzień może wydawać się dobrym pomysłem, to warto to przemyśleć. Drzemka może nam albo pomóc albo wręcz przeciwnie - rozdrażnić, rozleniwiać i spowolnić.

Dlaczego potrzebuję drzemki?

Każdy z nas musi sobie zadać to pytanie. Czy chęć zdrzemnięcia się wynika z naszego stylu życia - praca na zmiany, częste podróże, opiekowanie się inną osobą (małym dzieckiem, osobą chorą lub starszą)? Jeżeli drzemka jest nam niezbędna do codziennego funkcjonowania, a nasz codzienny tryb nie obejmuje wyżej wymienionych kwestii, to warto skonsultować się z lekarzem. Może to być objaw problemów zdrowotnych i potrzebne będzie wdrożenie leczenia. Wzmoczone zmęczenie może być spowodowane m.in. zażywaniem leków czy zaburzeniami snu (np. bezdech senny).

Wady drzemki

Sen w ciągu dnia może mieć wady. Są to:

● bezwład senny, który wiąże się z uczuciem oszołomienia



FOT. 123RF

Drzemka może naładować nas energią, ale również rozdrażnić, rozleniwiać i spowolnić

i dezorientacji po drzemce. Może być problematyczny, jeżeli po przebudzeniu mamy do wykonania zadania wymagające skupienia;

● problemy ze snem w nocy, które mogą się pojawić, jeżeli drzemki w ciągu dnia są zbyt długie lub zbyt późno. Drzemki w przypadku bezsenności lub nocnego snu niskiej jakości mogą pogorszyć te problemy.

Zalety drzemki

Drzemka ma jednak również wiele korzystnych właściwości. Wśród jej zalet można wymienić m.in.:

- lepsza pamięć;
- zmniejszenie zmęczenia;
- poprawa nastroju;
- wzmoczona czujność;
- szybszy czas reakcji.

Kiedy się zdrzemnąć? Wybierz dobrą porę

Jak w wielu sytuacjach, tak i w przypadku drzemki pora ma znaczenie. Pretekstem

do krótkiej przerwy na sen może być podróż lub praca na nocną zmianę, które zaburzają rytm dobowy i uniemożliwiają wypoczynek nocą. Również pojawienie się zmęczenia może być powodem do zdrzemnięcia się, jeżeli jednak jest to stan przewlekły, to udajmy się ze swoimi obserwacjami do lekarza.

Drzemka może być też częścią codziennej rutyny. Ważne jest, aby była zaplanowana w konkretnej porze dnia i ramach czasowych.

Jaka drzemka jest najlepsza?

Drzemka przyniesie nam korzyści i będzie zdrowa, jeżeli będziemy przestrzegać kilku prostych zasad. Oto wskazówki na bardziej efektywną drzemkę:

● Idealna drzemka trwa maksymalnie 30 minut: śpij około 20 minut, ale nie więcej niż 30 minut. Dzięki temu organizm nie wejdzie w głębsze

fazy snu i nie obudzimy się oszołomieni.

● Znajdź spokojne miejsce na sen: przyjazna przestrzeń dla odpoczynku pomoże jak najlepiej wykorzystać ten krótki czas na drzemkę. Wyłącz wszystkie ekrany, odłóż telefon, połóż się w cichym miejscu z minimalną ilością światła. Jeżeli możesz, dostosuj też optymalną dla siebie temperaturę w pomieszczeniu, w którym odpoczywasz.

● Zrób drzemkę po południu, ale unikaj zbyt późnej pory: drzemka w środku dnia lub wczesnym popołudniem może być najlepsza. Drzemki we wczesnych godzinach wieczornych mogą zaburzyć sen w nocy - lepiej ich unikać.

● Daj sobie czas na obudzenie się: drzemka to czas na odpoczynek. Kiedy się budzimy, możemy być nieco oszołomieni. Ważne jest, żeby dać sobie chwilę na powrót do funkcjonowania, a nie rzucać się od razu w wir zadań do wykonania.

Psychologia

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

Wnocy z 25 na 26 marca przesuwamy wskazówki zegarków z godziny 2.00 na 3.00 i oficjalnie wchodzimy w czas letni. Niektórzy wcale nie są tym faktem zachwyceni. I nie chodzi nawet o to, że po zmianie czasu śpiemy o godzinę krócej, ale o nasze gorsze samopoczucie i problemy ze snem.

W 2019 roku Parlament Europejski podjął decyzję o ostatecznej rezygnacji ze zmiany czasu letniego i zimowego. Ostatnia taka zmiana miała nastąpić 25 października 2020 roku, ale pandemia koronawirusa pokrzyżowała te plany.

Europosłowie zajęli się tym problemem nie bez powodu. Z badań Komisji Europejskiej z 2018 roku wynika, że aż 84 proc. Europejczyków opowiada się za zniesieniem zmian czasu. Podobne wyniki przyniosło badanie CBOS z 2019 roku, które pokazało, że ponad 78 proc. Polaków jest tego samego zdania. Większość ludzi chce, aby przez cały rok obowiązywał czas letni.

Właściwie do przesuwania wskazówek zegara powinniśmy się przyzwyczaić - pierwszy na ten pomysł wpadł wiele lat temu amerykański uczonej i polityk Benjamin Franklin, współautor Konstytucji Stanów Zjednoczonych - ale przyzwyczaić się nie możemy. Czemu właściwie miał służyć ten zabieg? Lepszemu dopasowaniu aktywności człowieka do godzin, w których jest najwięcej światła słonecznego i oszczędnościom, stąd w języku angielskim, czas letni określa się jako „czas oszczędzający światło dzienne”. W Polsce zmiana czasu została wprowadzona w okresie międzywojennym, następnie w latach 1946-1949, 1957-1964, a od 1977 roku stosuje się ją nieprzerwanie.

Tyle tylko że oszczędności związane ze zmianą czasu wcale nie są takie oczywiste. W 2018 roku portal wyskiedenis.pl przytaczał wyniki badań na temat wpływu przeprowadzania zmian czasu na zużycie energii. I tak w Niemczech zmiana czasu dwa razy w roku daje ok. 0,8 proc. oszczędności na korzystaniu w domach z energooszczędnego oświetlenia. Z kolei czeska analiza 162 badań z całego świata wykazała, że czas letni dawał średnio 0,34 proc. oszczędności w zużyciu energii w całej gospodarce, a w większości państw europejskich - jeszcze mniej.

„Ekspertcy oceniają, że tak naprawdę są to nieznaczące wartości i zależą w dużej mierze od położenia geograficznego” - napisano w raporcie. Większe korzyści ze zmiany czasu miały odno-

sić europejskie państwa znajdujące się bardziej na południu.

Włoskie Towarzystwo Medycyny Środowiskowej otwarcie zaapelowało, aby nie przestawiać zegarków i pozostawić czas letni. Z przedstawionych przez nie badań wynika, że to nie zmiana czasu, a obowiązywanie czasu letniego przez cały rok przyniosłoby Włochom roczne oszczędności w wysokości 500 milionów euro i zmniejszenie emisji dwutlenku węgla o 200 tys. ton. Z danych firmy Terna Rete Italia wynika, że obowiązujący obecnie przez pół roku czas letni, czyli dodatkowa godzina światła słonecznego, pozwoliła zaoszczędzić Włochom w latach 2004-2018 9,1 mld kWh, co przyniosło oszczędności rzędu około 1,5 mld euro.

Co do naszej aktywności i dobrego samopoczucia związanego z większą ilością światła dziennego, założenia Benjamina Franklina też nie do końca się sprawdziły. Według prof. Elżbiety Pyzy z Instytutu Zoologii i Badań Biomedycznych Uniwersytetu Jagiellońskiego lepiej by było, gdybyśmy nie przestawiali dwa razy do roku zegarów.

- Nasz zegar wewnętrzny funkcjonuje po to, aby zanim jeszcze wstaniemy i zanim zobaczymy światło dzienne, nasz organizm już był przystosowany do działania - stwierdziła prof. Pyza w rozmowie z Polską Agencją Prasową.

- Uważam, że wprowadzenie jednolitego czasu letniego przez cały rok byłoby dobre, z uwagi na to, że dłuższy dzień jest korzystny. Ktoś wcześniej wstając mógłby jednak woleć, aby jasno było wcześniej - to kwestie indywidualne - dodała.

Zdaniem pani profesor to, w jakim stopniu odczuwamy konsekwencje zmiany czasu, wynika przede wszystkim ze stopnia naszej wrażliwości na takie zmiany. Jedni ludzie odczuwają je jako dużą dolegliwość, inni jako mniejszą. Teoretycznie jeden dzień powinien wystarczyć, aby zegar wewnętrzny mógł się przystosować do jednogodzinnej zmiany czasu. Ale nie wszyscy reagują w ten sposób, niektórzy do nowych warunków przyzwyczajają się nie przez jedną dobę, ale przez tydzień.

- Mechanizm zegara okołodobowego reguluje rytm organizmu niezależnie, ale musi się też dostosować do warunków zewnętrznych. Dlatego zmiany w tym trybie mają swoje konsekwencje: prowadzą do desynchronizacji pomiędzy tym, co się dzieje na zewnątrz, a wskazaniami zegara wewnętrznego - mówiła PAP prof. Pyza.

Naukowcy z fińskiego Uniwersytetu w Turku wykazali, że przestawienie zegara o godzinę do przodu i zakłócenie rytmu dobowego zwiększa ryzyko udaru niedokrwinnego mózgu,

Mieliśmy się lepiej czuć, a przy okazji oszczędzać energię. Okazuje się, że to nie do końca tak, korzyści ze zmiany czasu z zimowego na letni i letniego na zimowy wcale nie są takie oczywiste. Ale z kłopotami ze snem i złym samopoczuciem można walczyć

ZMIANA CZASU – OBOWIĄZEK, KTÓREGO NIE LUBIMY



Gdy zbliża się moment zmiany czasu, warto zadbać o dobrą dietę i zafundować sobie chwile relaksu

ale dla jasności tylko tymczasowo. Przez 10 lat uczeni badali mieszkańców Finlandii i okazało się, że ogólna częstość występowania udaru niedokrwinnego była o 8 proc. wyższa w ciągu pierwszych dwóch dni po zmianie czasu na letni, potem sytuacja wracała do normy. Także osoby z chorobą nowotworową, były o 25 proc. bardziej narażone na udar bezpośrednio po przejściu na czas letni. Możliwość wystąpienia udaru wzrastała też w przypadku osób powyżej 65. roku życia - tu o 20 proc.

- Zmiana czasu najbardziej dotyka ludzi, którzy mają problemy ze snem lub mają zabu-

rzony rytm okołodobowy - mówił w rozmowie z PAP dr Michał Skalski z Poradni Leczenia Zaburzeń Snu przy Klinice Psychiatrycznej WUM.

U ludzi w pełni zdrowych godzina różnicy pomiędzy czasem letnim a zimowym nie powinna odgrywać większej roli.

- Problemy z samopoczuciem przy zmianie czasu nie wynikają z tego, że człowiek śpi krócej czy dłużej. U pacjentów, którzy mają problemy z rytmem okołodobowym, każda zmiana czasu, nawet niewielka, powoduje rozregulowanie; jest to symptom znacznie poważniejszego problemu - tłumaczył dr Skalski.

A kiedy śpiemy źle, rośnie nam ciśnienie, tętno, a tym samym zwiększa się ryzyko innych dolegliwości.

Na razie nie możemy liczyć na szybkie zmiany. Jak sobie więc poradzić ze zmianą czasu, zwłaszcza w te pierwsze dni? Zadbaj o odpowiednią dietę i włącz do swojego jadłospisu produkty bogate w tryptofan. To związek, który wspomaga wytwarzanie melatoniny regulującej nasz rytm dobowy.

Gdzie go znajdziemy? Choćby w gorzkiej czekoladzie, pozwólmy sobie na jej kostkę przed snem. Warto też sięgnąć po produkty bogate w wita-

miny z grupy B, wapń i magnez. Nie siedźmy przed snem przed komputerem, laptopem, nie buszujmy po telefonie. Postawmy na gorącą kąpiel, medytację, słuchanie muzyki albo dobrą książkę. Ruch bezpośrednio przed pójściem do łóżka nie jest wskazany, ale aktywność fizyczna w ciągu dnia już tak, ruch wpływa bowiem pozytywnie na produkcję melatoniny. Trzymajmy się ustalonych godzin snu, jeśli do łóżka kładziemy się o godz. 23.00, nie zmieniajmy tego. I pamiętajmy, nasze gorsze samopoczucie i kłopoty ze snem, jeśli je mamy, miną.

Sylwetka

Bycie aktorem łączy się dla niego z wyrzeczeniami

Od liceum jest w związku z tą samą kobietą. To właśnie żona trzyma ich związek w garści i zadbała o wychowanie dzieci. Dzięki temu Artur Żmijewski mógł się bezpiecznie poświęcić pracy

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Kiedy w marcu rozpoczęła się emisja nowych odcinków „Ojca Mateusza”, telewizja poinformowała, że jesienią zobaczymy trzydziesty (!) sezon popularnego cyklu. Nic więc dziwnego, że grający od 2007 roku księdza-detektywa Artur Żmijewski powszechnie utożsamiany jest z tą postacią. A tymczasem z powodzeniem występuje również w kinie i w teatrze, raz za razem odświeżając zupełnie inne oblicza swego talentu. Mało tego: jest również Ambasadorem Dobrej Woli przy UNICEF-ie.

- Moim głównym celem, który uświadomiłem sobie jakiś czas temu, jest przekonanie ludzi, że jednak warto pochylić się nad tym wcale nie tak odległym od nas światem, którego my ze swojej perspektywy nie znamy. Bo to, co się tam dzieje, jak trwająca od wielu lat wojna w Syrii czy inne konflikty na Bliskim Wschodzie, wbrew powszechnemu przekonaniu nie pozostają bez wpływu na nasze życie tutaj, w Polsce i Europie, jak i w każdym zakątku świata - tłumaczy w Onecie.

Ze słoiczkiem miodu

Jego rodzice rozstali się, kiedy miał osiem lat. Z ojcem miał niewielki kontakt, a wychowywała go mama. Wzorem męskości był dla niego starszy o sześć lat brat. Dlatego podobnie jak on początkowo marzył, aby zostać piłkarzem. „Nie zgadzam się. Jeden gra w piłkę i cały czas go nie ma w domu, dlatego ty nie będziesz grał” - usłyszał jednak od mamy. A ponieważ był grzecznym i zgodnym chłopcem, poszukał sobie innej pasji.

- Nie byłem trudnym dzieckiem. Nie chodziłem na boki, nie urywałem się z domu, rzadko chodziłem na wagar. Pamiętam takie sytuacje: mama wygania mnie na podwórko, a ja zamykam się w pokoju, mam słoiczek miodu, jem go łyżeczką, czytam, słucham muzyki - śmieje się w „Twoim Stylu”.



FOT. SYLWIA DĄBROWA / POLSKA PRESS

W podstawówce Artur najbardziej lubił jeździć na wakacje do dziadków do Radzyna. Kąpał się wtedy w rzece, łowił ryby, zbierał grzyby, biegał po łąkach, doił krowy i karmił kury. Gdy podrośł, zaczął szukać wzorca męskości wśród starszych kolegów. Trafił wtedy do lokalnego domu kultury, gdzie dołączył do amatorskiego

zespołu rockowego. To okazało się przełomem w jego życiu.

- Grałem w kapeli w ramach tak zwanego ruchu amatorskiego. Przewodziło nami dwóch facetów: starszy ode mnie o kilkanaście lat Piotrek Nowotny, który przygotowywał mnie do konkursów recytatorskich, i Darek Zawadzki, starszy o dziesięć. Spędzałem

z nimi każdą wolną chwilę. To był ważny okres w moim życiu, myślę, że on mnie ukształtował - podkreśla w serwisie Ciałomysł-Dusza.

Spowiedź bez rozgrzeszenia

Kiedy młody chłopak rozsmakował się w recytacjach, postanowił zdawać po maturze

ARTUR ŻMIJEWSKI

Polski aktor telewizyjny, kinowy i teatralny. Urodził się w 1966 roku w Legionowie. Tam też ukończył podstawówkę i liceum. Jest absolwentem PWST w Warszawie.

W latach 1989-1991 występował w Teatrze Współczesnym, w latach 1991-1992 w Teatrze Ateneum oraz w Teatrze Scena Prezentacje, a w latach 1998-2010 - w Teatrze Narodowym. Pierwsze ważne role zagrał w „Lawie” Tadeusza Konwickiego, „Stanie posiadania” Krzysztofa Zanussiego i „Psach” Władysława Pasikowskiego. W latach 1999-2012 występował w telenoweli „Na dobre i na złe” jako doktor Jakub Burski. Zagrał też w takich popularnych filmach, jak „W pustyni i w puszczy”, „Nigdy w życiu!” i „Katyń”. Od 2007 roku wciela się w postać księdza-detektywa w serialu „Ojciec Mateusz”.

Jest Ambasadorem Dobrej Woli UNICEF-u. Ma żonę Paulinę i troje dzieci (córkę Ewę i dwóch synów: Karola i Wiktora).

do akademii teatralnej. Dostał się za drugim razem i dzielnie dojeżdżał dzień w dzień na zajęcia zrodzinnego Legionowa do Warszawy. Trochę go przez to ominęło przysłowiowe „życie studenckie”, ale dzięki temu mógł się poświęcić w pełni szlifowaniu aktorskiego talentu. I już na studiach zagrał Gustawa-Konrada w filmowej ekranizacji „Dziadów” - „Lawa” w reżyserii Tadeusza Konwickiego.

- Moje romantyczne marzenia obróciły się przeciw mnie. Po jakimś czasie doszło do tego, że otrzymywałem tylko propozycje z repertuaru wielkich romantyków. Co w telewizji była rocznica śmierci któregoś z klasyków, mnie zapraszano do recytacji. Poczułem się tym znudzony i zacząłem odmawiać. Nie chciałem być dyżurnym romantykiem. W aktorstwie szukałem przygody, chciałem się rozwijać, spotykać z różnymi ludźmi i grywać różne role - deklaruje.

I tak się też stało: nieżyjący już dziś reżyser Wojciech Wójcik wciągnął Artura w świat filmu. To dzięki niemu młody aktor nauczył się pracy na planie. W efekcie mógł chwilę później zabłysnąć rolą Wolfa w drugiej części „Psów”. Jeszcze większą rozpoznawalność przyniosły mu występy w telewizji. Najpierw rola doktora Burskiego w telenoweli „Na dobre i na złe”, a potem tytułowego ojca Mateusza w kryminalnym serialu telewizyjnej Jedyńki.

- Czasem się z żoną śmiejemy, że ona ma męża księdza. Bywa, że ktoś mnie kasiepi na ulicy i zapyta, czy może się przede mną wypowiadać. Żartem odpowiadam, że grzechów wysłuchać mogę, ale rozgrzeszenia nie dam, bo nie jestem konsekwentny. To są tylko żarty, ale bardzo sympatyczne, bo dowodzą, jak wielkim zaufaniem widzowie darzą tę postać - twierdzi w „Gazecie Wyborczej”.

Złoty środek

Kiedy Artur grał w amatorskim zespole rockowym, zwracał uwagę wielu koleżanek z liceum. On upodobał sobie jednak jedną - Paulinę. Zaprosił ją

na randkę na turniej tańca towarzyskiego i od tamtej pory para była nierozłączna. Pod koniec szkoły zakochani wyjechali w tajemnicy przed rodzicami na wakacje pod namiot do Gołdapi i aktor do dziś wspomina ten wypad jako „najpiękniejsze lato jego życia”.

Po maturze każde wybrało się na inne studia. Kiedy Artur wsiadł w towarzystwo przyszłych gwiazd kina i teatru, wpadła mu w oko koleżanka z uczelni - Magda Wójcik. Stracił dla niej głowę i zerwał z Pauliną. Szybko jednak przekonał się, że to nie to. Dawna dziewczyna przebaczyła mu skok w bok i para znów była razem. Pod koniec studiów zakochani wzięli ślub.

- Jak każdemu mężczyźnie, podobają mi się różne kobiety, ale to nie jest powód, żeby się natychmiast na nie rzucać. Bo życie we dwoje polega w znacznej mierze na umiejętności dokonywania wyborów: czasem trzeba z czegoś zrezygnować, czasem o coś walczyć. Cały czas trzeba szukać złotego środka satysfakcjonującego obie strony. I żyć na tyle ciekawie, by nie rozglądać się za atrakcjami gdzie indziej - podkreśla w „Vivie”.

Artur i Paulina doczekali się trójki dzieci. Ich córka Ewa jest już dorosła: skończyła kurs wokalny w USA i próbuje zaistnieć jako piosenkarka. Niedawno zrobiła coming out jako osoba biseksualna. Jej partnerką jest egzotyczna perkusistka z Curaçao - Shandy Casper. Starszy syn Karol poszedł w stronę gastronomii, a młodszy Wiktor zajmuje się fotografią i produkcją filmów.

- Żałuję, że nie byłem lepszym ojcem. Nie widziałem wszystkiego, kiedy dzieciaki dorastały. Przegapiłem, kiedy stawały na nogi, mówiły pierwsze słowa. Paulina była przy nich, ja nie. Choć dzień ich urodzin był święty, podporządkowywałem temu grafik, opuściłem wiele przedstawień szkolnych, nie było mnie, gdy córka i synowie coś przeżywali. (...) Bycie aktorem łączyło się z wyrzeczeniami, a koszt ponosiła rodzina - twierdzi aktor w „Twoim Stylu”.

Zdrowa dieta

Które produkty zawierają najwięcej kolagenu?

Kolagen do picia i w tabletkach to suplementy diety, które są stosowane przez coraz więcej osób w celu wzmocnienia stawów oraz aby ujędrnić skórę i spłycić zmarszczki. Jeżeli zależy nam na takim efekcie, niekoniecznie musimy udawać się do apteki. Kolagen można także dostarczać do organizmu wprost z jedzenia! W których produktach możemy go znaleźć?

Kolagen to białko fibrylarne stanowiące główny składnik substancji międzykomórkowej organizmów zwierzęcych, nadające tkankom odporność na rozciąganie. Szacuje się, że włókno kolagenowe o średnicy 1 mm nie zerwie się w wyniku zawieszenia na nim ciężarka o masie nawet 10 kilogramów! Kolagen występuje praktycznie we wszystkich tkankach zwierząt, pełniąc rolę głównego białka strukturalnego.

Wbrew temu, co sądzą wiele osób, aby dostarczyć kolagen do naszego organizmu, wcale nie musimy sięgać po suplementy diety!

Zanim jednak o produktach, które zawierają duże ilości kolagenu - warto wspomnieć, że jeśli chcemy dodatkowo wspomóc produkcję kolagenu w organizmie, powinniśmy jeść pokarmy zawierające kluczowe składniki odżywcze potrzebne do jego produkcji w organizmie, w tym witaminę C i miedź. Dlatego, oprócz produktów zawierających kolagen, warto, aby na naszym talerzu znalazły się także:

- Papryka i pomidory - dostarczają sporych ilości witaminy C, która jest niezbędna w produkcji kolagenu. Pomidory zawierają ponadto likopen opóźniający procesy starzenia skóry, a w papryce znajdziemy kapsaicynę, która także zwalcza oznaki starzenia;

- Fasola - to wysokobiałkowe pożywienie, które zawiera aminokwasy niezbędne w procesie syntezy kolagenu oraz miedź, która jest niezbędna do jego produkcji;



FOT. ELLE HUGHES / PEXELS

- Czosnek - jako produkt bogaty w związki siarki, może pomóc w syntezowaniu kolagenu i zapobiegać jego rozpadowi, jeśli będzie jedzony w sporych, ale rozsądnych, ilościach. Pamiętajmy, że w każdej diecie najważniejszy jest umiar;

- Owoce jagodowe - są świetnym i przede wszystkim bardzo smacznym źródłem kwasu askorbinowego, dlatego powinny być obecne w naszej diecie na co dzień. Filiżanka truskawek pokrywa 150 procent dziennego zapotrzebowania na witaminę C;



FOT. JENVIT KEI WALINSARID / PEXELS

- Brokuły - filiżanka gotowanych lub surowych brokułów dostarcza całodniową dawkę witaminy C, która - jak już wiemy - odgrywa istotną rolę w budowaniu kolagenu.

Dlaczego warto dbać o obecność kolagenu w codziennej diecie?

Kolagen to białko, które jest produkowane naturalnie w organizmie człowieka i stanowi ok. 30 proc. wszystkich białek. Jego największą część znajduje się w tkance łącznej. Co istotne, od 25. roku życia spada produkcja kolagenu, a po przekroczeniu „czterdziestki” tracimy średnio 1 proc. tego białka rocznie.

Jego niedobór jest widoczny przede wszystkim na skórze twarzy, która traci jędrność i robi się wiotka, a z wiekiem pojawiają się na niej coraz bardziej wyraźne zmarszczki i zmiany pigmentacyjne. Niski poziom kolagenu w organizmie sprawia też, że nasze włosy i paznokcie są w gorszej kondycji, a rany na skórze trudniej się goją. Niedobór tego białka odczuwamy także przez gorsze funkcjonowanie stawów i mięśni.

Regularne dostarczanie do organizmu kolagenu może spowodować, że skóra stanie się bardziej jędrna, elastyczna i nawilżona, a zmarszczki się spłycą. Skorzystają także nasze włosy i paznokcie oraz stawy. Potwierdzają to uczestnicy badań naukowych, którzy regularnie spożywali suplementy kolagenowe i odnotowali korzyści przeciwstarzeniowe, takie jak zredukowanie drobnych linii na skórze,

zmarszczek i tzw. kurzych łapek.

Stwierdzono również, że kolagen pomaga w regeneracji po ćwiczeniach u sportowców uniwersyteckich, a także w leczeniu sztywności stawów u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów i sportowców. Zanim jednak sięgniemy po suplementy diety z kolagenem, warto spróbować wprowadzić go do codziennej diety wraz z posiłkami. W jakich produktach i potrawach znajdziemy spore ilości kolagenu?

Bulion z kości wołowych, wieprzowych i drobiowych

Najbardziej znanym, naturalnym źródłem kolagenu jest zdecydowanie rosół kolagenowy, nazywany często „płynnym złotem”. Przygotowuje się go na bazie kości z mięsem i szyn, łapek oraz skrzydełek czy kopyt.

Kości i tkanki łączne powodują, że oprócz kolagenu, taki rosół dostarcza do organizmu wapń, magnez, fosfor, glukoaminę, aminokwasy i wiele innych składników odżywczych. A przy tym jest naprawdę bardzo smaczny! Może być również podstawą do sporządzania innych potraw, m.in. sosów.

Podroby

Kolagen typu I jest naturalnie skoncentrowany w narządach zwierzęcych, takich jak wątroba, serce, mózg i nerki. Oczywiście, nie każdy jest fanem



FOT. JENVIT KEI WALINSARID / PEXELS

podrobów. Warto jednak - przynajmniej od czasu do czasu - włączyć je do naszej diety, ponieważ są bogatym źródłem tego białka oraz innych dobrych dla zdrowia substancji.



FOT. ANDIE CUMBER / PEXELS

Kurczak

Jak powszechnie wiadomo, bardzo wiele suplementów kolagenowych jest wytwarzanych z mięsa kurczaka. I nie jest to absolutnie przypadek, ponieważ zawiera ono wyjątkowo duże ilości tego białka. Szczególnie bo-



FOT. HM GRAND CENTRAL HOTEL / PEXELS

gate w kolagen są chrząstki kurczaka, dlatego przygotowując kolagenowy bulion, warto dodawać do wywaru również kości drobiowe. Dzięki temu zwiększymy ilość kolagenu w gotowym rosolu.

Należy pamiętać też o tym, by - rzecz jasna w miarę możliwości - wybierać mięso pochodzące z młodych zwierząt. Dlaczego? Z wiekiem udział kolagenu w składzie białek mięsa, a co więcej, zwiększa się w nim liczba wiązań poprzecznych. To właśnie dlatego mięso młodych zwierząt jest delikatniejsze i mniej „żyłaste”, niż mięso zwierząt starszych, które trzeba poddawać o wiele dłuższej obróbce termicznej, by odpowiednio je „zmiękczyć”.

Ryby

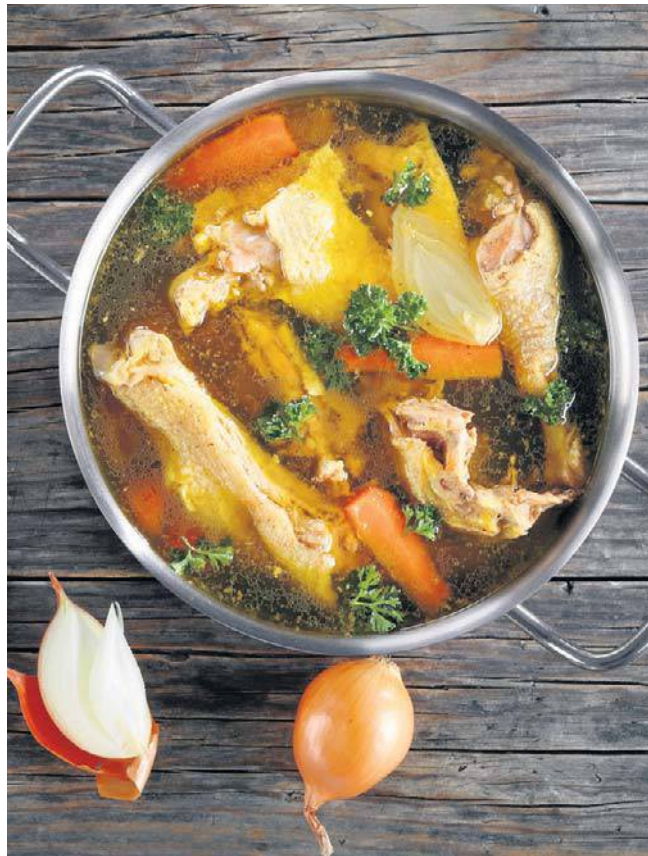
W przypadku ryb, kolagen jest mocno skoncentrowany w ich ościach, skórze i łuskach. Dlatego dobrym pomysłem jest przygotowanie raz na jakiś czas rybnego bulionu na bazie całych ryb lub wybieranie do naszej diety ryb, które możemy zjeść w całości. Na szczególną uwagę zasługują w tym przypadku zwłaszcza sardynki, które zazwyczaj zjadamy całe - są one świetnym źródłem kolagenu.

Samo mięso ryb zawiera znacznie mniej kolagenu niż chociażby wołowina czy wieprzowina (nie mówiąc już o drobiu), o czym dobrze jest pamiętać. Sporo kolagenu znajduje się za to w kalamarnicach i ośmiornicach.

Jajka

Same jajka nie zawierają co prawda tkanki łącznej, ale ich białka są dobrym źródłem proliny - jednego z aminokwasów niezbędnych do produkcji kolagenu.

Oszczędne gotowanie



FOT. 123RF

Zero waste w praktyce, czyli co zrobić z mięsa z rosółu?

Mamy dla Was kilka prostych przepisów na pyszne dania. To sposób, by nie marnować jedzenia i zaoszczędzić pieniądze. Proponowane potrawy w stylu zero waste są bardzo łatwe w przygotowaniu

Od jakiegoś czasu w kuchni króluje trend zero waste, czyli gotowania, w którym wykorzystujemy jak najwięcej produktów, ograniczając kulinarne odpady. Główne zasady niemarnowania jedzenia to: planowanie posiłków, przygotowanie listy zakupów, niekupowanie „na zapas”, odpowiednie przechowywanie żywności, częsty przegląd lodówki, wykorzystanie resztek, przetwarzanie żywności, np. robienie konfitur oraz mrożenie - owoców czy chleba.

Nikt nie lubi marnować jedzenia. Dlatego zawsze przed wyjściem na zakupy warto zastanowić się, co zamierzamy ugotować, a następnie sporządzić listę potrzebnych produktów i się jej trzymać. Ważny jest także dobór przepisów kulinarnych, które pomogą w gotowaniu zero waste.

Domowy rosół to pyszna, pożywna i rozgrzewająca zupa. Zwykle przygotowujemy ją na dość dużej porcji mięsa lub z kilku rodzajów mięs. Może to być: kurczak, kaczka, wołowina, cielęcina, królik, indyk.

Ugotowane mięso również warto wykorzystać do przygotowania kolejnej potrawy. Dzięki temu zaoszczędzimy pieniądze i maksymalnie wykorzystamy nasze produkty.



FOT. GKRPHOTO / 123RF

HAMBURGER Z SZARPANYM MIĘSEM
porcja mięsa z rosółu, kilka listków sałaty lodowej lub rzymskiej, cebula, pomidor, ogórek kiszony, 2 łyżki majonezu, 1 łyżeczka musztardy, 1 łyżeczka ketchupu, sól, pieprz, 1 łyżeczka przyprawy gyros lub przyprawy do kurczaka, bułki na hamburgery
Mięso obierz z kości, „poszarp” lub pokrój na kawałki, dopraw przyprawą gyros i podsmaż ok. 2 min na patelni na niewielkiej ilości oleju. Majonez wymieszaj z musztardą i ketchupem, dopraw solą i pieprzem do smaku. Umyj warzywa. Pokrój cebulę, pomidora i ogórka w plastry. Bułki na hamburger podgrzej, posmaruj odrobiną sosu majonezowego, połóż kolejno sałatę, kawałki mięsa, plaster pomidora, plasterki cebuli i ogórka, dodaj jeszcze łyżeczkę majonezu.

ZAPIEKANKA Z KURCZAKA
porcja mięsa z rosółu, 1 łyżeczka przyprawy do kurczaka, 1 łyżeczka ziół prowansalskich, 200 g makaronu (może być makaron, jaki został nam z poprzedniego dnia), 2 pomidory, 1 cukinia, 150 ml śmietany 30 proc., 150 ml wody, 1 jajko
Mięso obierz z kości i dopraw przyprawą do kurczaka. Na-

czynie żaroodporne posmaruj olejem lub masłem. Wsyp makaron surowy lub makaron z wcześniejszego dnia. Dodaj obraną i pokrojoną cukinię, pokrojone i obrane ze skórki pomidory. Śmietanę wymieszaj z wodą, jajkiem, serem i ziołami prowansalskimi, dodaj szczyptę soli i pieprzu. Polej zapiekankę masą śmietanową i wstaw do piekarnika na 180 stopni. Piecz ok. 40 min.

PASTA KANAPKOWA Z KURCZAKA
porcja kurczaka z rosółu, np. 2 udka, pierś, cebula, czubata łyżka majonezu, sól, pieprz, opcjonalnie szczypiorek, natka pietruszki, kiełki lub rzeżucha
Cebulę posiekaj drobno i podsmaż. Kurczaka obierz z kości, mięso zblenduj, dodaj cebulkę, dopraw majonezem, solą i pieprzem. Podawaj na pieczywie, posypane np. rzeżuchą lub szczypiorkiem

PIZZA A'LA GYROS
porcja mięsa z rosółu np. kurczaka, 2 łyżeczki przyprawy gyros, 2 łyżki sosu pomidorowego lub ketchupu, porcja startego sera, np. mozzarella, ciasto na pizzę (gotowe, lub można zagnieść samodzielnie z 30 g świeżych drożdży, 2 szklanki mąki, ok. 150 ml ciepłej wody, łyżeczka soli, łyżka

oleju lub oliwy), opcjonalnie kukurydza, cebula, pieczarki
Mięso z rosółu obieramy z kości i doprawiamy przyprawą gyros. Ciasto na pizzę rozciągamy rękami na kształt koła, smarujemy pomidorowym sosem lub ketchupem, posypujemy serem i kawałkami mięsa. Możemy też dodać swoje ulubione składniki. Pieczemy w 200 stopniach ok. 20 min.

PIEROGI Z MIĘSEM
porcja mięsa z rosółu, cebula, sól, pieprz, opcjonalnie maggi.
Ciasto na pierogi: 4 i pół szklanki mąki pszennej, 300 ml gorącej wody, 2 łyżki oleju, szczypta soli
Ciasto: przesiej mąkę na stolnicę. Dodaj szczyptę soli i olej. Następnie dolewaj gorącą wodę i mieszaj ją z mąką np. za pomocą noża. Ciasto musi być luźne, dlatego początkowo możesz mieć trudność z jego zlepianiem. Zagniatą, podsypując delikatnie mąką, aż będzie gładkie. Odstaw ciasto na ok. 20 minut pod przykryciem. Ciasto na pierogi jest gotowe do lepienia. Mięso obierz z kości i zmiel w maszynce na średnich oczkach. Cebulę posiekaj i podsmaż na oleju, dodaj mięso, sól, pieprz i odrobinę maggi. Podsmaż jeszcze kilka minut. Rób pierogi. Podawaj np. z podsmażoną cebulką, boczkiem lub skwarkami.



FOT. FAHRWASSER / 123RF

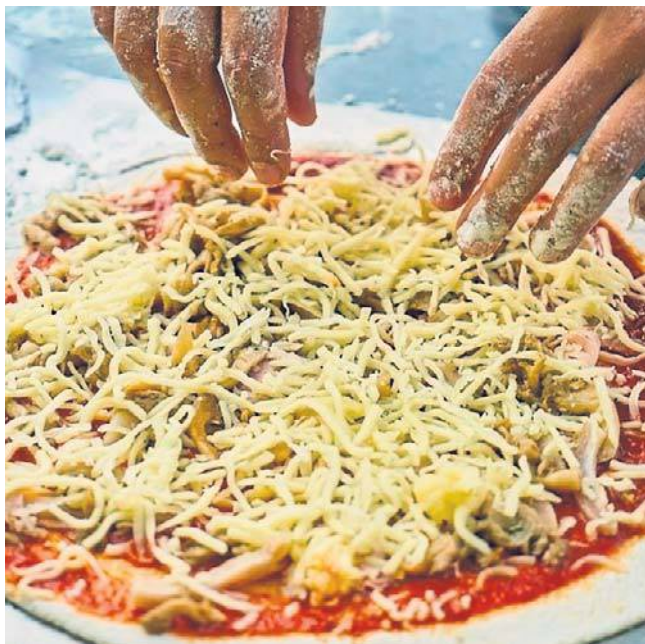


FOT. DARIUSZ / 123RF

W kuchni



FOT. PIXABAY.COM



FOT. PIXABAY.COM



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

RISOTTO Z KURCZAKIEM I PIECZARKAMI

1 szklanka ryżu do risotto, np. arborio, porcja mięsa z rosółu, ok. 6 większych pieczarek, 1 cebula, 35 g parmezanu lub innego twardego sera, ok. 3 szklanki bulionu, garść natki pietruszki, 30 g masła, sól i pieprz, opcjonalnie 100 ml białego wina

Mięso z rosółu obierz z kości i pokrój na mniejsze kawałki. Obierz i pokrój pieczarki. Posiekaj cebulę. Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju, podsmaż cebulę, a następnie dodaj kurczaka i pieczarki. Dodaj suchy ryż i podsmaż ok. 2 min, cały czas mieszając. Jeśli dodajesz białe wino, to wlej je teraz i poczekaj kilka minut, aż odparuje. Wlej jedną szklankę bulionu i poczekaj aż ryż go wchłonie. W ten sposób dodaj cały bulion. Gdy ryż będzie miękki, dodaj masło, natkę pietruszki, sól i pieprz do smaku oraz starty ser. Risotto gotowe.

PASZTET Z MIĘSA Z ROSOŁU

ok. 1 kg mięsa z rosółu, ugotowane (z rosółu) 2 marchewki, 1 pietruszka, 1/4 selera, cebula, 4 jajka, 6-8 łyżek bułki tartej,

przyprawy do smaku: po ok. 1 łyżeczce soli, pieprzu, tymianku, czosnku, szczypta gałki muszkatołowej

Mięso oddziel od kości i zmiel w maszynce na średnich oczkach. Zmiel także marchewkę, pietruszkę i seler. Cebulę podsmaż. W dużej misce połącz zmielone mięso, cebulę, jajka, bułkę tartą i przyprawy. Wyrób dobrze najlepiej ręką. Przelóż do formy wysmarowanej tłuszczem i obsypanej bułką tartą do pieczenia. Piecz w 180 C ok. 1 godzinę.

DROŻDŻOWE PASZTECIKI Z MIĘSEM

Farsz: ok. 1 kg ugotowanego mięsa z rosółu, najlepiej z udźca z indyka, 2 małe ugotowane marchewki, 1 cebula, sól, pieprz. Ciasto: 3 szklanki mąki pszennej, 250 g margaryny lub masła, 2 jajka, 2 żółtka, 5 dkg drożdży, łyżeczka cukru, 3 łyżki śmietany 18 proc., szczypta soli, majeranek lub czosnek niedźwiedzi do posypania

Przygotuj farsz: mięso obierz z kości i przepuść razem z marchewką przez maszynkę na średnich oczkach. Na patelni podsmaż posiekaną cebulkę, dodaj mięso i mieszając

podsmaż jeszcze ok. 2 min. Farsz dopraw solą i pieprzem do smaku. Przygotuj ciasto: mąkę posiekaj z margaryną, dodaj jajka, szczyptę soli, śmietanę i drożdże rozmieszane z łyżeczką cukru. Zagnieć i odstaw na 30 min, by podrosło. Ciasto podziel na dwie części. Pierwszą rozwałkuj na prostokąt, przekrój wzdłuż. Na każdą część ciasta, wzdłuż dłuższego boku, kładź mięsny farsz i zwiń jak roladę. Odstaw chwilę, by znów podrosło. Ciasto posmaruj roztrzepanym białkiem i pokrój na kawałki (jak na zdjęciu w galerii). Nasza rada: przed pieczeniem paszteciki możesz posypać po wierzchu czosnkiem niedźwiedzim lub majerankiem. Piecz ok. 30 min w 180 stopniach.

MAKARON Z MIĘSNYM SOSEM POMIDOROWYM

porcja mięsa z rosółu np. z udźca z indyka, 250 g makaronu, 100 ml sosu pomidorowego lub ok. 5 pomidorów, przyprawy: szczypta oregano, bazylii, soli i pieprzu, ser do posypania, cebula, opcjonalnie kilka listków bazylii

Mięso obierz z kości i zmiel w maszynce na średnich

oczach. Posiekaj drobno cebulę i podsmaż na oleju, dodaj mięso i podsmaż jeszcze ok. 2 min. Dodaj sos pomidorowy lub świeże obrane i pokrojone pomidory. Dodaj szczyptę soli i pieprzu i duś ok. 10 min. Na koniec dopraw bazylią i oregano. Podawaj danie z ugotowanym makaronem, posypane serem i kilkoma listkami bazylii

KROKIETY Z MIĘSEM

ok. 1 kg mięsa, na którym gotowaliśmy wcześniej rosół, 1 cebula, 2 marchewki ugotowane (z rosółu), sól i pieprz do smaku. Ciasto na naleśniki: 3 jajka, 0,5 l mleka 0,5 l wody, 3 szklanki mąki pszennej, 1 łyżeczka cukru, 3 łyżeczki soli. Do panierowania: jedno jajko, ok. 4 łyżek bułki tartej.

Zacznij od zrobienia ciasta na naleśniki: zmiksuj jajka, mleko, wodę, mąkę, cukier i sól na jednolite ciasto. Odstaw. Nasza rada: do zrobienia ciasta użyj wody gazowanej, naleśniki będą bardziej delikatne. Następnie przygotuj farsz do krokietów: mięso obierz z kości i zmiel w maszynce razem z marchewką, na średnich oczkach. Nasza rada: jeśli nie masz maszynki, mięso możesz drobno

posiekać nożem. Pokrój cebulę i podsmaż na oleju. Dodaj mięso z marchewką, wymieszaj. Jeśli farsz jest za suchy, to dodaj ok. 3 łyżek przegotowanej wody. Podsmaż chwilę i odstaw. Usmaż naleśniki na niewielkiej ilości tłuszczu. Przygotuj krokiety: na każdy naleśnik nakładaj ok. 2 łyżek farszu i zwiń luźno, by ciasto nie popękało. Weź dwa talerze lub dwie tacki. Do jednej wsyp bułkę tartą, a do drugiej wbij jajko i roztrzep je widelcem. Panieruj krokiety najpierw w jajku, a następnie w bułce. Smaż na małym ogniu z obu stron, na złoty kolor.

KLOPSIKI

ok. 50 dag mięsa z rosółu, bułka namoczona w wodzie lub mleku, 1 jajko, 2 łyżki mąki pszennej do obtoczenia pulpecików, szczypta soli i pieprzu

Mięso oddziel od kości i zmiel w maszynce. Przelóż do miski, dodaj jajko, namoczoną bułkę, szczyptę soli i pieprzu i wymieszaj najlepiej ręką. Uformuj małe klopsiki i obtocz w mące. Zagotuj w garnku wodę. Gotuj ok. 5 minut. Odcedź klopsiki i podawaj np. w rosole lub jako drugie danie np. z makaronem i sosem pomidorowym.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA

8-10 ziemniaków, ok. 50 dkg mięsa z rosółu, szczypta soli, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki lub, 2 łyżki posiekanego kopru. Sos do zapiekanki: 1 łyżka masła, 1 cebula, 1/2 łyżeczki słodkiej papryki

w proszku, 1 szklanka mleka, 2 jajka, 100 g sera żółtego, 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej, 1/2 łyżeczki zmielonego pieprzu

Ziemniaki obierz, włóż do posolonej wody i ugotuj do miękkości. Następnie ziemniaki odcedź i odstaw do wystudzenia. W trakcie gotowania ziemniaków rozgrzej masło na patelni i obsmaż pokrojoną w kostkę cebulę. Cebula ma mieć złoty kolor. Dodaj do niej obrane i pokrojone mięso z rosółu. W kwadratowym żaroodpornym naczyniu ułóż ziemniaki pokrojone w plastry. Na przemian należy rozdzielać je warstwą cebuli z mięsem i startego żółtego sera. Ostatnią warstwą na wierzchu zapiekanki ma być ser. W misce należy wymieszać wszystkie składniki na sos i położyć nim równomiernie całą zapiekankę. Wstaw do rozgrzanego do 180° Celsjusza piekarnika i zapiekaj przez 30 minut.



FOT. KASJA NOWICKA / PLATE BY KATE



FOT. SHASHKINA/123RF

Pielęgnacja ciała

Kąpiel Kleopatry. Doskonały sposób na delikatną skórę

Kąpiel Kleopatry to niezawodny sposób na gładką skórę. Ostatnia królowa hellenistycznego Egiptu uchodziła za piękność i słynęła ze stosowania wyszukanych metod pielęgnacji ciała. Jedną z nich polega na wykorzystaniu mleka. Wyjaśniamy krok po kroku, jak przygotować tę nietypową kąpiel

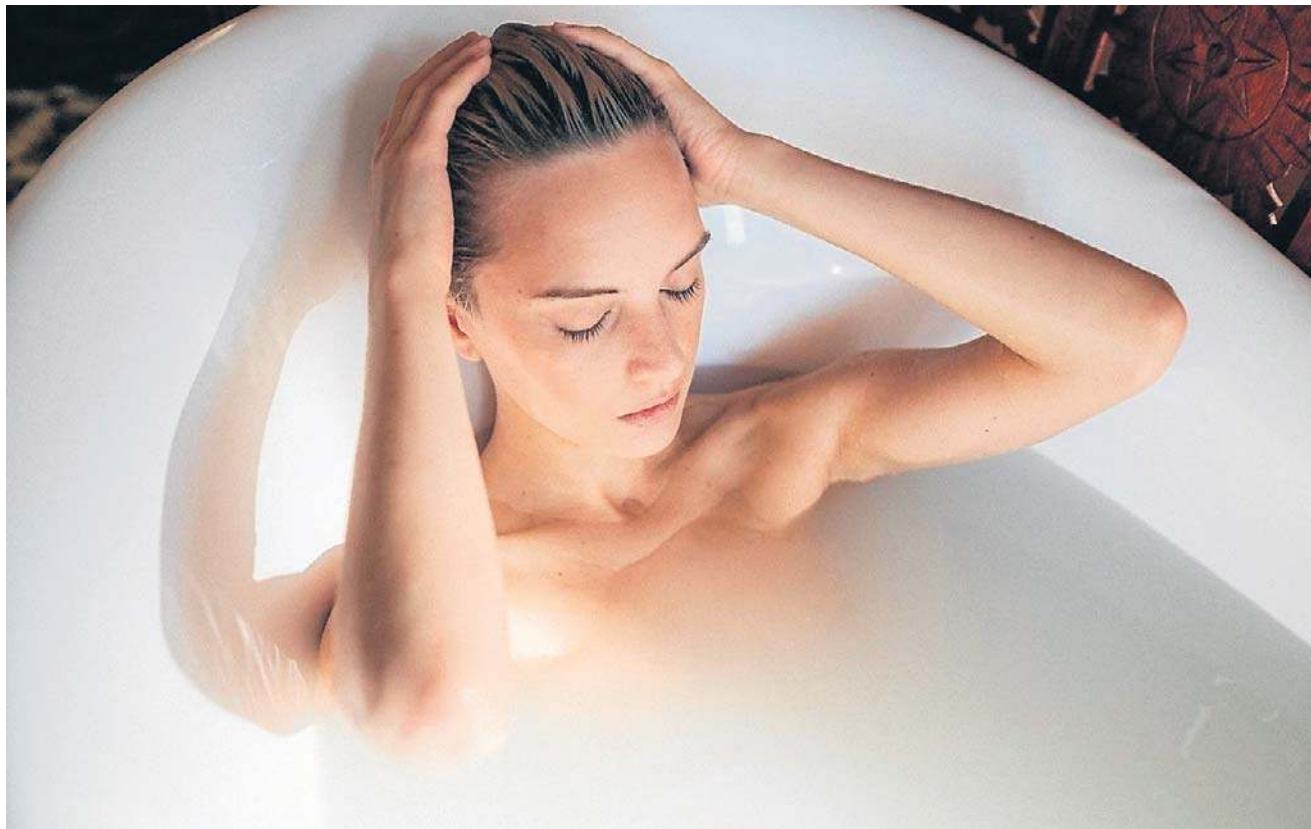
Kąpiel Kleopatry wzięła swoją nazwę od nawyków władczyni Egiptu, która miała zażywać regularnie kąpiele mlecznych. Podobno to właśnie im zawdzięczała swoją nieprzeciętną urodę i nieskazitelną cerę. Według zachowanych źródeł, na jedną kąpiel egipskiej legendy zużywano około 700 litrów mleka od oślic (inne materiały mówią o kozim mleku). Mleczne zabiegi pielęgnacyjne stosowały podobno także inne znane kobiety, m.in. Sabina Poppea, żona cesarza Nerona, a także Nefretete (żona faraona Echnatona i symbol nieprzemijającej urody) oraz Elżbieta Bawarska, czyli cesarzowa Sisi, która władała Austrią i Węgrami.

Niezwykły sposób Kleopatry na aksamitnie gładką skórę do dzisiaj inspiruje producentów kosmetyków oraz właścicieli salonów odnowy biologicznej. Przykładowo, jedna z polskich marek oferuje preparat do kąpiei o nazwie Kremowa kąpiel Kleopatry, zaś w wybranych salonach SPA można zażyć kąpiei w kozim mleku, często wzbogaconych dodatkami miodu, płatków róży lub chlorelli, czyli algi morskiej. Zabieg odbywa się w ciepłej wodzie, w temperaturze około 37 st. Celsjusza. Już 15-minutowa kąpiel ma przynosić wymierne korzyści.

Nie bez powodu w drogeriach można znaleźć wiele balsamów do ciała i kremów z kozim mlekiem. Pomagają one zregenerować skórę, jak również są bogate w białko, witaminę z grupy B i wapń. Uważa się, że kozie mleko ma działanie regenerujące, zmiękczające i wygładzające. Zawarty w nim kwas mlekowy pozwala nawilżyć skórę. Dlatego salony SPA obiecują, że dzięki zabiegowi inspirowanemu kąpielami egipskiej władczyni skóra staje się gładka i przyjemna w dotyku. Działanie mleka wzmacnia miód, który ma właściwości peelingujące, a dodatkowo zawiera glukozę i fruktozę wykazujące silne działanie nawilżające i przeciwzapalne.



Kąpiel Kleopatry jest szczególnie polecana osobom zestresowanym. Zabieg działa niezwykle odprężająco



Przygotowanie kąpiei Kleopatry w domu wcale nie jest trudnym przedsięwzięciem i zajmuje kilkanaście minut

Jakie działanie ma kąpiel Kleopatry?

Chociaż współczesne kobiety nie zużywają na mleczną

pielęgnację tyle mleka co Kleopatra, również one mogą poddać się znanym w starożytności zabiegom. Wśród właściwo-

ści kąpiei Kleopatry wymienia się przede wszystkim:

● głębokie nawilżenie i odżywienie skóry,

● jej wygładzenie oraz uelastycznienie,

● delikatne złuszczenie naskórka,

● zapobieganie wysuszeniu skóry,
● dodanie jej blasku i delikatności.

Jak zrobić kąpiel Kleopatry w domu?

Kobiety, które nie są bywalczyniami salonów SPA, mogą zażywać mlecznych kąpiei w domowym zaciszu. Kąpiel Kleopatry pozwala się zrelaksować i odprężyć, a jednocześnie ma zbawienny wpływ na naszą skórę. Mieszanka podgrzanego mleka i miodu przyniesie ulgę ciału i odpowiednio je odżywi. Metoda egipskiej władczyni ma dzisiaj wiele różnych wariantów. My podajemy dwa z nich.

Przepis na kąpiel Kleopatry w mleku i miodzie

● Podgrzej 2-3 litry mleka (uwaga, żeby nie kipiało).

● Do ciepłego, ale nie gorącego mleka, dodaj pół szklanki miodu.

● Nalej ciepłej wody do wanny i wymieszaj ją z przyrządzoną miksturą.

● Ciesz się zabiegiem pielęgnacyjnym przez 15-30 minut.

Przepis na kąpiel Kleopatry w mleku, miodzie i olejku różanym lub jojoba

● Podgrzej 1/2 szklanki mleka (najlepiej koziego) i 1/4 szklanki miodu (uwaga, żeby nie doprowadzić mleka do wrzenia).

● Ostudź mieszankę i wlej ją do wanny z ciepłą wodą.

● Dodaj do kąpiei łyżkę olejku różanego lub jojoba.

● Zanurz ciało w wannie na 15-30 minut.

Do wody przygotowanej na kąpiel Kleopatry można także dodać inne odżywcze składniki, np. sproszkowane kozie mleko z olejkiem z passiflory na bazie solanki. Znany w starożytności zabieg pielęgnacyjny można stosować nawet dwa razy w tygodniu. Jest on szczególnie polecany osobom zestresowanym i szukającym skutecznego sposobu na odprężenie. Może on także stanowić wstęp do innych kuracji pielęgnacyjnych lub masażu.

Redakcja

Ogrodowe patenty

Skorupki jajek – nieoczywista pomoc w domu i ogrodzie

Skorupki jajek zazwyczaj lądują w koszu na śmieci, a mogą być wykorzystane. Jak się okazuje, pomysłów na ponowne ich użycie jest bardzo dużo. O części z nich pewnie już słyszeliście, a nawet regularnie je stosujecie, ale niektóre z pewnością Was zaskoczą

Justyna Madan

justyna.madan@polskapress.pl

Skorupki jajek nie są bezużytecznym opakowaniem tego, co jest w środku i co wielu osobom sprawia tyle radości. Jajka na miękko, na twardo, sadzone, po turecku, jako dodatek do wypieków – sposobów na ich wykorzystanie jest wiele. Jak to wygląda w przypadku skorupki?

Skorupka jajka jest przede wszystkim doskonałym źródłem wapnia! Zawiera też żelazo, cynk, a nawet krzem, siarkę i fluor. Potrafi łagodzić bóle reumatyczne, wspierać odbudowę chrząstki stawowej i wspomagać odchudzanie. To bardzo istotne właściwości, ale skorupki można wykorzystać nie tylko jako składnik spożywczy, ponieważ zastosowań ma o wiele więcej.

Jak można wykorzystać skorupki jajek?

Karma dla kur

Zacznijmy od rzeczy, które są dobrze znane zwłaszcza osobom, które hodują kury we własnym gospodarstwie. Skorupki można po prostu wrzucić kurczakom do zjedzenia. Będą je dziobać i cieszyć się takim smakołykiem, który dla nich jest naturalnym suplementem wapnia. Sprawia on, że jaja, które kury będą znosić, staną się jeszcze zdrowsze i smaczniejsze.

Dodaj je do kawy

Kawa jest zbyt gorzka, a nie używasz cukru, ani żadnych słodzików? A może po prostu chcesz wydobyć głębię swojego ulubionego napoju? Dodaj do niego kawałki skorupki jajek. A konkretnie do sypanej kawy przed jej zaparzeniem (jajka muszą być oczywiście wcześniej umyte). Do zmielonej kawy dodaj kawałki skorupki (bez względu na to, czy parzysz kawę bezpośrednio w szklance, czy w kawiarence), zalej gorącą wodą, a następnie odcedź. Kawa będzie smaczniejsza i przy okazji po-



Nie wyrzucaj skorupki jajek! Zamiast tego, wykorzystaj je na wiele sposobów. Niektóre znasz od lat, inne być może Cię zaskoczą. To kolejny doskonały pomysł na to, aby w kuchni absolutnie nic się nie zmarnowało

zbędziemy się niechcianej, silnej goryczki.

Pozbądź się szkodników w ogrodzie

Masz problem ze ślimakami i innymi szkodnikami, które niszczą kwiaty lub plony w ogrodzie? Pomogą skorupki jajek. Wystarczy je pokruszyć i rozsypać w miejscach, w których szkodniki pojawiają się najczęściej. Pełzanie po ostrych skorupkach nie jest niczym przyjemnym, więc przestaną tam przychodzić.

Zjedz je!

Jak już wspomnieliśmy na wstępie, skorupki są doskonałym źródłem wapnia i innych składników odżywczych, dlatego warto je jeść. Skorupki najpierw pieczemy w 120 stopniach przez 30 minut, następnie mielimy je w młynku na drobny proszek. Zamy-

kamy w słoiku i w razie potrzeby dodajemy odrobinę do koktajli czy wypieków, aby podarować sobie odżywczą bombę.

Kreda do zabawy

Twoje dzieci lubią malować kredą po chodniku przed domem? Zamiast kupować gotową, zrób własną ze skorupki jajek i naturalnych barwników. Potrzebne są do tego: skorupki z 10 jajek, 2 łyżeczki zwykłej mąki, 4 łyżeczki gorącej wody, barwnik spożywczy, ręcznik papierowy.

Dokładnie oczyszczamy skorupki, usuwamy błonki i pozostawiamy do wyschnięcia. Następnie umieszczamy je w młynku i mielimy na drobny proszek. Przekładamy go do miski, dodajemy mąkę i tyle wody, aby powstała sztywna masa. Doda-

jemy też trochę barwnika. Gotową pastę przekładamy na ręcznik papierowy, zwiijamy go w rulon i formujemy gruby pasek – kształt kredy. Możesz też przełożyć pastę do silikonowych foremek na lód, tak powstaną inne kształty – wówczas każdy kawałek pasty zmieszaj z innym barwnikiem. Po uzyskaniu pożądanego kształtu zostawiamy kredę na kilka dni do wyschnięcia. Gotowe! Tak przygotowana kreda nie nadaje się do pisania po tablicy, ale do zabawy na zewnątrz jak najbardziej.

Odżywka dla roślin

Bez względu na to, czy sadzisz dużo czy niewiele, jajka to zawsze dobra alternatywa dla nawożenia roślin. Jeśli dodasz pokruszone skorupki jajek do ziemi podczas sadzenia

roślin, będą one lepiej i naturalnie odżywione, skorupki poprawiają też jakość ziemi, a rośliny będą dobrze rosły.

Wyszoruj garnki

Zamiast kupować skrobaczki do garnków, które mają walczyć z uporczywymi zabrudzeniami, wykorzystaj do tego skorupki jajek. Skorupki wrzucamy do garnka wraz z płynem i ciepłą wodą. Rozpadną się i będą idealnym produktem ściernym do zabrudzonych naczyń.

Ostrzałka do noży

Kolejnym ciekawym trikiem jest to, że dzięki skorupkom jajek można naostrzyć noże. Jak? Wystarczy włożyć skorupki do zamrażarki, aby stwardniały, a następnie przejechać po nich nożami, dzięki czemu ich krawędzie znów będą ostre. Należy się jednak upewnić, że skorupki są bar-

dzo mocno zmrożone i trzeba oczywiście uważać na palce.

Przysmak dla psa

Jeśli chcesz dać swojemu pupilowi porządną porcję wapnia, pomogą w tym skorupki. Należy je najpierw piec przez pół godziny w 120 stopniach Celsjusza, a następnie zmielić na drobny proszek. To ta sama metoda, którą stosujemy, aby dodawać skorupki do naszego jedzenia. W ten sam sposób dajemy go psu. Po prostu posypujemy odrobiną skorupkowego proszku karmę naszego zwierzęcia.

Świecznik

Okazuje się, że świeczniki można zrobić samodzielnie z wielu rzeczy, również ze skorupki jajek. Aby łatwiej było nam obłuszczyć tylko samą górę, robimy w jajku dziurkę jak do wydmuszki i przez nią pozbywamy się ze środka jajka. Następnie delikatnie obstukujemy górę i pozbywamy się samego czubka. Skorupki oczyszczamy, polewamy wrzącą wodą, a następnie barwimy na dowolne kolory za pomocą naturalnych barwników. Na koniec wkładamy do środka podgrzewacz, może być zapachowy i mamy ciekawą, kolorową ozdobę.

Skorupki można też wykorzystywać nie jako świecznik, ale jako ozdobną świeczkę. W takim przypadku, zamiast wkładać do środka podgrzewacz, umieszczamy wewnątrz kawałek sznurka i zalewamy go ciepłym woskiem – może to być nawet wosk z roztopionych resztek świec, które masz już w domu.

Ogródek zielony na parapet

Podobnie jak w przypadku świecznika, najpierw pozbywamy się jajka za pomocą pinetki i staramy się, aby większość skorupki pozostała nienaruszona. Możemy je też poфарbować, ale nie jest to konieczne. Skorupki napełniamy ziemią, posypujemy nasionami ziół, dodajemy bardzo cienką warstwę ziemi i podlewamy. Ustawiamy na nasłonecznionym parapecie i czekamy aż roślinki zaczną kiełkować.

Relaks i turystyka

Park Myślicinek w Bydgoszczy jest największy w Polsce – jego powierzchnia zajmuje aż 830 hektarów, czyli tyle, ile 1185 boisk piłkarskich

Wiosna to idealny moment, aby wyjść z zimowej hibernacji. Nie trzeba od razu zdobywać górskich szczytów, by odetchnąć wiosennym powietrzem. Budząc się do życia naturę można podziwiać również w miastach.

Sprawdziliśmy, które z parków miejskich w Polsce są idealne na wiosenne spacer. Wybraliśmy 5 najciekawszych i najpiękniejszych parków z kraju. Wśród nich znajduje się zarówno największy, jak i najstarszy park w Polsce.

Park Czartoryskich w Puławach

Zajmuje powierzchnię około 30 hektarów. Wśród drzew zasadzonych w parku dominują liściaste lipy, klony, graby, topole, dęby i kasztanowce. Wybierając się na spacer po parku, zaplanujmy trasę tak, by obejrzeć zwłaszcza Świątynię Sybilli, Dom Gotycki, Bramę Rzymską, Do-

mek Grecki, Schody Angielskie i Altanę Chińską.

Park Myślicinek w Bydgoszczy

To największy park miejski w Polsce – ma w sumie aż 830 hektarów powierzchni. Bydgoski park to miejsce, w którym można doświadczyć prawdziwego kontaktu z przyrodą. Zróżnicowany teren, kilkadziesiąt zbiorników wodnych i różnorodna roślinność, a to wszystko zaledwie 5 km od centrum Bydgoszczy.

Park Myślicinek jest również miejscem lęgu ptaków (zwłaszcza słynna Ptasia Wyspa) oraz miejscem pobytu bocianów. Podczas spaceru spotkać tu można śmieszki i rybitwy rzeczne. Obserwacja ptaków na tym terenie jest jedną z wiosennych atrakcji parku.

Park Miejski w Kaliszu

Najstarszy park w Polsce założony w roku 1798. Powstał na miejscu pojezuickiego ogrodu warzywnego, staraniem ówczesnego prezy-

denta Kalisza Jana Karola Hordninga.

Już w XIX wieku park był wymieniany jako jeden z najpiękniejszych ogrodów publicznych w kraju. Najstarszy park miejski w Polsce jest zażytkiem wpisanym do rejestru zabytków w roku 1964. Około 24 hektary parku obejmują takie niezwykle i wartościowe miejsca jak: Stary Park, Wielki Park, dawny Ogród Pomologiczny, Nowy Park im. Ignacego Jana Paderewskiego, Park Sportowy, wschodnią część Plant.

Park w Pszczynie

Podzielony jest na trzy części: Park Zamkowy, Pszczyński Park Dworcowy i Dziką Promenadę. W parku można spotkać nawet żubry w specjalnej Pokazowej Zagrodzie Żubrów – z bliska można obejrzeć ich karmienie, a ze specjalnego tarasu widokowego można przyrzeć się ich codziennym zachowaniom.

Park w Pszczynie rozciąga się na 156 hektarów i przy-

ciąga romantycznymi alejkami.

Park Zdrojowy w Nałęczowie

Na terenie tego przepięknego parku znajduje się Pałac Małachowskich. Park powstał w XVIII wieku i ma powierzchnię około 25 hektarów. Podzielony jest na dwie części – przepływa przez niego rzeka Bystra. W parku znajdziemy liczne rzeźby, pijalnię wód oraz palmiarnię. Liczne aleje i ścieżki są idealne do podziwiania wiosny.

Ten zabytkowy park pełni funkcję uzdrowiskową. W latach 2005-2006 przeprowadzono rewitalizację parku, w ramach której między innymi odnowiono nawierzchnię alejek spacerowych i ciągów komunikacyjnych, wyremontowano ogrodzenie parkowe i odnowiono oświetlenie.

Faunę reprezentują w parku głównie ptactwo oraz wiewiórki, a na akwenie łabędzie i kaczki.

NAJPIĘKNIEJSZE PARKI MIEJSKIE W POLSCE

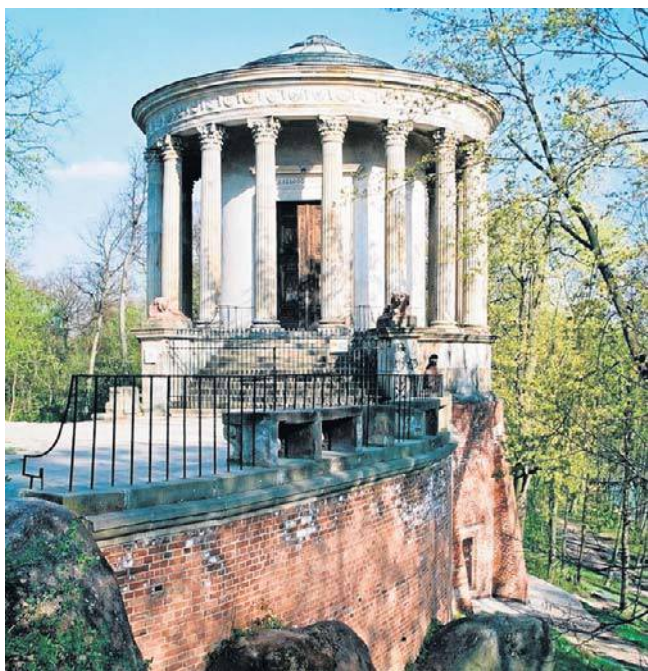
Wiosenne spacer to idealna okazja, aby podziwiać parki miejskie w Polsce. Który z polskich parków miejskich jest najstarszy, a który jest największy? Sprawdźcie nasze zestawienie!



Ptasia Wyspa to jeden z symboli Parku Myślicinek w Bydgoszczy. Jest dosłownie oblegana przez ptaki



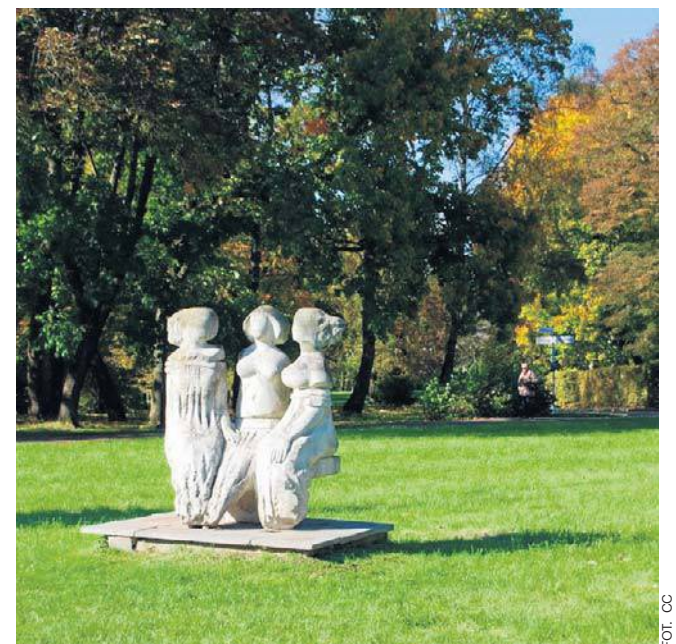
Park w Pszczynie jest podzielony na trzy części: Park Zamkowy, Pszczyński Park Dworcowy i Dziką Promenadę



Świątynia Sybilli w Parku Czartoryskich w Puławach



Najstarszy w całej Polsce Park Miejski w Kaliszu



Park Zdrojowy w Nałęczowie jest poprzecinany licznymi alejkami i ścieżkami. To doskonałe miejsce na spacer

Powiedzieli...

BARDZO TĘSKNIŁAM ZA WYSTĘPAMI NA SCENIE. PRZERWA BYŁA MI POTRZEBNA, ŻEBY TROCHĘ SIĘ POSKŁADAĆ, ODNALEŹĆ. ALE NIESAMOWICIE MI TEGO BRAKOWAŁO

Tatiana Okupnik o powrocie do występowania



FOT. ANNA KACZMARZ / POLSKA PRESS

Krzyżówka panoramiczna

uboczne wrażenie smakowe	leczy siekacze	mocarz, atleta		gra w małym ze- spole muzycznym dawna srebrna moneta		energia informa- cje na dysku		wąski prześwit, szczelina materiał opatrunkowy		grecka boginka sił przyrody		słoiki na przetwory uroda, piękno		miś z Australii do krzesa- nia ognia	jadalny skorupiak morski ksiądz z „Pana Tadeusza”	25	cenna kolia austriac- kie													
film Ma- gdaleny Łazar- kiewicz												przy bucie ama- zonki																		
				8	noga burka			ryba gotowa do tarła							kraj z Mas- katem															
respekt zjazd przy szosie					nauka o budo- wie orga- nizmu	30						taniec latyno- amery- kański				29														
					dawny har- cownik	opał dla kotłowni		zboże chle- bowe	amok rzeczna płyiczna					trunek z Azji	jaż złoty		5													
model Ła- dy żółty ptaszek	23			7		okres w dziejach	plaż bezogo- nowy		31		rodzaj fryzury	odgłos rozmów	przy- wara			jed- nostka infor- macji	sieć rybacka													
gra podobna do badmintona		ekran kom- putera		hono- rowa lub ma- sońska			pstryk ptak	ciężka gałązka		ptak leśno- parkowy, rudzik					część stołu typ samouka															
pale- nisko w salonie						kole- zanka Bolka i Lolka	niesamowita istota				awan- tura, chryja	usterka żelazo				12														
				ciało nie- bieskie							Newman lub Anka					nuta na pięcio- linii														
gigant				21		wesoła zabawa	powo- duje zapłon w silniku	przyszła do woza	gruszka pod drzewem		16		4	z powy- łamy- wanymi nogami																
składa i naprawia					przystą- pienie do spółki	gatunek śledzia		drzewo z żółę- dziami		ptak domowy podziałka		Joanna, polska piosen- karka	najciem- niejsze miejsce w Hadesie	zabójca Cezara	film z rolą Toma Cruise'a	element forty- fikacji														
war- szawski klub piłkarski	motywy szczyt- nego działania	placówka dyploma- tyczna					jacht Leonida Teligi	wodne zoo	20	balowa charak- terystyka postaci			Branden- burska lub Ostra																	
budka z prasą częstka filmu				22	zba- czanie statku z kursu						nadaje obrazom polysk kolanko hydrauliczne																			
		np. romb włókno na worki				wart pałaca		ryzymskie Mojry					powierz- chniowa kopalnia	28	„King” Cole		26													
Enrico, włoski śpiewak	Jose, hisz- pański tenor	japoński złoty mnich Mi- kołaja II	11			wierz- chołek masztu	14	Karewicz model Kia		ażurowa skrzynia na ryby spód		woj- skowy tran- sporter		1		utwór na instru- ment kła- wiszowy														
Julian, malarz			2		rozbi- ja się o izbicę							model Fiata				obo- zisko, biwak														
						uczta pogrze- bowa	rzadki metal obszar upraw		Tony, były premier Wielkiej Brytanii	twórca opery „Carmen”		gaz szła- chetny		13																
koń w wyści- gach za- pręgów						potocz- nie dureń miasto nad Iną		18						10		narzę- dzie tynkarza	bożek miłości	9	gruziń- skie imie męskie											
bylina wodna, grązel	nowic- juszka w zakonie	6	grzy- wacz na morzu	27		ptaki używane do polowań			składnik po- wietrza		19		stolica Turynii, miasto Go- ethego																	
formuła przy- sięgi					polsko- grecka piosen- karka																									
		15				model Polo- neza			część skoczni nar- ciarskiej						pismo dyplo- maty		17													
anemon					miejsce zagięcia				willa- muzeum w Zako- panem					zadanie szara- dziarskie																
stolica Jemenu																														
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	27	28	29	30	31

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31 utworzą rozwiązanie – przysłowie.

ROZWIĄZANIE: KAŻDA PRACA JEST W POCZĄTKACH TRUDNA.

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Trzeci Okręgowy Turniej Żaków o Puchar Wiosny przed nami. Tym razem 10 drużyn rocznika 2015 rywalizować będzie w sobotę, 25 marca, w hali przy ulicy Wschodniej w Szydłowie. Początek rozgrywek zaplanowano na godzinę 9. Od godziny 14 do 15.30 rozgrywane będą mecze o końcowe miejsca w turnieju.

SZS



FOT. ARCHIWUM

PIŁKA NOŻNA

Broń zagra ze Świttem
Broń Radom zmierzy się ze Świttem Nowy Dwór Mazowiecki w sobotę, 25 marca o godzinie 15. Dla radomskiej drużyny jest to mecz wyjazdowy.

SZS

Kubacki zakończył najlepszy sezon w karierze. Rodzina najważniejsza

Piotr Rutkowski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. W ten weekend odbędą się ostatnie w tym sezonie Pucharu Świata w skokach narciarskich zawody na skoczni dużej. Nie wystartuje w nich Dawid Kubacki.

33-letni Polak wycofał się z rywalizacji z powodów rodzinnych.

„Moja żona Marta wylądowała w szpitalu z przyczyn kardiologicznych, jej stan jest ciężki i lekarze walczą o jej życie. Jest w dobrych rękach, to silna dziewczyna, wiem że będzie walczyła. Oczywiście to dla mnie koniec sezonu, ale nie to jest teraz najważniejsze” – napisał w minioną niedzielę Kubacki.

Wracając do aspektów sportowych, na ten moment Kubacki zajmuje drugie miejsce w klasyfikacji generalnej PŚ, ale istnieje duże prawdopodobieństwo, że go nie utrzyma. Trzeci w zestawieniu Stefan Kraft traci do niego ledwie 42 „oczka”, a będący za Austriakiem Anze Lanisek 118. Biorąc pod uwagę, że do rozegrania są jeszcze trzy konkursy indywidualne, wystarczy, że Słoweniec będzie zdobywał średnio 40 punktów.

W 27 występach w tym sezonie nowotarzanin zdobył 1592 punkty, co daje średnio niemalże 60 punktów (3. miejsce – przyp. red.)/konkurs. W historii zdarzało się niejednokrotnie, że mniejsza średnia liczba punktów wystarczała nawet do pierwszego miejsca w klasyfikacji generalnej. Np. Małyszowi do zdobycia KK w sezonie 2002/2003 wystarczyło trochę powyżej 54 pkt/konkurs. Podobnie Kamelowi Stochowi w sezonie 13/14. Ale zarówno Małysz, jak i Stoch mieli w tych latach znacznie więcej groźnych rywali. W obecnym sezonie przewaga czołowej czwórki nad resztą stawki jest gigantyczna. Dość powiedzieć, że piąty zawodnik klasyfikacji ge-



FOT. WOJCIECH MATUSIK

Kubacki ma za sobą wspaniały sezon, ale teraz musi skupić się na sprawach rodzinnych. Nawet jeśli nie utrzyma podium w „generalce”, należą mu się ogromne słowa uznania.

neralnej PŚ – Ryoyu Kobayashi – ma obecnie 911 punktów...

Byłoby bardzo szkoda, gdyby Dawid nie zakończył tak znakomitego sezonu na podium, ale z drugiej strony nie ma na to teraz żadnego wpływu. Niezależnie jednak, jak się ostatecznie ten sezon skończy, należy bardzo pogratulować Kubackiemu, bo to był bez wątpienia jego najlepszy sezon w karierze. 6 zwycięstw, medal mistrzostw świata, do tego rekord Polski w liczbie podium w jednym sezonie.

Podia Dawida Kubackiego w sezonie 22/23 (w sumie piętnaście):

6x pierwsze miejsce
5.11.2022 – Wisła
6.11.2022 – Wisła

Mimo że ostatnie konkursy Dawid Kubacki opuści, obecny sezon jest dla Polaka najlepszym w dotychczasowej karierze

11.12.2022 – Titisee-Neustadt
18.12.2022 – Engelberg
4.01.2023 – Innsbruck
16.03.2023 – Lillehammer

4x drugie miejsce

9.12.2022 – Titisee-Neustadt
17.12.2022 – Engelberg
15.01.2023 – Zakopane
20.01.2023 – Sapporo

5x trzecie miejsce

29.12.2022 – Oberstdorf
1.01.2023 – Garmisch-Partenkirchen
6.01.2023 – Bischofshofen
4.02.2023 – Willingen
12.03.2023 – Oslo

Obecny sezon będzie piątym w karierze Kubackiego, który zakończy w top 10.

Sezony Dawida Kubackiego w top 10 klasyfikacji generalnej PŚ:

2017/2018 – 9. miejsce (633 pkt)
2018/2019 – 5. miejsce (988 pkt)

2019/2020 – 4. miejsce (1169 pkt)
2020/2021 – 8. miejsce (786 pkt)
2022/2023 – 2/3/4. miejsce (1592 pkt)

Jeśli chodzi o tegosezonowe dokonania nowotarzanina, warto jeszcze wspomnieć o wyrównaniu osiągnięcia z sezonu 19/20. Otóż w obu przypadkach stawał na podium dziesięciokrotnie z rzędu. W tym sezonie był nawet bliżej jedenastego (zajął 4. miejsce – przyp. red.). Należy także podkreślić bardzo dobry występ Dawida w TCS, w którym zajął drugie miejsce, a w każdym z konkursów stał na podium.

Na końcu warto zaznaczyć, że 1592 punkty zdobyte przez Kubackiego w tym sezonie PŚ to najlepszy wynik w dziejach Polski. Dla porównania Stoch miał najwięcej 1524 pkt, natomiast Małysz 1531. Oczywiście wtedy było mniej konkursów jak w tym sezonie, ale fakt pozostaje faktem i nikt tego Dawidowi obecnie nie odbierze.

GDZIE OGLĄDAĆ WEEKENDOWE TRANSMISJE?

SOBOTA, 25.03

Eurosport 1/TVN
16.15. Skoki narciarskie. Puchar Świata w Lahti

TVP Sport
17.45. Hokej. Polska Hokej Liga – mecz finałowy

Eurosport 1/Polsat Sport
9.20. Łyżwiarstwo figurowe (mistrzostwa świata)

Eurosport 1/Metro
13.30. Biegi narciarskie. Puchar Świata w Lahti

Eurosport 2
15.15. Kolarstwo. Wyścig Dookoła Katalonii

Polsat Sport
14.45. Siatkówka. Ślepsk Małow Suwałki – Aluron CMC Warta Zawiercie (PlusLiga)
17.30. Siatkówka. Cerrad Enea Czarni Radom – Jastrzębski Węgiel (PlusLiga)

Polsat Sport Extra
14.50. Piłka Nożna. Szkocja – Cypr (El. ME)
20.35. Piłka Nożna. Hiszpania – Norwegia (El. ME)

Polsat Sport Fight
19.00. Boks. Podlaskie Boxing Show II w Białymstoku

Polsat Sport News/Polsat Sport
17.00. Tenis. Turniej ATP w Miami

Polsat Sport Premium 1
20.35. Piłka Nożna. Chorwacja – Walia (El. ME)

Canal Plus Sport
16.00. Tenis. Turniej WTA w Miami

Canal Plus Sport 2
20.00. Boks. Walka o pas mistrzowski WBO World w Manchesterze

Viaplay
22.55. Piłka nożna. Maroko – Brazylia (mecz towarzyski)

NIEDZIELA, 26.03

Eurosport 1/TVN
15.15. Skoki narciarskie. Puchar Świata w Lahti

TVP Sport
14.55. Hokej. Polska Hokej Liga – mecz finałowy
20.25. Piłka ręczna. Toruń Wybrzeże Gdańsk – Chrobry Głogów (PGNiG Superliga)

TVP Sport/Polsat Sport Extra
17.55. Piłka nożna. Anglia – Ukraina (El. ME)

Eurosport 1/Metro
11.00. Biegi narciarskie. Puchar Świata w Lahti

Eurosport 1
9.50. Kombinacja norweska. Puchar Świata w Lahti

Eurosport 2
12.15. Kolarstwo. Wyścig Dookoła Katalonii
14.15. Kolarstwo. Wyścig Gandawa-Wevelgem

Polsat Sport
17.30. Siatkówka. Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – GKS Katowice (PlusLiga)

Polsat Sport Extra/ Polsat Sport News/ Polsat Sport
16.00. Tenis. Turniej ATP w Miami