

WEEKEND z rodziną

● **Przygotowania do wiosny.** Odchudzać się czy pościć? **str. 7** ● **Poradnik.** Zapomnij o koszeniu trawnika **str. 9** ● **Kuchnia.** Dania z kaszą wracają do łask **str. 10-11** ● **Zdrowie.** Zadbaj o relaks - poziom glukozy spadnie **str. 12** ● **Styl życia.** Ekologiczny dom **str. 13** ● **Turystyka.** Piękne plaże w Europie **str. 14**



RADOMSKIE

Echo

Dnia



Sobota
17.02.2024

Nr 40 (14407)

www.echodnia.eu
Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Kalendarium. Co ciekawego wydarzyło się w naszym regionie 17 lutego **strona 2**

Dzisiaj Światowy Dzień Kota - z tej okazji odkrywamy jego tajemnice **strona 2**

„Serce”. Historia piosenki Grechuty i jej tajemniczej współautorki **strona 4**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. ZBIORY IPN

EWA WACHOWICZ POLSKA DZIENNIKARKA I PRODUCENTKA TELEWIZYJNA

Dzięki uśmiechowi łatwiej się jej żyje



FOT. MARCIN KMECINSKI

HISTORIA

Niezwykła akcja. 80 lat temu rozbito niemieckie więzienie w Jędrzejowie

Bez strat własnych i w kilka minut. Tak wyglądała jedna z najsprawniej zorganizowanych akcji zbrojnych przeprowadzonych przez polskie podziemie niepodległościowe w regionie świętokrzyskim w okresie okupacji. Miejszem wydarzeń był Jędrzejów. Po perfekcyjnie przeprowadzonej, brawurowej akcji wycofano się nie ponosząc strat. Na zdjęciu Jan Stempkowski „Michał”. Jeden z żołnierzy Armii Krajowej, którzy dokonali brawurowej akcji rozbicia więzienia w Jędrzejowie. Zdjęcie przedstawia „Michała” zatrzymanego przez Urząd Bezpieczeństwa w Kielcach

Czytaj strona 3

Sport

Ostatnia prosta polskich lekkoatletów przed mistrzostwami świata w Glasgow **strona 16**

Kiedy pojawiła się na ogłoszeniu nowej ramówki zaprezentowanej przez Polsat, wszystkie serwisy internetowe pisały o niej z zachwytem. Nic dziwnego: ujęła wszystkich nie tylko stylową kreacją, ale również młodym wyglądem i promiennym uśmiechem. **strona 8**

W poniedziałek w naszej gazecie **Sportowy24**

- Wszystko o meczu piłkarzy Radomiaka z Pogonią Szczecin
- Przygotowania do piłkarskiej wiosny czwartoligowych klubów

ks. dr Piotr Bartoszek



SPRAWY INTYMNE

Otóż nie: nie tylko choroby, infekcje, bielizna i kosmetyki są intymne. Ani też nie redukuje intymności do seksu i narządów płciowych. To „coś więcej” zdradza już samo słowo: łacińskie intimus należałoby rozumieć jako stopień najwyższy utworzony z przyimka (tak, z przyimka!) „in”, czyli „w”, „wewnątrz”. Intymne jest to, co „najbardziej wewnątrz”, a zatem bardzo bliskie, najbardziej przylegające, „nasze” do potęgi entej, zastrzeżone dla najwęższego kręgu. Nie, nie wszystko jest do rozgłaszania, publikowania, umieszczania w mediach, bowiem traci wówczas intymność.

Intymne jest pytanie zadane Jezusowi z dystansu przez człowieka dotkniętego trędą: „Jeśli chcesz, możesz mnie oczyścić” (Mk 1,40). Bowiemy dystans społeczny (termin dobrze nam znany po pandemii) trędowatych, usankcjonowany przez Torę (warto zajrzeć do Kpł 13,45-46, by zrozumieć), przenika również do wewnątrz, korumpuje serce - skazuje na samotność, wykluczenie, odrzucenie. Słuchać to w przytoczonym pytaniu: „Jeśli chcesz, możesz...” - tak jakby trędowaty sam do końca w to nie wierzył. Bo co, jeśli nie chcesz? Co, jeśli nie ma w tobie współczucia dla mnie?

Ale jest i intymna odpowiedź: „Chcę bądź oczyszczony!” (Mk 1,41). Podwójnie intymna. Po pierwsze, bo pochodzi z wnętrza. Zaznacza to autor Ewangelii, mówiąc, że Jezus był „zdjęty litością” (Mk 1,41), albo lepiej, „poruszony” - zupełnie jak ojciec syna marnotrawnego czy miłosierny Samarytanin (Łk 15,20 i 10,33). Po wtóre, bo ma pozostać wewnątrz, między Bogiem a nim. To dlatego Jezus przykazuje mu: „Uważaj, nikomu nic nie mów” (Mk 1,44). Niech to zostanie między nami, w intymności. Wystarczy, że przekona tego trędowatego, który jest w środku. Okazuje się, że intymna jest nie tylko choroba (w gruncie rzeczy każda) - intymna jest miłość.

Wciąż cierpimy na sprawy intymne. I - jak oczyszczonemu trędowatemu - wciąż brakuje nam intymności: z Bogiem, z ludźmi, z samymi sobą. Skutek jest taki, że dystans pozostaje. Skracamy go tylko pozornie. Sam Jezus, po epizodzie z trędowatym, ma utrudnione działanie: nie może już jawnie wejść do miasta (Mk 1,45). Ten, który pokazał trędowatemu, że wart jest relacji i że jest zdolny do kochania, sam staje się banitą. Wypchnięty na zewnątrz poza to, co intymne. On, „trędowaty” aż do końca czasów.

Dzisiaj Światowy Dzień Kota - z tej okazji odkrywamy jego tajemnice

Anna Szałkowska

Spośród innych drapieżników kotowate wyróżniają się doskonałymi zmysłami, ostrymi i chowanymi pazurami, zwinnością, oraz niezwykłą elegancją w ruchach i pięknym futrem.

Chociaż szacuje się, że koty i ludzie żyją wspólnie od ponad 6500 lat, to wciąż wielu ludziom trudno przewidzieć zachowanie kota. Behawioryści i ludzie, którzy na co dzień spędzają z nimi czas nie mają jednak wątpliwości: język kota to złożony system mimiki, postawy i ułożenia ciała, zachowania oraz różnorodnych dźwięków.

Dzięki nim zwierzę jest w stanie wyrazić swoje emocje i wpływać na zachowanie innych przedstawicieli swojego gatunku. Te same sygnały mogą też pomóc właścicielom porozumieć się ze swoim pupilem. Trzeba jednak kota słuchać, obserwować i przede wszystkim, nie lekceważyć sygnałów, które nam dają.

Masz kota? Spójrz na niego uszy. Zrelaksowany zwierzak ustawia małżowiny do przodu i lekko na boki. Dzięki temu nawet odpoczywając dobrze słyszy otaczające go dźwięki. Uszy skierowane ku przodowi, w kierunku patrzenia, oznaczają czujność lub zainteresowanie jakimś obiektem. W postawie zagrożenia u bojowo nastawionego kota uszy małżowiny są skierowane ku tyłowi głowy, tak że z przodu widać



Koty mają swoje ścieżki i potrafią być indywidualistami

ich tylną stronę. W postawie obronnej natomiast uszy przylegają płasko do głowy.

Kocie oczy też potrafią wyrazić wiele emocji. Szeroko otwarte wyrażają strach lub duże zaniepokojenie, przymrużone sygnalizują relaks. Silne emocje mogą wyrażać się również w szerokim rozwarciu źrenic. Oczy intensywnie wpatrzone we właściciela mogą też wymuszać jego zachowanie. Czasami to syndrom „pustej miseczki”.

Mrużenie oczu to koci odpowiednik uśmiechu. Okazuje się, że odwrotna sytuacja - mrużenie oczu przez człowieka do kota - czyni go dla kota bardziej atrakcyjnym. To pozytywna komunikacja między kotami i ludźmi.

Są też symptomy, które nikomu nie umkną. Szeroko otwarte oczy, rozszerzone lub zwężone źrenice, uszy położone „po sobie” wygięty w pałąk lub prosty, pokazywanie zębów, sygnalizacja, fukanie, pomruki, a także głośne miauczenie przechodzące w gardłowe warczenie.

I poprzedzające bezpośredni atak: szarpanie i gryzienie, bicie łapami - agresywny kot może łapać i szarpać swojego opiekuna lub inne zwierzęta. Podłoże może mieć zła kondycja zdrowotna, ból czy obawa przed innym zwierzęciem, człowiekiem czy sytuacją.

Wśród setek powodów, dla których kot nie mógłby prowadzić auta w dużym mieście, jest fakt, że koty nie dostrzegają ko-

loru czerwonego. Kiepsko radzą sobie też z zielonym. Ich świat jest więc głównie niebieski, szary i żółty. Za to koty prześcigają ludzi w szerokości pola widzenia. Podczas gdy oko ludzkie ma pole widzenia równe 180 stopni, u kotów zakres ten jest nieco większy, bo przyjmuje wartość 200 stopni. Czyli kot widzi to, człowiek kątem oka nie dostrzeże. To szczególnie przydatne dla dzikich kotów, ale i domowym pupilom się przydaje. Np. gdy chcemy kota schować do transportera przed wizytą lub skradamy się, by przyciąć pazurki.

Znamy też odpowiedź, jakim cudem nawet futrzaste grubasy potrafią się wcisnąć w domowe zakamarki. Otóż koty nie mają obojczyka. Jeśli tylko zmieści się głowa - to zmieści się całe ciało. W ciele kota znajduje się 230 kości, czyli o 24 więcej niż u człowieka. 10 procent z nich jest ulokowanych w samym tylko ogonie (dlatego jest on tak elastyczny i często się porusza). Z kolei grzbiet kota jest tak giętki ze względu na to, że składa się z 53 luźno połączonych ze sobą kręgów.

Zachęcamy do własnych poszukiwań i stałych obserwacji swoich pupili. W końcu koty to fascynujące zwierzęta. Nic dziwnego, że bez umiaru oglądamy je w internecie. Wiemy już, że to wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie. Koty obecne są też w kulturze i popkulturze. Uwielbiał je m.in. Freddie Mercury.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Niedziela	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
10°C	4°C	5°C	0°C
Barometr 1022 hPa Wiatr pd. 11 km/h Biomet korzystny			
Poniedziałek		Wtorek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
3°C	-1°C	3°C	-3°C

Uwaga: Od poniedziałku w nocy przymrozki

17 LUTEGO 2023

Dzisiaj 48 dzień roku
Do sylwestra pozostało 318 dni.

Wschód słońca
o godzinie 6.46, zachód
o godzinie 16.58.

Dzień będzie trwać 10 godzin i 12 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2024 roku dnia (20 czerwca) o 6 godzin i 15 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 2 godziny i 12 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Donata i Łukasz

KALENDARIUM

1569

Jan Kochanowski, jako sekretarz na dworze Zygmunta Augusta przebywał w Lublinie, gdzie obradował sejm.

1993

Zmarł w Radomiu ksiądz profesor Włodzimierz Sedlak. Był wybitnym kaznodzieją, rekonstrukcjonistą, uczonym, profesorem Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego



FOT. AUTOR

2000

Około 300 pracowników radomskiego „Łuczniaka” protestowało w obronie zbrojeniówki. Radomianie wyjechali tego dnia na protest do Warszawy,

2006

Paweł Piskorski, poseł do Parlamentu Europejskiego otworzył swoje biuro poselskie w Radomiu - w siedzibie senatora Andrzeja Łuczycznego.

2017

Rada Społeczna szpitala w Pionkach negatywnie oceniła propozycję Zarządu Powiatu Radomskiego o połączeniu szpitali w Pionkach i Iłży.

Miejscem wydarzeń był Jędrzejów. 1 lutego 1944 roku Gestapo aresztowało w obecnej stolicy powiatu jędrzejowskiego pięciu żołnierzy Armii Krajowej. W ręce Niemców wpadli ludzie blisko związani z tamtejszą komendą obwodu. Niemcy bili i torturowali aresztowanych, aby wydobyc od nich potrzebne informacje. Z uwięzionymi nawiązał kontakt ulokowany w charakterze „wtyczki” w policji kryminalnej, szef kontrwywiadu obwodu jędrzejowskiego Armii Krajowej podporucznik Eugeniusz Adamczyk „Wiktor”.

Decyzja: atak

Adamczyk zameldował o aresztowaniach komendantowi Obwodu Armii Krajowej Jędrzejów, majorowi Stefanowi Gądzio „Kos” i zaproponował plan zuchwałego ataku na niemieckie więzienie. „Kos” podjął decyzję o ich odbiciu. Do wykonania zadania wyznaczył oddział dywersyjny z Wodzisławia, dowodzony przez sierżanta Józefa Maja „Balleta” w składzie: kapral Jan Stępkowski „Michał” (syn pułkownika Michała Stępkowskiego, komendanta Okręgu Łódzkiego Armii Krajowej), kapral Zygmunt Szyksznian „Orzeł”, kapral Jan Turek „Kokoto”, kapral Stanisław Urban „Kuźmicz”, starszy strzelec Jerzy Ostrowski „Eliza”, starszy strzelec Władysław Trątnowiecki „Sarna”, podporucznik Mieczysław Karkowski „Grab”, podporucznik Hieronim Piasecki „Walmiecz”. Czterej ostatni asekurowali i ubezpieczali akcję.

Wybór tego oddziału nie był przypadkowy. Wszyscy prezentowali „wysoką wartość bojową” i byli nieznani w Jędrzejowie. Już wcześniej dokonywali oni zuchwałych ataków wymierzonych w okupanta. Do jednego z nich doszło w październiku 1943 roku, kiedy żołnierze z podobowodu Wodzisław Armii Krajowej, zajęli niemiecki majątek w Krzelowie (obecnie gmina Sędziszów). Zarekwirowano wówczas żywność i sprzęt potrzebny do prowadzenia działań dywersyjnych na podległym sobie terenie.

Szybko i bez strat

Wszystko zaczęło się 2 lutego 1944 roku o godzinie 19. Jak wyglądała akcja na niemieckie więzienie w Jędrzejowie?

„Zadanie wtargnięcia do budynku „Kos” [major Stefan Gądzio, komendant obwodu jędrzejowskiego Armii Krajowej] powierzył oddziałowi dywersyjnemu podporucznika Józefa Maja „Balleta” z Podobowodu Wodzisław ze względu na jego wysoką jakość bojową i nieznaną imość jego ludzi w Jędrzejowie. [...] 2 lutego 1944 roku o godzinie 19 wkroczył do budynku Gestapo pięcioosobowy oddział z „Balletem” na czele. [...] Na widok wkraczających żołnierzy

Niezwykła akcja „Balleta” z „Michałem”. 80 lat temu rozbito niemieckie więzienie w Jędrzejowie

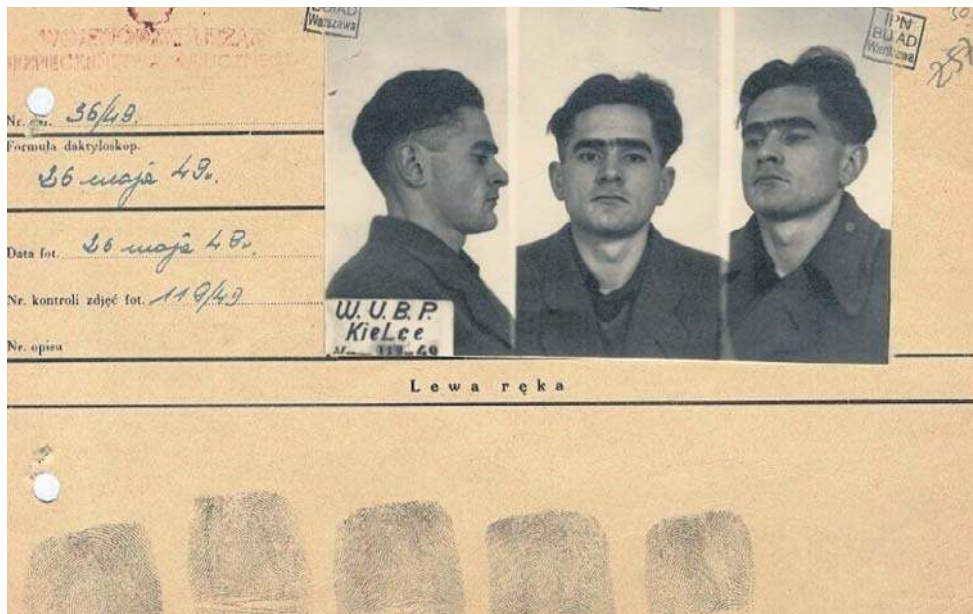
Bez strat własnych i w kilka minut. Tak wyglądała jedna z najsprawniej zorganizowanych akcji zbrojnych przeprowadzonych przez polskie podziemie niepodległościowe w regionie świętokrzyskim w okresie okupacji. W jaki sposób przeprowadzono szturm na więzienie i jak potoczyły się losy jej bohaterów?

Tomasz Trepka

dywersantów urzędnicy policji kryminalnej zaczęli uciekać w głąb budynku, wywołując popłoch wśród znajdujących się w oficynie gestapowców, którzy, pozamykani, nie reagowali, gdy wypuszczono aresztowanych. Cała akcja została przeprowadzona w ciągu kilku minut. Dopiero w kilka chwil po akcji Niemcy rozpoczęli gwałtowną strzelaninę, która żadnych szkód nie wyrządziła – opisywał uwolnienie zatrzymanych, podpułkownik Wojciech Borzobohaty „Wojan”, zastępca komendanta Okręgu Radomsko-Kieleckiego Armii Krajowej „Jodła”.

Po perfekcyjnie przeprowadzonej, brawurowej akcji trwającej zaledwie kilka minut, wycofano się nie ponosząc strat. Komendant „Kos” podziękował oddziałowi, a odbitych więźniów skierował w bezpieczne miejsce. Uwolnieni z katowni Gestapo zostali: Stanisław Białkiewicz „Zaremba”, kapral podchorąży Zbigniew Białkiewicz „Świerk”, Adam Grabowski „Mocny”, kapral podchorąży Zbigniew Grabowski „Czarny” oraz Stanisław Skowronek „Pniak”. Kilka miesięcy po tym wydarzeniu, w kwietniu 1944 roku, zginął Józef Maj „Ballet”. Rozpoznany, a następnie otoczony w domu w Wodzisławiu został zastrzelony przez Niemców.

Po śmierci podporucznika Józefa Maja „Balleta”, Jan Stępkowski „Michał” został dowódcą oddziału, który doko-



Jan Stępkowski „Michał”. Jeden z żołnierzy Armii Krajowej, którzy dokonali brawurowej akcji rozbicia więzienia w Jędrzejowie. Zdjęcie przedstawia „Michała” zatrzymanego przez UB w Kielcach

nał brawurowej akcji w Jędrzejowie. Osoby, które znały „Michała”, opisywały go jako wyjątkowego i sprawnego dowódcę. Wśród swoich podkomendnych cieszył się dużym autorytetem. Był twardy, ale i sprawiedliwy, przez co pociągnął ich do pracy konspiracyjnej. Mówiono, że wymagał wiele, ale przede wszystkim od siebie.

Dla żołnierzy związanej w styczniu 1945 roku Armii Krajowej nastały trudne czasy. „Michał”, podobnie jak tysiące innych żołnierzy Polskiego Państwa Podziemnego, zdecydował się na pozostanie w ukryciu

i przejście do ponownej konspiracji. Dla Stępkowskiego, Związek Sowiecki nie był „przyjacielem” i „wyzwolicielem”, a kolejnym okupantem.

Prześladowani

Wiosną 1945 roku „Michał” rozpoczął formowanie swojego oddziału. Grupa pod jego dowództwem liczyła około 30 osób. Była ona klasycznie podzielona na drużyny. Została więc zachowana zasada, wypracowana jeszcze w okresie okupacji niemieckiej. Już podporucznik Jan Stępkowski skupił wokół siebie przede wszystkim ludzi młodych, mających 20-25 lat, pochodzących z okolic Jędrzejowa, jednocześnie niegodzących się na sprawowanie rządów przez niemających społecznego poparcia komunistów. Oddziałowi udało się zgromadzić dość pokaźną ilość broni. „Michał”, jak wiele innych osób, liczył na szybki wybuch kolejnego, międzynarodowego kon-

fliktu zbrojnego, tym razem między aliantami a Związkiem Sowieckim.

W sierpniu 1945 roku po brutalnym śledztwie został zamordowany przez komunistów ma-

jor Stefan Gądzio „Kos”. We wrześniu 1948 roku aparat bezpieczeństwa namierzył miejsce przechowywania broni oddziału. Jan Stępkowski „Michał” został zmuszony do ponownego ukrywania się. „Wpadł” w kwietniu 1949 roku. Rok później wyrokiem Wojewódzkiego Sądu Rejonowego w Kielcach został skazany na karę śmierci. Kiedy 25 lipca 1950 roku zabierano Jana Stępkowskiego „Michała” z celi, miał pożegnać się ze współwięźniami słowami: „Niech żyje wolna i niepodległa Polska! Ja idę na śmierć”.

Jego ciało złożono do beziemnego grobu na cmentarzu na kieleckich Piaskach. W grudniu 1957 roku rodzice Jana Stępkowskiego uzyskali zgodę na ekshumację, co było wówczas niespotykane. Stało się to możliwe dzięki krótkiemu okresowi liberalizacji życia politycznego po dojściu do władzy Władysława Gomułki. Grób Jana Stępkowskiego „Michała” znajduje się obecnie na Starych Powązkach w Warszawie. ©

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

RUBRYKI
W OGŁOSZENIACH
DROBNYCH

■ FINANSY BIZNES ■ GASTRONOMIA ■ HANDLOWE
■ KOMUNIKATY ■ MATRYMONIALNE ■ MOTORYZACJA
■ NAUKA ■ NIERUCHOMOŚCI ■ PRACA ■ ROLNICTWO
■ RÓŻNE ■ TURYSTYKA ■ USŁUGI ■ USŁUGI KAMIENIARSKIE
■ USŁUGI POGRZEBOWE ■ ZDROWIE ■ ZWIERZĘTA
■ ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

Strefa
Biznesu
czytaj
strefabiznesu.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

KIEROWCA, kat B,
Kielce.502-250-903.

SERCE. HISTORIA PIOSENKI I JEJ TAJEMNICZEJ WSPÓŁAUTORKI

W latach sześćdziesiątych XX wieku, kiedy na scenie królowało mocne, bigbitowe brzmienie, w Krakowie pojawił się tajemniczy student architektury. Marek Grechuta, na przekór obowiązującym trendom, zaskoczył publiczność lirycznymi piosenkami. Jedną z nich jest utwór pt. „Serce”, do którego muzykę skomponował Jan Kanty Pawluśkiewicz, a autorami słów są krakowska poetka Liliana Wiśniowska oraz Andrzej Nowicki

Jolanta Tęcza-Ćwierz



FOT. ARCHIWUM

Przypomnijmy słowa tej piosenki: Za smutek mój, a pani wdzięk / Ofiarowałam pani pęk czerwonych melancholii / I lekko myślne dałam słowo / Że kwiat kwitnie księżycowo / A liście mrą srebrzyście. / Pani zdziwiona mówi: „Cóż, to przecież bukiet zwykłych róż” / „Tak, rzeczywiście. Więc cóż Ci dam? / Dam Ci serce szczerzozłote / Dam konika cukrowego / Weź to serce, wyjdź na drogę / I nie pytaj się „Dlaczego?”.

- Historia powstania piosenki pt. „Serce” jest absolutnie sensacyjna - wspomina kompozytor Jan Kanty Pawluśkiewicz, przyjaciel Grechuty i współzałożyciel w 1967 r. najpierw kabaretu, a potem grupy Anawa, w której razem występowali. - Byliśmy wówczas studentami architektury, ale mieliśmy przekonanie, że oprócz świata architektonicznych projektów istnieje jeszcze inny, do którego bardzo chcieliśmy wejść.

- Nie wiem, dlaczego ta piosenka przypadła do gustu Markowi Grechucie, ale uważam, że kompilacja tekstu Liliany Wiśniowskiej i Andrzeja Nowickiego jest bardzo trafiona. Dopelnia się tematycznie i sprawia wrażenie całości, mimo że ma dwóch autorów - mówi Agnieszka Barańska-Stasiak, córka Liliany Barańskiej (z domu Wiśniowskiej).

„Odpustowa piosenka”

Choć Marek Grechuta nie napisał tekstu ani muzyki do „Serca”, jako wykonawca oddał w tej piosence całego siebie. Początek utworu to jego melancholijna recytacja przy akompaniamencie instrumentów smyczkowych i fortepianu. Potem przychodzi czas na refren o szczerzozłotym sercu i cukrowym koniku, w którym wokaliści towarzyszy chór.

- „Odpustowa piosenka” - bo taki był tytuł wiersza nadany przez mamę - mogła powstać pod wpływem inspiracji cukro-



FOT. ADAM WOJNAR/REPRODUKCA

Marek Grechuta nie napisał tekstu ani muzyki do „Serca”, ale jako wykonawca oddał w tej piosence całego siebie

wymi konikami sprzedawanymi na wiejskich odpustach i być może krakowskimi kwiaciarkami. Choć nigdy o tym nie rozmawialiśmy, myślę, że słowa „dam ci serce szczerzozłote”, wyrażają tęsknotę za bliskością drugiego człowieka. Może na skutek nieodwzajemnionego uczucia? - zastanawia się Agnieszka Barańska-Stasiak.

Jak dodaje, pani Liliana spotkała się kiedyś z Markiem Grechutą, chociaż okoliczności tego spotkania pozostały nieznane. Wiadomo, że zapowiadała się ich dalsza współpraca, ale ostatecznie do niej nie doszło.

- Pan Marek, który właśnie zaczynał swoją przygodę z zespołem Anawa, przeglądał zeszyt z konkursów poetyckich, znaleziony w administracji swo-

jego domu studenckiego i natrafił na mamy „Odpustową piosenkę”. Stanowi ona refren utworu, który znamy pod tytułem „Serce”. Można powiedzieć, że jedna z pierwszych prób poetyckich mamy przerodziła się w prawdziwy sukces. Grechuta szukał autorki wiersza, ale udało się to dopiero po jego występie w Opolu. Posiadamy w domowym archiwum jego list na ten temat - opowiada pani Agnieszka.

Jan Kanty Pawluśkiewicz wspomina: Marek podsunął mi fragment wiersza Andrzeja Nowickiego, a ja ułożyłem melodię. Jakis czas później dodał: słuchaj, tu są takie zdania z wiersza Liliany Wiśniowskiej, „Dam ci serce szczerzozłote, dam konika cukrowego”, dołączmy je. Tak

powstał utwór „Serce”. Był pierwszą piosenką, do której ułożyłem melodię z intencją, że Grechuta będzie ją śpiewał. Potem się okazało, że według tej piosenki oglądaliśmy i słuchaliśmy Marka jako fenomenalnego piosenkarza z dużą dozą liryki i bardzo wiarygodnym przekazem.

Na miarę Grand Prix

W 1967 roku Marek Grechuta wystartował w eliminacjach do Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenkarzy Studenckich. Z trudem przebrnął przez przesłuchania wewnętrzne na Politechnice Krakowskiej, a jeszcze większe problemy miał podczas regionalnego etapu rywalizacji. Preferowano wówczas studentów szkół aktorskich, więc wyjątkowo oszczędna interpretacja Grechuty nie zrobiła na oceniających większego wrażenia. Po obejrzeniu występów w Klubie pod Jaszczurami jury udało się na naradę.

- I tu mamy do czynienia z sensacyjnym epizodem! Na widowni siedziała Ewa Demarczyk, która była już wówczas wielką gwiazdą. Doszły ją słuchy, że Marek chyba nie przejdzie. Wtedy pobiegła do jury i w niewybrednych słowach oznajmiła, że Grechuta zasługuje na występ w finale - wspomina Jan Kanty Pawluśkiewicz.

Koncert galowy odbył się w październiku 1967 roku w sali Filharmonii Krakowskiej. Występ transmitowała telewizja, a że były to czasy jednego programu, Marka zobaczyła cała Polska. Wykonał trzy piosenki: „Serce”, „Tango Anawa” oraz „Pomarańcze i mandarynki”. To wystarczyło, by na jego punkcie oszalały wszystkie słuchaczki. I to bez względu na wiek.

- Kiedy śpiewał, żaden facet nie miał szans, aby wcisnąć się do pierwszych trzech rzędów okupowanych przez wierne wielbicielki - uśmiecha się Jan Kanty Pawluśkiewicz.

Na koncercie galowym Grechuta zajął drugie miejsce (pierwszą nagrodę otrzymała

ówczesna studentka warszawskiej AWF - Maryla Rodowicz), ale „Serce” zdobyło Grand Prix. Marek z dnia na dzień stał się gwiazdą, a to był dopiero początek jego drogi na szczyt. Laureatów przeglądu studenckiego zapraszano bowiem na festiwal w Opolu, co oznaczało, że drzwi do wielkiej kariery stoją przed nim otworem.

Marek Grechuta wykorzystał swoją szansę, zwłaszcza że niewiele było artystów, którzy w takim stopniu posiadali dar czarowania publiczności pięknym poezją. A warto przypomnieć, że wiele utworów tworzył sam, zarówno kompozycyjnie, jak i tekstowo. Wspólnie z Janem Kantym Pawluśkiewiczem lubili też sięgać po dzieła sławnych poetów: Mickiewicza, Tuwima, Leśmiana czy Gałczyńskiego, wybierając słuchaczy w świat łagodności i wzruszeń.

Poetka z potrzeby serca

Wróćmy do współautorki piosenki „Serce”.

Liliana Wiśniowska pochodziła ze Skomielnej Białej. Przyjechała do Krakowa na studia w latach sześćdziesiątych XX w. Miasto pod Wawelem było dla niej odkryciem. Zalażała tu inspiracje, które aż prosiły się o przełanie na papier.

- Mama została poetką z potrzeby serca, miała talent liryczny. Jej wiersze były bardzo intymne, zbudowane na prostych, ale głębokich emocjach. Dużo pisała o bliskości i smutku z powodu tego, że relacje z kochanym człowiekiem nie zawsze dobrze się układają - mówi Agnieszka Barańska-Stasiak. - A kiedy się okazało, że słowo pisane pozwala jej się wypowiedzieć, oczyścić z myśli, stworzyć coś ważnego dla innych, mama zaczęła pisać poważniej. W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku, kiedy życie kulturalne było mocno przytłumione przez okoliczności społeczno-polityczne, a społeczeństwo funkcjonowało w biednej, siermiężnej komunie, w naszym

domu bywało wiele osób związanych z poetyckim środowiskiem ówczesnego Krakowa - dodaje.

Pani Liliana skończyła Wyższą Szkołę Pedagogiczną i została nauczycielką. Przez 16 lat uczyła w Medycznym Studium Zawodowym nr 2, które mieściło się przy ul. Zamojskiego, a po kilkuletniej przerwie w Domu Dziecka nr 8 na osiedlu Szkolnym. I ciągle coś pisała. Wraz ze słuchaczami Studium stworzyła kabaret o nazwie „Tuba”, który odniósł liczne sukcesy podczas przeglądów amatorskich zespołów kabaretowych. Na potrzeby kabaretu powstały pierwsze teksty piosenek, które pani Liliana pisała do melodii ówczesnych szlagierów.

Kabaret był miejscem jej ogromnego zaangażowania, ale nie zapomniała o poezji. Rozkwit twórczości Liliany Wiśniowskiej (wówczas już Barańskiej) przypadł na lata osiemdziesiąte. Zdobywała nagrody w poetyckich konkursach ogólnopolskich w Płocku, Świdwinie i w Gdańsku. Na Łódzkim Festiwalu Poezji w roku 1985 została nagrodzona nagrodą główną za tomik. Pisała również piosenki wykonywane m.in. przez Katarzynę Szlęk, Annę Bańdo i Renatę Kretównę, której recital „Na życia śliskim szkle” zarejestrowała OTV Katowice w roku 1985. Piosenki Liliany Barańskiej ukazały się również na płycie Renaty Kretówny „Bal milionerów”, wydanej w 1988 roku. Twórczość poetki to również wieloletnia współpraca z Teatrem Kubaś w Kielcach związana z pisanem dla dzieci.

Jednak najważniejsze i najbardziej znane pozostało „Serce”.

Agnieszka Barańska-Stasiak: Zawsze, kiedy słyszę ten utwór na antenie, pogłaśniam radio. Piosenki Grechuty są dla naszej rodziny wyjątkowe. Wywołują wzruszenie, ponieważ wiążą się z mamą i z naszym dzieciństwem, ale też są po prostu piękne.

Masz dość
koszenia
trawników? Załóż
łąkę kwietną

PORADNIK *str. 9*

Bądź eko we
własnym domu.
Jak ograniczyć
zużycie plastiku

STYL ŻYCIA *str. 13*

WEEKEND *z rodziną*

Nietypowe
potrawy z kaszy.
Smaczne, bardzo
zdrowe i sycące

KUCHNIA *str. 10-11*

Piaszczyste
i skaliste.
Najpiękniejsze
plaże w Europie

TURYSTYKA *str. 14*

Echo
Dnia

Sobota - Niedziela, 17 - 18.02.2024

WIOSENNA DIETA? OBY ZOSTAŁA Z NAMI NA STAŁE



Wiosna za pasem, więc powoli wchodzimy w czas, kiedy częściej zerkamy w lustro. I zastanawiamy się, czy nie zrobić czegoś z naszym ciałem, a wcześniej z tym, co mamy na talerzu. Mówiąc szczerze, zawsze jest na to dobry moment. Ważne, by zmienić swoje nawyki na dłużej, by dieta z nami została *str. 7*

Monika Kaczyńska

SPRAWY
(WIELKIE)
WAGI

Schudnąć - to, jak wynika z badań, najczęściej podejmowane postanowienie noworoczne. Skuteczność bywa rozmaita. Bo, wbrew pozorom, nie zawsze łatwo jest schudnąć, a jeszcze trudniej zredukowaną wagę utrzymać. Internet i czasopisma pełne są różnego rodzaju „cudownych” diet, które mają zagwarantować szybki i trwały ubytek kilogramów. Siłą faktu, im bardziej spektakularny efekt obiecują, tym większych wyrzeczeń wymagają. Zaciskamy zęby, wykluczamy z diety nie tylko słodczyce czy inne, niekoniecznie zdrowe, przekąski na miesiąc, dwa, trzy, czasem pół roku... I na ogół efekt jest. Ale jak dowodzą badania - niestety przejściowy. 80 proc. tych, którzy stracili 10 proc. lub więcej masy ciała, po maksymalnie dwóch latach wraca do wagi wyjściowej lub tyje jeszcze bardziej. Zasadniczym powodem jest to, że wyeliminowanie połowy produktów z dotychczasowego jadłospisu na dłuższą metę się nie udaje. Czy to znaczy, że nie warto wysiłków podejmować? Przeciwnie. Zamiast jednak koncentrować się na utracie wagi warto skupić się na zdrowszym trybie życia, obejmującym nie tylko zawartość talerza, ale także takie codzienne nawyki, jak aktywność fizyczna i sen. Codzienny szybki spacer i regularne przesypianie przynajmniej siedmiu godzin sprawia, że przemiana materii nieco przyspieszy i spadnie chęć do podjadania między posiłkami. Jeśli jeszcze, korzystając w razie potrzeby, z pomocy dietetyka, zrationalizujemy jadłospis, ograniczając cukier, tłuszcz, włączając więcej warzyw i owoców, w ciągu kilku miesięcy powinniśmy zauważyć, że ubrania stały się luźniejsze, a samopoczucie jest lepsze. Mało spektakularnie? Być może, jednak taka zmiana nawyków ma szansę zostać z nami na stałe, co oznacza, że utracone kilogramy nie wrócą jak bumerang.

Gdy do stracenia jest więcej niż kilka kilogramów - bez lekarza się nie obędzie. Trzeba zrobić badania, ustalić plan działania, w kolejnym kroku udać się do dietetyka i krok po kroku rozpocząć zmianę. Krok po kroku, ale za to trwale.

Nieporadnik Tatusia

SIŁA MOTYWACJI

Młodszy został Bohaterem tygodnia. Nie to, że kogoś uratował, dziecko z pożaru na przykład. Nie, wybrali go. Każdego w końcu wybierają.

Ale w związku z tym trzeba było poczynić pewne przygotowania. Bo bycie bohaterem wiąże się z pewnymi obowiązkami. I przywilejami. Trzeba na przykład przygotować album opowiadający bujną historię sześciu lat życia. Phi, powie ktoś, co to jest? Ano jest. Bo w dobie cyfrowego zapisu zdjęć okazało się, że rodzice musieli przejrzeć tysiące zdjęć. Ba! Dziesiątki tysięcy, aby później z nich wybrać te najlepsze 100. Tata oczywiście zrywał się na koszty odbitek... A potem? A potem można było zapakować ulubione zabawki (albo takie, którymi warto się pochwalić przed kolegami...) co oznaczało wielką torbę, jaką tata zataskać musiał do przedszkola. A potem jeszcze niespodzianka od rodzica, bo rodzic też ma dzieciom pokazać jakąś swoją wyjątkową umiejętność. Grę na szklankach, czy coś.

Tatusi wymyślił. Tatusi synkowi powiedział, z pytaniem o akceptację. Dziecko zaakceptowało. Dziecko niespodziankę następnie w przedszkolu wypaplało.

Po czym w pierwszym dniu bohaterskiego tygodnia dziecko się w przedszkolu rozchorowało. Nie, tatusi nie zaprowadził chorego. I tydzień bohaterskich zagrożeń? Nie... Młodszy zawiązał się w sobie i wstał następnego dnia zdrowy. Wot, siła autosugestii. **Tato**

Gwiazda

BYCIE DOJRZAŁĄ KOBIETĄ MA WIELE ZALET. BARDZO WIELE MOŻESZ, BO MASZ ŚWIADOMOŚĆ, DOŚWIADCZENIE ŻYCIOWE, PRACĘ, ALE NICZEGO JUŻ NIE MUSISZ

Ewa Wachowicz



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Warto wiedzieć

Tokimeki, czyli japońska sztuka efektywnego sprzątania

Marzysz o tym, aby w twoim domu w końcu zapanował ład i porządek? Z pomocą przychodzi tokimeki - japońska sztuka sprzątania, stworzona przez Japonkę Marie Kondo. Dzięki niej wszystkie rzeczy w twoim domu znajdują się na właściwym miejscu. Tokimeki przyjęło się na całym świecie!

Polacy mają swoją Perfekcyjną Panią Domu, a Japończycy Marie Kondo - autorkę książek oraz gospodynię programów telewizyjnych, która przyczyniła się do tego, że o tokimeki usłyszał cały świat. Dlaczego „sprzątanie po japońsku” zyskało tak wielu zwolenników i czy aby na pewno chodzi tylko o porządek? W japońskiej kulturze porządek i harmonia w otoczeniu są ściśle powiązane z równowagą wewnętrzną. Marie Kondo stworzyła unikalne podejście do sprzątania, które jest inspiracją dla wielu ludzi na świecie.

Tokimeki - czyli sztuka prostoty

Marie Kondo, autorka książki „Magia sprzątania”, opracowała własną metodę ogarniania bałaganu w domu. Jak na Japonkę przystało, wyznaje ona zasadę minimalizmu. Zdaniem Kondo większość ludzi trzyma w domu zbyt wiele niepotrzebnych rzeczy, kierując się tylko sentymentem. Nie chcemy wyrzucić zniszczonych maskotek, bo przypominają nam o dzieciństwie albo nie potrafimy rozstać się z ulubionym swetrem, choć od pięciu lat nie wyjęliśmy go z szafy. Bardzo łatwo przychodzi nam zagracenie mieszkania - dużo trudniej doprowadzenie go do ładu. Marie Kondo ma na to nietypową radę - mieszkanie wystarczy posprzątać raz, a dobrze, by już nigdy nie musieć się martwić bałaganem. Wyznawcy tej zasady są przekonani, że wyrzucenie z mieszkania zbędnych



FOT. 123RF

Zdaniem Marie Kondo większość ludzi trzyma w domu zbyt wiele niepotrzebnych rzeczy

przedmiotów, pomogło im uporządkować nie tylko przestrzeń, ale i swoje życie!

Jak sprzątać według zasad tokimeki?

Po pierwsze musimy zrozumieć, jaki cel przyświeca sprzątaniu. Nie chodzi tylko o porządek, ale o to, aby przestrzeń, w której przebywamy na co dzień, sprawiała nam radość. Aby tego dokonać, musimy w pierwszej kolejności uporządkować mieszkanie kategoriami, nauczyć się pozbywania rzeczy niepotrzebnych, znaleźć system segregowania rzeczy w biurku i szafkach, nie spieszyć się - ważna jest zasada małych kroków. Wyznaczenie konkretnego celu, a następnie przystąpienie do jego realizacji - do tego namawia nas Marie Kondo. Jeśli nie masz pomysłu na idealną przestrzeń dla siebie, poszukaj inspiracji na stronach poświęconych aranżacji wnętrz. Wyrzucając niepotrzebne rzeczy, przejmujemy kontrolę nad własnym życiem.

Zbędne przedmioty nie tylko zagracają przestrzeń wokół nas, ale mogą również przypominać nam o złych rzeczach, które wydarzyły się w przeszłości. Tokimeki zachęca do pozbycia się zbędnych przedmiotów i zatrzymania jedynie tych, które mają dla nas prawdziwą wartość emocjonalną.

Sprzątanie kategoriami - jak to zrobić?

Chaos i brak planu w trakcie porządków to według pani Kondo jedna z przyczyn braku efektów podjętych działań. Co zatem robić, aby unikać tych błędów? Tokimeki nakazuje, aby zachować właściwą kolejność porządkowania.

Najpierw układamy: ubrania i buty (w tym także związane z nimi dodatki), książki, dokumenty, pozostałe rzeczy (jap. komono) np. kosmetyki, przyprawy w kuchni, sprzęt elektroniczny itp., przedmioty o wartości sentymentalnej, np. pamiątki z wakacji, zdjęcia itp.

Sprzątanie kategoriami pozwoli ci zobaczyć, ile faktycznie masz rzeczy, należących do jednej grupy, a następnie ocenić, ile z nich jest ci niezbędnych. Jeżeli masz problem z ocenieniem, czy dana rzecz jest ci potrzebna, japońska pisarka ma dla ciebie pewną propozycję. Wyjmij z szafy wszystkie ubrania. Następnie po kolei bierz do ręki każdą rzecz i daj sobie chwilę na zastanowienie, czy jest ci ona niezbędna. Możesz ją powąchać, przytulić - ważne, abyś skupił się na tym, co czujesz w danej chwili. Jeśli uznasz, że chcesz tę rzecz zatrzymać, to tak zrób. Natomiast jeśli na siłę szukasz argumentów za tym, aby jej nie wyrzucać, to znak, że powinieneś pozbyć się jej raz na zawsze.

Wiele z porad Marie Kondo mogą nam się wydać śmieszne lub nawet absurdalne, trudno jednak nie zgodzić się z tezą, że odkładanie rzeczy na swoje miejsce pozwala utrzymać codzienny porządek. A o to przede wszystkim chodzi w tokimeki.

Przygotowania do wiosny

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

Tłusty czwartek za nami, środa popielcowa również. Wielu z nas zaczyna myśleć o wiosnie i zastanawia się, czy nie zacząć pościć, albo przejść na dietę i wytrzymać na niej przynajmniej do świąt Wielkiej Nocy. A jak się uda, to dłużej. O odchudzaniu powstało tysiące artykułów, setki książek i prac naukowych, ale też problem jest, bo niektórzy odchudzają się całe życie. Z lepszym lub gorszym zresztą skutkiem.

Należy do nich Anna, 48-letnia księgowa.

- Jako dziecko byłam pulchna. Wszystkie ciocie rozplęwały się nade mną, że taka okrągła buzia, takie rumiane policzki. Tyle tylko że z czasem ta okrągła buzia zaczęła mi przeszkadzać - opowiada. To było pod koniec szkoły podstawowej. W liceum zaczęła się odchudzać. Nie zliczy diet, które stosowała, śmieje się, że mogłaby dzisiaj fachowo udzielać porad innym, bo choć nie ma odpowiedniego wykształcenia, nie jest lekarzem czy dietetykiem, to doświadczenie już, owszem, ma.

- Efekt moich diet był zawsze podobny. Chudłam, by po pewnym czasie wrócić do swojej normalnej wagi, czyli nadwagi - wspomina. Udało się jakieś trzy lata temu. Odstawiła w swoim menu makarony, kluski, ziemniaki i pieczywo. Unika ryżu. Za słodyczami nigdy nie przepadała. Pije wyłącznie wodę, herbatę i kawę. Nie jest na diecie, po prostu tak się odżywia.

- Ktoś kiedyś powiedział, że dieta zaczyna się w głowie. Miał rację. Nie chodzi o to, żeby stosować dietę po diecie, trzeba po prostu na stałe zmienić sposób żywienia. Ja bardzo często ulegałam modom, bo raz modna była dieta kapuściana, innym razem dieta Kwaśniewskiego, jeszcze innym dieta zgodna z grupą krwi - uważa. - Tyle tylko że z dietami jest trochę tak, że to, co dla jednych jest dobre, co jednym pomaga, na innych zupełnie nie działa. Więc trzeba znaleźć odpowiedni dla siebie sposób odżywiania i tyle - dodaje.

To prawda. „Nie ma jednej diety odchudzającej, która byłaby odpowiednia dla wszystkich, a badania naukowe nad zindywidualizowanym żywniem, które jest dostosowane do indywidualnych potrzeb, kwitnie. Teraz zespół naukowców ze Stanford University Medicine wskazał przynajmniej niektóre czynniki, które mogą pomóc w utracie kilogramów i utrzymaniu ich w dobrej kondycji” - pisał „The Times”.

Większość ludzi traci najwięcej na wadze, zmniejszając w swojej diecie ilość węglowodanów lub tłuszczu. Zdaniem ba-

daczki Xiao Li ze wspomnianego wyżej Stanford University Medicine, ilość niektórych białek wytwarzanych przez nasze ciała i poziomy wydychanego dwutlenku węgla mogą wpływać na naszą zdolność do utraty wagi, co ważne - są one w większości uwarunkowane genetycznie. Ale to nie tak, że na nic nie mamy wpływu - nie! Wiele zależy od nas, możemy wybrać najlepszą dla nas dietę i z powodzeniem ją stosować. Nie ma prostego sposobu na stwierdzenie, która dieta jest dla nas odpowiednia, dlatego najlepiej przez sześć miesięcy stosować tę niskotłuszczową lub niskowęglowodanową. Stosować i obserwować, jak reaguje nasz organizm i ciało. Ale, aby dać każdej diecie prawdziwą szansę, powinniśmy stosować ją przez kilka miesięcy, jedząc mało tłuszczu na diecie niskotłuszczowej lub niewiele węglowodanów na diecie niskowęglowodanowej. Jeśli widzimy, że to nie działa, trzeba spróbować czegoś innego. Tyle tylko że zbyt szybkie przechodzenie z jednej diety do drugiej może skutkować efektem jo-jo. Więc odczekajmy trochę.

Z badań wynika też, że kobietom łatwiej niż mężczyznom przychodzi stosowanie diety niskotłuszczowej, więcej kobiet osiągnęło też długoterminową utratę wagi. Mężczyźni lepiej za to reagują na ograniczenie w swoim jadłospisie węglowodanów.

Wojtek, 33 lata, informatyk. Od kilku lat jest na diecie niskowęglowodanowej. Właściwie, 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 pozwalam 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 to mówi, natychmiast wrócili do starych nawyków. Skończyło się jak skończyło, kolejnym przybieraniem na wadze, kolejną dietą, kolejnym przeczesywaniem Internetu i szukaniem cudu.

Tyle tylko że, tak jak wspomniała Anna, diet są dziesiątki, nie tylko niskotłuszczowa i niskowęglowodanowa. Jeśli nie wiemy, którą wybrać, która jest dla nas optymalna, najlepiej udać się do dietetyka. On na pewno zlecą nam badanie krwi, zrobi wywiad, ustali, co lubimy jeść,

Postanowienia noworoczne swoją drogą, ale powoli wchodzimy w czas, kiedy częściej zerkamy w lustro. I zastanawiamy się, czy nie zrobić czegoś z naszym ciałem, a wcześniej z tym, co mamy na talerzu. Mówiąc szczerze, zawsze jest na to dobry moment

ODCHUDZAĆ SIĘ CZY POŚCIĆ? OTO JEST PYTANIE



Ważne, by dieta została z nami na dłużej, by nie zarzucać dobrych nawyków

a czego nie i ułoży nam odpowiedni jadłospis. Wiele osób uważa, że to najlepszy sposób na walkę z nadmiarem kilogramów - wizyta u specjalisty.

Post? Tu trzeba być ostrożnym. Ten jednodniowy może wyregulować nasze trawienie i wspierać prawidłową pracę jelit, może też prowadzić do utraty wagi, chociaż nie u wszystkich. Niektóre badania wykazały, że może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi, obniżeniu poziomu „złego” cholesterolu oraz trójglicerydów. Wzmacnia też funkcjonowanie mózgu i zapobiega zaburzeniom neurologicznym. Trochę inaczej sprawa wygląda

wtedy, kiedy nie jemy wiele dni - podczas długotrwałej głodówki nie dostarczamy organizmowi potrzebnych witamin i minerałów, słabną nasze mięśnie, może dochodzić do zaburzeń trawienia i wchłaniania. Możemy też narzekać na wahania nastroju, brak energii, drażliwość. Odczuwać osłabienie, zawroty głowy lub nudności. Więc nie przesadzajmy z dłuższym poszczeniem.

Niezależnie od tego, jaką dietę zastosujemy, ruch jest nam niezbędny. Nie tylko pozwala zrzucić zbędne kilogramy, ale korzystnie wpływa na nasze zdrowie.

Więc wyciągnijmy rower z piwnicy, kijki, roli albo po prostu wybierzmy się codziennie na spacer. Przebywając na świeżym powietrzu, dotleniamy mózg, co wpłynie pozytywnie na nasze samopoczucie. Równie dobrze działa wizyta na basenie, zawsze też można wybrać siłownię czy fitness klub.

Z badań naukowych wynika jasno, że regularna aktywność fizyczna spowalnia rozwój miażdżycy, redukuje ryzyko choroby wieńcowej, zmniejsza ryzyko udaru mózgu, rozwoju nadciśnienia tętniczego, poprawia profil lipidowy, zwiększa wrażliwość na insulinę, zmniejsza ry-

zyko rozwoju cukrzycy typu 2. Sporo tego, prawda? A regularny wysiłek fizyczny zmniejsza także ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych, zwiększa gęstość kości, zapobiegając w ten sposób osteoporozie i złamaniom. Więc warto postawić na ruch i to o każdej porze roku.

Plan już mamy. Teraz tylko trzeba wcielić go w życie. Znaleźć odpowiednią dla siebie dietę albo po prostu jeść z głową, od czasu do czasu postawić na jednodniowy post, więcej się ruszać. A może dieta zostanie z nami na dłużej. Zaczniemy jeść i żyć tak, jak chce tego nasz organizm.

Sykwetka

Często się uśmiecha i dzięki temu łatwiej się jej żyje

Ma już dorosłą córkę, z której jest dumna. Ola studiuje budownictwo na Politechnice Krakowskiej, ale można ją też spotkać na zmywaku u Zalipianek – restauracji, której właścicielką jest jej mama

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Kiedy niedawno pojawiła się na ogłoszeniu nowej ramówki przez Polsat, wszystkie serwisy internetowe pisały o niej z zachwytem. Nic dziwnego: ujęła wszystkich nie tylko stylową kreacją, ale również młodym wyglądem i promiennym uśmiechem. Tym chętniej będziemy tej wiosny oglądać kolejny sezon jej kulinarnego programu „Ewa gotuje”. Jego wiódącym tematem będą podróże. Możemy więc spodziewać się egzotycznych przysmaków i niekonwencjonalnych przepisów.

- Bycie dojrzałą kobietą ma wiele zalet. Bardzo wiele możesz, bo masz świadomość, doświadczenie życiowe, pracę, ale niczego już nie musisz. Inne rzeczy zaczynają być ważne. Inaczej zaczyna się postrzegać świat. Chodzę po górach, więc użyję górskiej analogii. Jeżeli stoisz pod samą górą, widzisz tylko najbliższe otoczenie, ale jeżeli wchodzisz na nią, pojawia się coraz szersza perspektywa. Tak jest z wiekiem. Im więcej masz lat, tym szerszy jest twój horyzont – mówi w „Vivie”.

Szacunek do wszystkiego

Pochodzi ze wsi Kłęczany pod Gorlicami i zawsze z dumą przyznaje się do swego rodowodu. Jej rodzice mieli gospodarstwo rolne, a tata dodatkowo prowadził warsztat. Ewa i starszy brat Artur od małego pomagali im w pracach w domu i na polu. Wolne mieli tylko wtedy, kiedy trzeba było, żeby przygotowali się do klasówki lub przeczytali lekturę. Rodzice chcieli bowiem, żeby ich dzieci zdobyły wykształcenie i miały lepsze życie niż oni.

- U mnie w domu nie było ciepłnianych warunków ani zimnego chowu. Miałam cudownych rodziców. Wpili mi zasady, którymi do dziś się kieruję. Od dziecka uczyli mnie szacunku do wszystkiego dookoła – od ludzi, poprzez zwierzęta, po rośliny. Od małego byłam



FOT. SYLWIA DĄBROWA

uczona odpowiedzialności i pracy. Żartuję sobie, że w związku z tym praca mnie bardzo lubi – deklaruje w „Zwierciadle”.

Babcia małej Ewy za młodu pracowała jako kucharka na dworze u hrabiego Skrzyńskiego. Tam nauczyła się gotować i pasją tą zaraziła potem swoją córkę. Ta z kolei przekazała ją

swojej córce. W efekcie Ewa już w szkole podstawowej pomagała mamie w lecie przygotowywać posiłki dla zniwiarzy i prowadziła zeszyty, w których skrupulatnie notowała, co ciekawsze przepisy zasłyszane u najbliższych. Z czasem zaczęła też uczęszczać na kursy gotowania w kole gospodyń wiejskich. - Miałam szczęście, że wychowa-

łam się w domu, w którym mama bardzo często gotowała. Obiady były zwykle dwudaniowe, z deserem. Był podwieczorek, na który zawsze było pieczone domowe ciasto. Dorastałam wśród tych smaków i zapachów. Mogłam w tym uczestniczyć. Z czasem podbierałam mamie prace kuchenne. Mówiłam, że to ja upiekę ciasto, ja ugotuję,

żeby jej było lżej. Robiłam to z przyjemnością – tłumaczy w serwisie KBC24.

Dotknąć z bliska

Po maturze Ewa chciała rozwijać swe kulinarne pasje na Akademii Rolniczej w Krakowie. Nauczona ciężkiej pracy, dorabiała sobie do stypendium, sprzątając należący do uczelni klub. Kiedy miały się w nim odbyć wybory najmilszej studentki, koledzy namówili ją, aby się zgłosiła. Tak też się stało – i dziewczyna wygrała konkurs. Potem zaliczyła kolejny sukces na wyborach Miss Małopolski i pojechała do stolicy, gdzie sięgnęła po koronę Miss Polonia.

- Z dnia na dzień stałam się osobą publiczną. Wszyscy wiedzieli, kim jestem. Byłam nieprawdopodobnie popularna. Nie mogłam spokojnie przejść ulicą, trudno było mi zatrzymać się na stacji benzynowej i zatankować samochód. Wszędzie, gdzie się pojawiałam, natychmiast gromadził się wokół mnie wianuszek ludzi. Byłam w szoku! - wspomina w Plejadzie.

Niedługo po tym, jak Ewa wróciła z Warszawy do Krakowa, do jej akademika zadzwonił ktoś, kto się przedstawił jako „premier Waldemar Pawlak”. Pomyślała, że to żart i odłożyła słuchawkę. Chwilę potem telefon się powtórzył. Wtedy dostała propozycję objęcia posady rzeczniczki prasowej premiera. Trzy dni wahała się, czy ją przyjąć. Choć rodzice jej odradzali, ona zdecydowała się skoczyć na głęboką wodę. Dzięki temu poznała świat wielkiej polityki i zasłynęła z hasła „Premierowi się nie odmawia”. - Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że wówczas miałam niewielkie doświadczenie dziennikarskie. Dopiero stawiałam pierwsze kroki w telewizji, radiu i krakowskiej prasie. Ale porwałam się na to i nie żałuję. To była dla mnie niesamowita szkoła życia. Początek lat 90. to był w Polsce cudowny czas – rozwijała się demokracja, tworzył wolny rynek, zaczynał kształtować się proces legislacyjny. Miałam szansę tego dotknąć z bliska – podkreśla w Plejadzie.

Dzielić się przepisami

Z czasem Ewa poczuła, że polityka to nie jej świat. Wróciła wtedy do swej największej pasji – gotowania. Wymyśliła telewizyjny program „Kulinarne podróże”, którego gwiazdą został Robert Makłowicz. Produkcja okazała się wielkim hitem. Makłowicz po dekadzie podziękował jednak Ewie za współpracę. To stało się dla niej impulsem do stworzenia własnego programu, który zaproponowała jej Nina Terentiew.

- Uwielbiam swoją pracę, choć bywają ciężkie dni. Kiedy nagrywam program „Ewa gotuje”, przez trzy dni z rzędu wstaję o piątej rano i tak mniej więcej do ósmej czy dziewiątej wieczorem jestem przed kamerą. Największą frajdę sprawiają mi przygotowania do programu, wymyślanie potraw, praca nad scenariuszem. Mam ogromną radość z tego, że mogę podzielić się z widzami tym, co wymyślę – twierdzi w „Zwierciadle”.

Kiedy Ewa pracowała w kancelarii premiera, poznała starszego o dziewięć lat dziennikarza Przemysława Osuchowskiego. Rzutki i obeznany z mediami mężczyzna szybko podbił jej serce. Ślub pary odbył się w RPA, żeby uniknąć wścibskich mediów. Rodzice Ewy znów byli przeciwni – i po niespełna dekadzie stanęło na tym, że mieli rację, bo małżonkowie wzięli rozwód. W międzyczasie przyszła na świat ich córka Ola.

Prawdziwe szczęście Ewa znalazła dopiero u boku radiowca Sławomira Kowalewskiego. Połączyła ich miłość do górskich wędrówek i córki z poprzednich związków w tym samym wieku. Para wzięła ślub we wrześniu ubiegłego roku w krakowskim kościele Świętych Piotra i Pawła i dziś mieszka we wsi Zawoja w domu z drewnianych bali, z którego ma piękny widok na Babia Górę. - Często się uśmiecham i dzięki temu łatwiej mi się żyje. Każdego dnia budzimy się i decydujemy, czy chcemy wstać prawą, czy lewą nogą. Ja zawsze wstaję prawą – śmieje się w Plejadzie.

Kwietna łąka

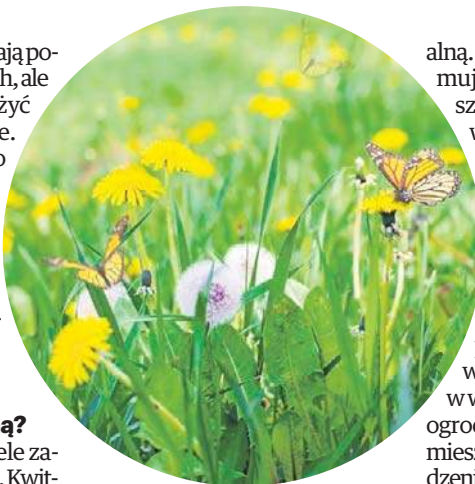
Zapomnij o koszeniu trawnika i ciesz się kwiatami!

Łąki kwietne wyglądają wspaniale i są łatwiejsze w utrzymaniu niż trawniki. Jednak, żeby taka łąka wyglądała pięknie, na początek trzeba włożyć nieco pracy. Za to później będzie niemal bezobsługowa. Radzimy, jak krok po kroku założyć łąkę kwietną, jak przygotować ziemię, co posiać i kiedy to zrobić. Wyjaśniamy też, jakie zabiegi pielęgnacyjne będą potrzebne i kiedy trzeba taką łąkę skosić



FOT. 123RF

Łąki kwietne zaczynają pojawiać się w miastach, ale możemy ją założyć także w ogrodzie. Łąka w ogrodzie to przede wszystkim świetna alternatywa dla trawnika. Ale nie musimy od razu z niego zrezygnować na rzecz łąki - możemy ją założyć w wydzielonym miejscu.



FOT. 123RF

Dlaczego warto założyć łąkę kwietną?

Łąki kwietne mają wiele zalet. Po pierwsze - są piękne. Kwitnące w nich kwiaty będą pojawiać się przez cały sezon, zdobiąc ogród. Poza tym łąka wymaga znacznie mniej pracy niż trawnik - przede wszystkim nie ma potrzeby jej kosić (robi się to najczęściej dwa razy w roku). A to oznacza i zaoszczędzony czas, i energię potrzebną do zasilania kosiarki.

Łąka wymaga też znacznie mniejszych ilości wody niż tradycyjny trawnik. W dodatku jeśli dobrze dobierzemy rośliny, będą pięknie wyglądały również w tych miejscach, gdzie nigdy nie uda się stworzyć pięknego trawnika, np. w cieniu czy na nasłonecznionej, suchej ziemi. Nie bez znaczenia jest to, że skorzystają z nich owady zapylające, m.in. pszczoły i trzmiele. Zakładając łąkę kwietną w ogrodzie, nie musimy dokonywać radykalnych wyborów: łąka albo trawnik. Możemy zacząć od kawałka ogrodu, pozostawiając tradycyjny trawnik tam, gdzie nadal chcemy go mieć.

Nasiona na łąkę kwietną można obecnie kupić w postaci gotowej mieszanki nasion. Bywają one w sklepach ogrodniczych, ale też popularnych marketach budowlano-ogrodniczych. Są także firmy i fundacje specjalizujące się w łąkach kwietnych i prowadzące



FOT. 123RF

alną. Są firmy, które tym się zajmują i które przygotowują mieszankę dobraną do naszych warunków i preferencji (powinny współpracować z doświadczonym botanikiem). Można im także zlecić wszystkie prace związane z założeniem i pielęgnacją łąki. Z tego warto skorzystać w przypadku dużych czy nietypowych ogrodów, natomiast w większości przydomowych ogrodów sprawdzą się gotowe mieszanki nasion. Łąkę z powodzeniem możemy założyć samodzielnie. Na końcu artykułu znajdują się przykładowe spisy roślin odpowiednie dla różnych warunków.

Jakie kwiaty wysiać

Wybierając nasiona na łąkę kwiatową, trzeba sobie przede wszystkim odpowiedzieć na dwa pytania: czy ma to być łąka jednoroczna czy wieloletnia oraz - w jakich warunkach ma rosnąć.

Łąki jednoroczne są bardzo malownicze i oczywiście dają efekt od razu. Nie trzeba ich kosić w sezonie, jednak nasiona trzeba wysiewać co roku. Łąki wieloletnie są znacznie bardziej trwałe, jednak nie kwitną w pierwszym roku po wysiewie. Najpiękniej wyglądają w drugim-trzecim sezonie i kolejnych. Świetnym rozwiązaniem jest mieszanka roślin jednorocznych i wieloletnich. Taka łąka zakwitnie już w pierwszym roku, a część roślin pozostanie na kolejne. Jeśli będziemy chcieli, będziemy mogli dosiewać nasiona kwiatów jednorocznych. Zwróćmy na to uwagę, wybierając mieszankę nasion.

Bardzo ważne jest dobranie roślin do warunków, w jakich ma powstać łąka. Czy jest to miejsce słoneczne czy cieniste,

podmokłe czy suche, jaka jest ziemia. Znajdziemy mieszanki nasion przygotowane z myślą o różnych warunkach, ale musimy je określić. Na końcu artykułu znajdują się przykłady roślin łąkowych, przeznaczonych do różnych warunków.

Przygotowanie ziemi

Zakładanie łąki kwietnej trzeba zacząć od przygotowania ziemi. Jeśli łąka powstaje w miejscu istniejącego trawnika, podstawowym zabiegiem przed jej założeniem jest usunięcie darni razem z wierzchnią warstwą ziemi. Następnie ziemię należy przekopać, rozdrobnić i wyrównać. Jeśli zakładamy łąkę na nieużytkach, w miejscu rabat itp., trzeba usunąć rosnące w danym miejscu rośliny i przekopać ziemię, usuwając resztki kłacz i korzeni z ziemi. Zaleca się, żeby następnie pozostawić ziemię na 3-4 tygodnie, żeby zdążyły wzejść chwasty, których nasiona czy resztki korzeni pozostały w ziemi. Po tym czasie będzie można je wypilić. Jednak można również nie czekać i siać od razu. Można także wysiać nasiona na trawnik (warto wcześniej ponacinać darni/zrobić wertykulację), jednak ta metoda jest mało skuteczna i trzeba liczyć się z tym, że nie wszystkie kwiaty wejdą.

Ogólnie rzecz biorąc rośliny przeznaczone na łąki radzą sobie na większości typowych gleb, które nawet nie muszą być żyzne. Jednak w przypadku, kiedy ziemia jest zdecydowanie piaszczysta i kwaśna albo bardzo gliniasta, warto nieco poprawić jej jakość. W przypadku ziem piaszczystych i kwaśnych warto je przekopać z kompostem, a także

gliną. Gleby bardzo gliniaste warto natomiast przekopać z piaskiem.

Kiedy ziemia jest oczyszczona, przekopana i wyrównana, można siać nasiona. Ważne jest to, żeby zrobić to rów-

nie ma mniejsze kwadraty. Ogólne zaleca się, żeby nasiona wysiewać idąc po obu przekątnych wyznaczonego kwadratu - zapewni to równomierne obsianie terenu. Nasion nie trzeba przykrywać ziemią (niektóre rośliny łąkowe wręcz potrzebują dostępu światła), ale warto je udeптаć lub zwałować, a także podlać.

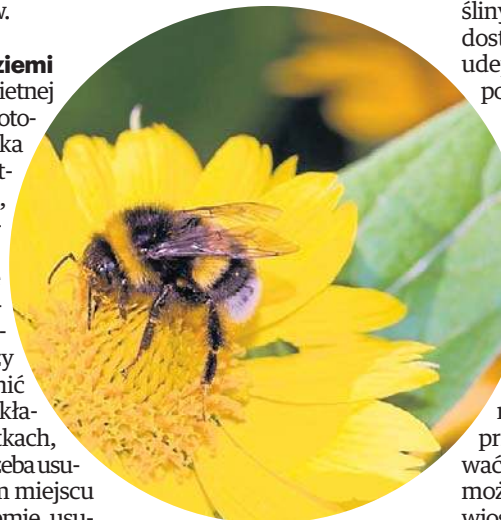
Kiedy zakładać łąkę kwietną?

Optymalnym terminem na założenie łąki kwiatowej jest wiosna (marzec-kwiecień/maj). Są też mieszanki przeznaczone do siewu jesienno (wrzesień-październik/listopad; nasiona niektórych roślin muszą się przemrozić, żeby wykiełkować). Jednak wiele mieszanek można wysiewać także późną wiosną i wczesnym latem (maj-czerwiec). W takim przypadku może być konieczne podlewanie łąki przez pierwszy miesiąc po posianiu (jeśli nie będzie deszczu).

Koszenie

Łąki kwietne kosi się w zależności od rodzaju roślin, które na niej rosną. Jeśli mamy łąkę jednoroczną, to wystarczy ją skosić raz, pod koniec sezonu. Łąki wieloletnie albo mieszane kosi się najczęściej dwa razy w roku: w czerwcu-lipcu oraz sierpniu/wrześniu. Ważne jest to, żeby roślin nie kosić nisko, tak jak tradycyjnego trawnika. Minimalna wysokość to 10 cm. Skoszone rośliny warto pozostawić na kilka dni. Chodzi o to, żeby obsypały się z nich nasiona. Dzięki temu łąka będzie naturalnie funkcjonować. Dość wyjątkowe są łąki przeznaczone na suche i słoneczne miejsca (kserotermiczne) - ich nie trzeba kosić wcale.

Katarzyna Laszczuk

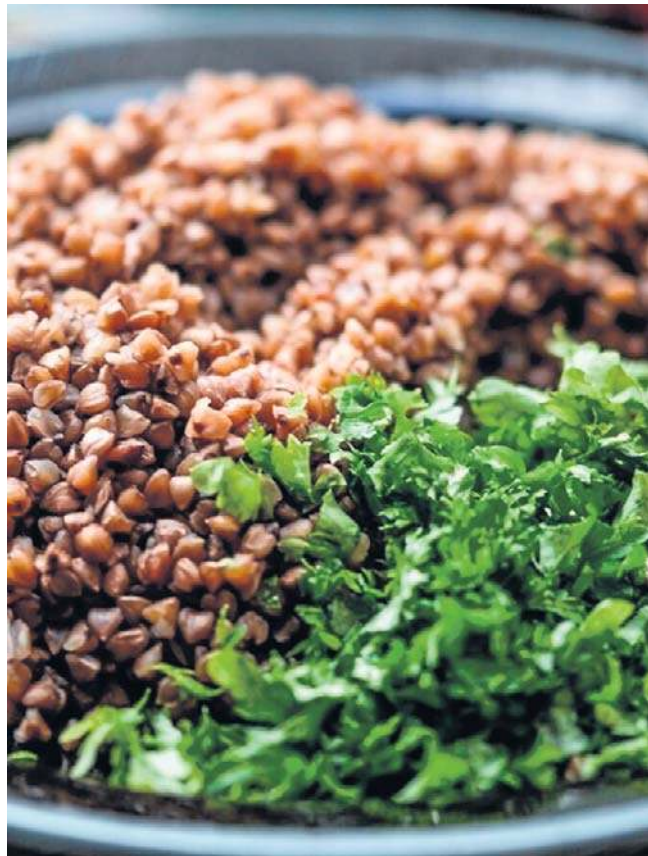


FOT. 123RF



FOT. 123RF

Jaglana, gryczana czy jęczmienna?



FOT. PRABAVCOM

Pożywne i zdrowe. Dania z kaszą wracają do łask

O kaszy często słyszymy, rozmawiamy, ale czy często serwujemy ją w swoim jadłospisie? Nic tak nie wpłynie na poziom energii, jak produkty zbożowe, w tym właśnie kasze.

Odmiany kasz, kiedyś zwanych jagłami i krupami, od setek lat goszczą w kuchni. Daniami zbożowymi zjadali się nie tylko prości ludzie, ale także arystokracja. O tym, jak ważnym elementem była kasza w polskiej tradycji, świadczą przysłowia i powiedzenia, których używamy do dziś. „Nie dać sobie dmuchać w kaszę”, „Dobra kasza na wodzie, bo po brzuchu nie bodzie”, „Kipi kasza, kipi groch” – większość z nas zna te hasła i wplata je do codziennej mowy.

Kasze nie tylko rozgrzewają, ale szybko eliminują uczucie głodu. Odpowiednie dodatki i przyprawy przekształcą niedoceniane kuleczki w solidny posiłek na każdą porę dnia. Zbożowe ziarna są źródłem błonnika, kwasu foliowego, magnezu, żelaza i wielu witamin; chronią także przed nadwagą, cukrzycą, miażdżycą czy też nowotworami.

KOTLETY Z KASZY GRYCZANEJ

200 g kaszy gryczanej, 0,5 kg pieczarek, 1 jajko, 1 cebula, 180 g sera feta, 3 łyżki bułki tartej, łyżka posiekanej natki pietruszki, szczypta pieprzu, szczypta soli (nie za dużo, bo ser feta jest słony). Do smażenia: ok. 4 łyżki mąki pszennej,

ok. 4 łyżki bułki tartej, 2 jajka, olej roślinny.

Ugotuj kaszę gryczaną do miękkości, ok. 15 minut. Odstaw do wystygnięcia. Obierz pieczarki i pokrój w drobną kostkę. Pokrój drobno także cebulę. Na suchej patelni podsmaż pieczarki, aż większość wody odparuje. Polej całość olejem i dodaj cebulę. Podsmaż całość na złoty kolor. Odstaw do wystygnięcia. Ser feta pokrój w kostkę i posiekaj pietruszkę. Dodaj do kaszy pieczarki z cebulą, fetę i pietruszkę. Do małej miseczki wbij jajko i roztrzep je widelcem. Dodaj do masy. Dopraw całość bułką tartą i pieprzem. Możesz dodać także szczyptę soli, ale pamiętaj, że ser feta jest już słony. Wymieszaj masę i uformuj niewielkie kuleczki. Rozgrzej na patelni odrobinę oleju roślinnego. Każdy kotlecik obtocz w mące pszennej, a następnie w jajku i bułce tartej. Podsmaż kotleczki z obu stron na złoty kolor.

ZAPIEKANKA Z KASZY GRYCZANEJ

200 g kaszy gryczanej prażonej, 300 g pieczarek, 2 marchewki, 2 korzenie pietruszki, 1/2 bulwy selera, 2 ząbki czosnku, 1 cebula, 30 ml oleju, 10 ml sosu sojowego, opcjonalnie: 200 g sera żółtego np.: goudy.

Kaszę gryczaną należy opłukać i gotować w 500 ml wrzącej wody przez około 12 minut. W tym czasie cebulę należy umyć, obrać i pokroić w kostkę. Następnie należy posiekać czosnek. Pieczarki należy obrać, posiekać w plastry. Na rozgrzanej patelni z olejem należy przesmażyć na złoto cebulę z czosnkiem i pieczarkami. Gdy składniki się zarumienią, należy doprawić je sosem sojowym i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Warzywa korzeniowe należy umyć, obrać, pokroić w średnią kostkę i wysmarować 10 ml oleju. Ugotowaną kaszę gryczaną należy umieścić w naczyniu żaroodpornym, a następnie wymieszać z warzywami korzeniowymi oraz podsmażoną cebulą z pieczarkami. Opcjonalnie na wierzchu kaszy gryczanej można posypać starty żółty ser. Zapiekaną z kaszy gryczanej powinna być pieczona przez 20 minut w 180° Celsjusza.

SALAATKA Z KASZĄ BULGUR

SUSZONYMI POMIDORAMI 300 g ugotowanej kaszy bulgur, ok. 12 suszonych pomidorów (najlepiej w oleju), 150 g ciecierzycy z puszki, 150 g kukurydzy z puszki, 3 łyżki posiekanej bazylii,

opcjonalnie kilka listków świeżej mięty, sos: 4 łyżki oleju roślinnego lub oliwy z oliwek, 2 łyżki soku z cytryny, 1 łyżeczka słodkiej papryki, szczypta chili, szczypta soli i pieprzu.

Ugotowaną i przestudzoną kaszę bulgur przełóż do salaterki. Ciecierzycę i kukurydzę odcedź z zalewy i dodaj do salaterki z kaszą. Pomidory suszone odsącz z oleju i pokrój na paseczki. Dodaj do salaterki. Połącz składniki sosu i polej nim salatkę. Dokładnie wymieszaj. Szczypior, bazylię i opcjonalnie mięte umyj, osusz, a następnie drobno posiekaj i dodaj do salaterki. Wymieszaj salatkę przed podaniem.

PLACKI Z KASZY MANNY

1 szklanka kaszy manny, 1 szklanka mleka, 2 jajka, 2 łyżeczki cukru (w tym 1 łyżeczka cukru waniliowego). Dodatki: dżem, cukier puder, miód, owoce świeże lub mrożone.

Kaszę wsyp do miseczki i zalej mlekiem. Odstaw na ok. pół godziny, aż do całkowitego wsiąknięcia mleka. Oddziel żółtka od białek. Białka ubij na sztywną pianę. Żółtka utrzyj z cukrem i dodaj do kaszy. Wymieszaj. Dodaj do kaszy białka i połącz całość łyżką. Patelnię natłuść odro-



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. GETTY IMAGES/ ALEKSANDR IVANOV



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Jaglana, gryczana czy jęczmienna?



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. ANNA DANILUK



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

biną oleju, np. za pomocą ręcznika papierowego. Smaż placuszki z obu stron na złoty kolor.

GRYCZANKA

100 g kaszy gryczanej niepalonej, 200 ml wody, 100 ml mleka kokosowego, 2 suszone morele, 2 suszone daktyle, 5 g mielonego siemienia lnianego, 3 g mielonego cynamonu, szczypta soli. Do podania: 1/2 banana, 20 g pestek granatu.

Kaszę gryczaną niepaloną należy wysypać do sitka i opłukać pod bieżącą wodą. Następnie należy umieścić w garnku o grubym dnie i zalać 100 ml wody. Całość należy gotować na małym ogniu przez 15 minut. W tym czasie należy pokroić na plastry suszone owoce. Następnie należy dołączyć pozostałe 100 ml wody i mleko kokosowe. Po chwili należy dodać zmielone siemienie lniane i posiekane suszone owoce. Całość należy zagotować przez 5 minut. Cały czas mieszając, żeby gryczanka nie przywarła do dna. Na koniec należy dodać sól i cynamon. Gotową gryczankę należy rozłożyć do miseczek i ozdobić na wierzchu pokrojonym

w plasterki bananem i pestkami granatu. Można też posypać wierzch mielonym siemieniem lnianym.

BAKŁAŻAN FASZEROWANY KASZĄ PĘCZAK

2 bakłażany, 200 g kaszy pęczak, 2 duże pomidory, 2 ząbki czosnku, cebula, mała papryka lub dwie małe papryczki chili, łyżka oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka ziół prowansalskich, 0,5 łyżeczki słodkiej papryki, 80 g sera żółtego (jeśli się odchudzasz, możesz dać mniej), sól i pieprz do smaku, olej do smażenia, do dekoracji listki bazylii.

Umyj wszystkie warzywa i osusz. Bakłażany przekrój w poprzek, środek natnij w kratkę. Obierz jeden ząbek czosnku, przekrój na pół i natrzyj nim bakłażany. Przełóż bakłażany na blaszkę do pieczenia, polej oliwą z oliwek, posyp solą i słodką papryką. Piecz w 170 stopniach Celsjusza przez 45 minut. Przygotuj farsz: ugotuj kaszę pęczak na miękko. Pomidory obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Cebulę posiekaj i podsmaż na niewielkiej ilości oleju. Do-

daj czosnek przeciśnięty przez praskę i pomidory. Smaż ok. 5 minut i wysyp ugotowaną kaszę pęczak i pokrojoną w małe kawałki paprykę. Duś całość pod przykryciem ok. 5 minut. Na koniec dopraw farsz ziołami prowansalskimi, solą i pieprzem. Wyjmij bakłażany z piekarnika, łyżką wydrąż ich środek i dodaj go do farszu. Wydrążone bakłażany nadziej farszem, a wierzch posyp startym serem. Piecz w 170 stopniach przez ok. 20 minut. Podawaj danie ciepłe, ozdobione np. listkami bazylii.

BUDYŃ JAGLANY Z BORÓWKAMI

1,5 szklanki mleka (może być także mleko roślinne), 0,5 szklanki kaszy jaglanej, 2 łyżki miodu, 1 łyżeczka esencji waniliowej lub waniliowej pasty, borówki, płatki migdałowe

Zacznij od przygotowania kaszy: upraź ją przez kilka minut na suchej patelni, następnie przepłucz dwa razy wrzątkiem, zalej mlekiem i gotuj 15 min, co jakiś czas mieszając. Do ugotowanej kaszy dodaj miód i wanilię. Całość zmiksuj blenderem na gładką masę, jeśli będzie za gęsta, do-

daj odrobinę mleka i ponownie zmiksuj. Przełóż budyń do pucharków i udekoruj płatkami migdałowymi i borówkami.

PULPETY Z KASZY JAGLANEJ

285 g ugotowanej kaszy jaglanej, 1 średniej wielkości cebula, 1 posiekany ząbek czosnku, 1 marchewka, 10 g suszonej bazylii, 10 ml oleju, 1 jajko, 100 ml wody, 80 g bułki tartej, 3 g soli, 10 g nieaktywnych płatków drożdżowych albo 20 g startego parmezanu, Do obtoczenia: 50 g bułki tartej.

Piekarnik należy rozgrzać do 180° Celsjusza. Cebulę trzeba umyć, obrać i pokroić w kostkę. Czosnek posiekać, a marchewkę zetrzeć na grubych oczkach. Warzywa należy przesmażyć na oleju z suszoną bazylią. W robocie kuchennym lub przy pomocy blendera ręcznego trzeba zmiksować na gładką masę ugotowaną kaszę jaglaną z warzywami. Następnie trzeba dołączyć powoli wodę. W szerokiej misce trzeba połączyć masę jaglaną z bułką tartą, solą, płatkami drożdżowymi lub parmezanem. Masę

na pulpety z kaszy jaglanej trzeba odstawić na 5 minut i połączyć z jajkiem. Zwilżonymi wodą dłońmi należy formować pulpety i obtaczać w bułce tartej. Pulpety z kaszy jaglanej należy układać równomiernie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Danie należy piec przez 35-40 minut w piekarniku.

SAŁATKA Z KASZĄ ORKISZOWĄ

200 g kaszy orkiszowej (dwa woreczki), 1 świeży ogórek, 6 suszonych pomidorów w oleju, pęczek szczypiorku, 100 g sera cheddar lub fety - w zależności od upodobania. Sos: 2 łyżki soku z cytryny, 4 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczka miodu, szczypta soli i pieprzu, opcjonalnie: 2 łyżki słonecznika lub pestek z dyni. Kaszę ugotuj (ok. 10 min) i przestudź. Ogórka umyj, obierz i pokrój w kostkę. Szczypiorek umyj, wysusz i drobno posiekaj. Pomidorki wyjmij z zalewy i pokrój na małe kawałki. Ser pokrój w kostkę. W miseczce wymieszaj sok z cytryny z oliwą z oliwek, miodem i przyprawami. Polej sałatkę sosem i dokładnie wymieszaj. Całość możesz

posypać podprażonym słonecznikiem lub pestkami dyni.

JAGLANKA Z AWOKADO I BANANEM

50 g kaszy jaglanej, 200 ml mleka lub napoju roślinnego, szczypta soli, 1/2 awokado, 1/2 banana.

Kaszę jaglaną należy dokładnie opłukać i następnie umieścić w garnku o grubym dnie. Kaszę jaglaną warto uprażyć w garnku do momentu, aż zacznie przybierać złoto brązowy kolor i słodko pachnieć. Do takiej kaszy jaglanej należy dodać mleko lub ulubiony napój roślinny i doprawić szczyptą soli. Jaglankę należy gotować przez około 15 minut, aż kasza wchłonie płyn.

W międzyczasie, gdy gotuje się kasza, należy zrobić mus z awokado i banana. Można to zrobić rogniatą owocami widelcem lub przy pomocy blendera ręcznego. Ugotowaną kaszę jaglaną należy włożyć do miski i wierzch ozdobić musem z awokado i banana. Na jaglance można także położyć plasterki banana i awokado. Gotową jaglankę może być polana miodem lub syropem z daktyli.



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. GETTY IMAGES/MARCOMAYER

Cukrzyca stresowa

Zadbaj o relaks, a poziom glukozy spadnie. Nie dopuść do rozwoju cukrzycy

Stosujesz zdrową dietę, a mimo to masz wysoki cukier? Na poziom glukozy we krwi może mieć wpływ nie tylko odżywianie, ale też i stres i to aż dwukrotnie. Cukrzyca stresowa może rozwinąć się u zdrowych osób lub nasilić objawy już istniejącej choroby

Monika Górska
redakcja@polskapress.pl

Cukrzyca typu 2 to metaboliczna choroba cywilizacyjna, czyli dotykająca bardzo dużej części światowej populacji i zależna od współczesnego trybu życia, na który duży wpływ ma rozwój cywilizacji. Nie przytrafia się ona więc nielicznym, ale dotyka wielu osób. Co więcej, sami się przyczyniamy do jej rozwoju prowadząc niezdrowy tryb życia. Ciągłe zmęczenie, sucha skóra, częste oddawanie moczu mogą być objawami cukrzycy spowodowanymi stresem. Sprawdź poziom glukozy we krwi.

Do czynników ryzyka należy przede wszystkim nieprawidłowa dieta składająca się często z gotowych dań zawierających zbyt duże ilości węglowodanów, tłuszczu, soli oraz chemicznych dodatków.

Również brak aktywności fizycznej, która prowadzi do nadwagi i otyłości, palenie papierosów i picie alkoholu może prowadzić do rozwoju tej choroby.

Jak stres wpływa na występowanie cukrzycy?

Okazuje się, że na wystąpienie cukrzycy typu 2 naraża nas również czynnik psychiczny, taki jak stres. Sytuacje stresowe aktywują współczulny układ nerwowy i uruchamiają mechanizm „walki lub ucieczki”. Organizm jest w gotowości do działania, do czego potrzebuje dużej ilości energii pochodzącej z cukru. Wątroba uwalnia więc duże ilości glukozy, której nadmiar pozostaje we krwi i zaburza pracę organów uszkadzając przede wszystkim serce.

Dodatkowo stres sprawia, że wydzielane są hormony stresu, czyli kortyzol i adrenalina, które dodatkowo podwyższają poziom cukru we krwi.

Permanentne narażenie na stres może więc w konsekwencji przyczynić się do rozwoju cukrzycy typu 2, a także nasilić objawy u osób już chorujących.



Cukrzyca to choroba, która dotyka wielu milionów ludzi. Na zachorowanie bardziej narażone są osoby z nadwagą lub otyłością

Z badania prof. Karla-Heinza Ladwiga, profesora medycyny psychosomatycznej na Uniwersytecie Technicznym w Monachium i w Helmholtz Centrum w Monachium wynika, że stres dwukrotnie zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Inne badanie udowodniło natomiast, że u osób narażonych na stres w pracy ryzyko cukrzycy typu 2 zwiększa się o 45 proc.

W pierwszym badaniu wzięło udział 1694 uczestników w średnim wieku 51,2 lat, spośród których 113 miało nasilone objawy zaburzeń lękowych. Badanie trwało 6,5 roku i w tym czasie u 113 osób rozwinęła się cukrzyca typu 2.

Okazało się, że u osób z zaburzeniami lękowymi zapadalność na cukrzycę typu 2 była 2 razy większa niż u osób bez zaburzeń. Natomiast badanie przeprowadzone przez naukowców z Helmholtz Centrum w Monachium w Niemczech z udziałem ponad 5000 osób wykazało, że wysoki poziom stresu związanego z pracą zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2 o 45 proc. W badaniu wzięły udział osoby w wieku

od 29 do 66 lat, które nie chorowały na cukrzycę typu 2. Badanie trwało średnio 12,7 lat.

Wyniki wykazały, że u 291 uczestników rozwinął się zespół metaboliczny, cukrzyca typu 2. U osób narażonych na duże obciążenie pracą ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 było o 45 proc. wyższe w porównaniu z osobami o niskim obciążeniu pracą.

Narażenie na długotrwały stres powoduje więc stałe podwyższenie kortyzolu i adrenaliny we krwi, co prowadzi do hiperглиkemii. Dodatkowo osoby zestresowane mniej o siebie dbają, nie zaspokajają swoich potrzeb fizycznych i psychicznych, częściej sięgają po niezdrowe jedzenie i alkohol, aby zrekomensować sobie codzienne stresy i się „zrelaksować”. Co w rezultacie prowadzi do rozwoju cukrzycy stresowej.

Natomiast u osób z cukrzycą stres blokuje uwalnianie insuliny, przez co cukier nie może dostać się do komórek i jego poziom we krwi niebezpiecznie rośnie. Stres nasila więc objawy choroby i utrudnia jej leczenie.

Jak nie dopuścić do rozwoju cukrzycy stresowej?

Zdrowie psychiczne jest bardzo ważne i stanowi podstawę naszego funkcjonowania. Ma ono ogromny wpływ nie tylko na nasze samopoczucie i nastrój, ale przekłada się również na stan zdrowia fizycznego. Niestety, jednak na co dzień zaniedbujemy ten obszar naszego życia i spychamy potrzeby psychiczne na dalszy plan. To prowadzi do kumulowania się trudnych emocji, co z kolei wywołuje stres, napięcie nerwowe i zaburzenia lękowe. Taka sytuacja w konsekwencji może doprowadzić nie tylko do nerwicy czy depresji, ale też do cukrzycy stresowej.

Warto więc na co dzień dbać o swój dobrostan psychiczny, bo wszystko zaczyna się w głowie. Te techniki pomogą ci zmniejszyć stres i napięcie nerwowe: trening uważności - nasz umysł ma tendencję do rozpamiętywania przeszłości i zamartwiania się przyszłością. Takie myślenie wywołuje stres, dlatego warto skupić się na teraźniejszości, tym co tu i teraz.

Gdy dopadają cię czarne myśli, daj im więc przepłynąć przez twoją głowę swobodnie, popatrz na nie jakbyś je obserwował z zewnątrz i skup się na tym, co jest wokół ciebie teraz, odczuj to wszystkimi zmysłami. Np. wyjrzyj przez okno i obserwuj poruszające się na wietrze liście drzew, popatrz na obraz na ścianie, odczuj na skórze ciepło promieni słonecznych, poczuj zapach kawy. Ważne jest, aby dzięki temu utwierdzić się w teraźniejszości i być uważnym na świat wokół nas, pracować z oddechem - weź głęboki oddech, który pozwoli na dotlenienie całego organizmu i uwolni spięte mięśnie.

W stresie zwykle nie zwracamy uwagi na nasz oddech, który staje się płytki i szybki. Zauważenie go sprawia, że zaczynamy oddychać głębiej i wolniej, dzięki czemu uspokajamy się i wyciszamy nerwy. Oddech to ukojenie dla naszego układu nerwowego, dotlenienie mózgu, odżywienie wszystkich komórek ciała oraz utwierdzenie się w rzeczywistości.

Oddech to życie tu i teraz, bez zbędnego stresu, zamartwiania

się rzeczami, na które nie mamy wpływu, bez oczekiwań, rozczarowań i frustracji, rozluźnij się - mówiąc to zwykle nie zastanawiamy się, co to w ogóle oznacza.

Tymczasem w stresie zwłaszcza długotrwałym mamy tendencję do mimowolnego zaciśnięcia niektórych partii mięśni. W sytuacji napięcia nerwowego działa mechanizm „walki i ucieczki”, więc całe ciało mobilizuje się do takiego działania, musi być w ciągłej gotowości. Jednak zbyt długo utrzymujące się napięcie jest męczące, a spięte mięśnie są niedotlenione i nie mogą prawidłowo pracować, ponieważ praca mięśni polega na ich naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu. Zlokalizuj więc te partie ciała, które są najbardziej spięte, skup się na nich i je rozluźnij.

Zapewne zauważysz, że po jakimś czasie znów się napinają bez twojego udziału. Jednak, gdy będziesz zwracać na nie uwagę i je rozluźniać, to po takim regularnym treningu mięśnie przestaną się spinać. Warto również podjąć regularną aktywność fizyczną i ćwiczyć co najmniej 150 minut tygodniowo (po pół godziny przez 5 dni w tygodniu).

Ogólne objawy, które mogą wskazywać na podwyższony cukier:

- większe uczucie łaknienia,
- większe pragnienie,
- niewyraźne widzenie,
- grzybica lub swędzenie narządów płciowych,
- dezorientacja,
- trudności z koordynacją, koncentracją i podejmowaniem decyzji,

● zmiana zachowania,
- ciemne plamy na skórze.

Na cukrzycę bardziej narażone są osoby z nadwagą lub otyłością. Jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów, skonsultuj się z lekarzem. Nieleczona cukrzyca może być bardzo niebezpieczna, a większość powikłań narasta wraz z czasem.

Ryzyko zachorowania na cukrzycę można obniżyć, stosując się do zasad zdrowego stylu życia. Kluczowe jest rzucenie palenia i ograniczenie spożycia alkoholu.

Bądź eko!

Ekologiczne rozwiązania w domu. Chronimy swoje zdrowie i planetę

Ekologia na stałe zagościła w wielu polskich domach. Wyposażając dom w zielone rozwiązania, nie tylko chronimy środowisko naturalne, ale także dbamy o zdrowie. Mieszkaj i żyj w zgodzie ze środowiskiem. Oto kilka sposobów na bycie eko bez dodatkowych kosztów

Danuta Strzelecka
redakcja@polskapress.pl

Kuchnia to miejsce, gdzie zużywa się duża ilość energii i wody oraz produkuje wiele odpadów. W ekologicznej kuchni nie może więc zabraknąć baterii z perlatozem. Perlator to specjalna końcówka zakładana na wylewkę. Jej zadaniem jest napowietrzanie wody wypływającej z kranu, co w założeniu ma zmniejszyć jej zużycie. Innym rozwiązaniem jest specjalny filtr wody z kranu. System filtrujący usuwa nieczystości, dzięki czemu domownicy mogą bez obaw pić wodę prosto z kranu, tym samym zmniejszając zużycie plastiku.

Ekosprzęt niezbędny jest także w łazience. Podobnie jak w przypadku sprzętów kuchennych, postaw na urządzenie z trybem ECO. Najbardziej energooszczędna w pralce jest praca grzałki - pierwszy etap prania to nawet 90% energii. W trybie ECO temperatura jest niższa, a czas pracy dłuższy, co przekłada się na niższe zużycie energii w porównaniu do stan-

dardowego cyklu prania. Warto wiedzieć, że ten sam cykl prania, czy to w temperaturze 40 stopni, czy 30 stopni, generuje zupełnie różny pobór mocy. Na przykład, program prania przy 30 stopniach zużywa około 0,3 kWh, podczas gdy ten sam cykl przy 40 stopniach - już 0,5 kWh. To oznacza, że pralka potrzebuje prawie dwukrotnie więcej energii, aby ogrzać wodę do wyższej temperatury.

Aby pranie było jeszcze bardziej eko, zamiast klasycznych środków czystości na detergenty wytwarzane na bazie naturalnych surowców o wysokim poziomie biodegradowalności. Zamiast proszku możesz używać kul do prania. Wykonane ze specjalnego tworzywa sztucznego, kule wypełnione są przyjaznymi środowisku granulami ceramicznymi, składającymi się z woli mineralnych, takich jak węgiel wapnia, delikatne środki myjące i żywice.

Ekologia może także zagościć w pokoju malucha. Warto pomyśleć o tym już na etapie projektowania pomieszczenia. Wybierz farbę pozbawioną chemicznych rozpuszczalników

i innych toksycznych substancji, postaw na podłogi z prawdziwego drewna pokrytego bezzapachowym lakierem i zainwestuj w drewniane meble, oznaczone certyfikatem „Okotest”. W ekologicznym pokoju dziecięcym nie może też zabraknąć energooszczędnego oświetlenia.

Miliony ton plastikowych śmieci

W plastik pakuje się żywność i napoje, foliowymi woreczkami owija się owoce i warzywa, do plastikowych torebek wrzuca się przekąski i słodycze, folię owija się przesyłki. Plastikowe opakowania i reklamówki zalewają nasze otoczenie. W 1950 roku świat produkował 2 mln ton plastiku, a w 2015 roku już 380 mln ton. Szacuje się, że każdego roku do mórz i oceanów trafia od 4,8 mln do 12,7 mln ton plastiku. W dodatku tworzywa sztuczne rozkładają się przez wiele lat, od 100 do nawet 1000!

- Przez ostatnie 10 lat produkowaliśmy więcej plastiku niż w ciągu ostatniego stulecia. Problem zanieczyszczenia

mórz i oceanów plastikiem już dawno doczekał się poważnego statusu. Naukowcy ostrzegali przed takim scenariuszem od lat, ale niewielu ludzi przejęło się tymi komunikatami. Obecnie szacuje się, że w oceanach pływa ok. 400 mln ton plastikowych śmieci - informuje Fundacja Mare.

Plastikowe torby foliowe, naklejki i taśmy są nadal powszechnie używane przez firmy na całym świecie, ale powoli zaczyna pojawiać się coraz więcej przyjaznych dla środowiska alternatywnych opakowań, które nie będą przyczyniać się do globalnego zanieczyszczenia tworzywami sztucznymi.

● Pakujesz owoce i warzywa w foliowe woreczki? Zamiast je na torby wielokrotnego użytku. Podobnych rozwiązań jest więcej. Wydają się nic nie znaczyć w większej skali? Jeśli każdy z nas zmieniłby swoje nawyki, różnica stałaby się zauważalna.

● Zamiast plastikowe torby na zakupy na torby wielokrotnego użytku - warto kupić np. torbę z bawełny organicznej, wówczas nie tylko ograni-

czamy zużycie plastiku, ale mamy pewność, że bawełna, z której powstała torba, jest zbierana przez uczciwie opłacanych i traktowanych pracowników, bez użycia chemikaliów i przy znacznie mniejszym marnowaniu wody.

● Pożegnaj się z foliową owijką bąbelkową - chyba każdy lubi sobie czasem „poprzebić” bąbelki, ale taka forma zabezpieczania produktów przed zniszczeniem jest mało ekologiczna. Powstają jednak alternatywy, jedną z nich jest owijka wykonana z tektury falistej. Zamiast wyrzucać lub przetwarzać pożytkowe odpady tekturowe, materiał ten zyskuje dodatkowe życie jako środek amortyzujący. Małe nacięcia są wykonane tak, aby uzyskać efekt harmonijkowy, który chroni przed wstrząsami, tak jak robi to folia bąbelkowa.

● Worki ze skrobi kukurydziej. Alternatywą dla klasycznych, plastikowych opakowań zaczyna powoli być kukurydza. Opakowania, które wykonane są ze skrobi kukurydziej, mają właściwości podobne do plastiku, są jed-

nak dużo bardziej ekologiczne i nie będą zalegać na wysypiskach przez setki lat. Można z nich zrobić zarówno woreczki, jak i butelki czy inne opakowania.

Plastik z recyklingu. Jeśli już używamy plastiku, a wiadomo, że nie da się tego zupełnie uniknąć, warto wybierać ten, który pochodzi z recyklingu. Należy jednak zauważyć, że plastik można poddać recyklingowi tylko raz, więc unikanie tego materiału jest najlepszą zieloną opcją.

● Bagasse - to suchy, włóknisty produkt uboczny trzciny cukrowej. Resztki łodyg trzciny cukrowej są zbierane i prasowane w wysokich temperaturach. Produkty na bazie bagassy są stosowane do pakowania żywności.

Ponadto zamiast pojedynczych produktów pakowanych w plastik, poszukajmy tych leżących luzem lub pakowanych w szkło czy metal. Zamiast plastikowych słomek, wybierzmy te wielokrotnego użytku, zamiast kupować mydło w płynie, wybierzmy to w kostce.

Współpraca: Justyna Madan



Zamiast foliowych woreczków, wybierajmy np. torby wielokrotnego użytku czy opakowania szklane



Kosze do segregacji śmieci to absolutny „must have” ekologicznej kuchni. Możesz zainwestować także w specjalny młynek do zlewu dla odpadów

Piękne plaże w Europie

Zachwycające kolory, zaskakujące kształty

Chcielibyście wypocząć na plaży innej niż wszystkie? Takiej, która ma niezwykle kształt, oszołamiający kolor albo jest domem niezwykle, pełnych wdzięku istot? To prawdziwe cuda natury, których długo nie zapomnicie!

Emil Hoff
redakcja@polskapress.pl

WEuropie nie brakuje pięknych plaż, ale co, jeśli szukacie czegoś naprawdę wyjątkowego? Co, jeśli nudzą was zwykłe plaże i chcielibyście wybrać się gdzieś, gdzie natura naprawdę się postarała i stworzyła coś jedyne w swoim rodzaju, co zaskoczy nawet najbardziej doświadczonych plażowiczów? Nie ma problemu - są w Europie takie plaże, które wyrwą z sandałów każdego turystę.

● **Dolina Motyli w Turcji**
Kelebekler Vadisi, czyli Dolina Motyli, to niezwykle zakątek tureckiego wybrzeża. Wyróżnia się nie barwą piasku, lecz raczej motyli skrzydeł. Dolinę upodobały sobie na miejsce legu tysiące motyli i co roku można je podziwiać w całej okolicy.

Sama plaża jest nieduża, kameralna. Możecie się tu dostać z miasteczka Faralya na szczycie klifu, z którego też rozciąga się najlepszy widok na Dolinę Motyli i samą plażę. Inna opcja to wynajęcie łódki w pobliskim kurorcie Oludeniz.

● **Church Door oraz Skrinkle Heaven, Walia**

Niesamowite plaże można znaleźć nie tylko nad Morzem Śródziemnym. Prawdziwy cud natury leży w walijskim hrabstwie Pembrokeshire, nad Kanałem Bristolskim. To dwie plaże, połączone niezwykle przejściem w klifie. Pierwsza z nich to Church Door, nazwana tak od wielkiego czworokątnego otworu w skałach górujących



W Praia de Benagil w Portugalii można się poczuć jak w rzymskim Panteonie

nad plażą, przypominającego wrota katedry. Obok jest mniejsza szczelina, prowadząca na ukrytą plażę Skrinkle Heaven, dziką i z wyjątkowo pięknym piaskiem.

● **Zlatni Rat w Chorwacji**
Blisko Splitu rozciąga się plaża Zlatni Rat, czyli Złoty Róg. Rzeczywiście ma kształt rogu: dwie połacie miękkiego piasku łączą się i tworzą wysunięty w ciepłe morze cypel w kształcie

trójkąta. To świetne miejsce na wypoczynek, opalania się, ale też bardziej aktywne zabawy, jak nurkowanie i windsurfing.

● **Voidokilia, Grecja**
Miasto Kalamata na południowym wybrzeżu Peloponezu ma niezwykle plażę w kształcie greckiej litery omega. Nietypowy kształt to niejedyna atrakcja tego miejsca. Poza miękkim piaskiem i słońcem czeka tu na was także zamek z XIII w., który można

zwiedzać, a także ciekawostki dla miłośników wielkiej literatury. To podobno tutaj właśnie wylądował Telemach, jeden z bohaterów „Odysei” Homera, szukając wieści o swoim ojcu, Odyseuszu.

● **Kastanas na wyspie Milos, Grecja**

Jeśli lubicie kolorowe plaże, odwiedźmy w Kastanas na Milos to właściwie obowiązek. Tutejsza plaża jest... wielokolorowa.

Skały pokrywa osad wulkaniczny w kolorze czerwonym, pomarańczowym i żółtym, trafiają się też połacie innych barw, tak że cała plaża wygląda jak wielka paleta malarska. W dodatku woda jest soczyście turkusowa i dopełnia niesamowitego wrażenia. Miejsce nadaje się świetnie do nurkowania. Pamiętajcie tylko, że to dzika plaża bez turystycznych wygod. Plusem jest to, że typowi turyści rzadko tu zaglądają.

● **Sarakiniko na Milos, Grecja**
5 km od miasteczka Plaka na wyspie Milos rozciąga się plaża, która wygląda jak z innej planety. Szaro-białe klify sprawiają, że można się tu poczuć jak na księżycu!

Kolor skał pochodzi od osadów organicznych i wulkanicznych, które stworzyły unikalną mieszankę. Ciekawe jest też ukształtowanie samych skał - w klifach znajdują się jaskinie, po których chętni mogą spacerować, o ile mają ze sobą latarki.

● **Reynisfjara, Vik na Islandii**

To plaża niezwykle i nietypowa pod każdym względem. Raczej trudno tu pływać w wodzie, która jest zimna przez cały rok, za to spacer po piasku to niezapomniane przeżycie. Dlaczego? Dlatego, że piasek jest czarny i stanowi efekt działalności wulkanicznej. W dodatku od września do marca z plaży świetnie widać zorzę polarną - to prawdziwy koncert kolorów na niebie i ziemi, jakiego próżno szukać na innych plażach Europy, zwłaszcza zimą.

● **Praia de Benagil w Portugalii**

W tym niezwykle zakątku na wybrzeżu Portugalii wrażenie robią nie tylko złoty piasek i turkusowa, czysta woda, ale też, a może przede wszystkim, jaskinie w klifach. Wyglądają naprawdę niesamowicie! Możecie tu przechadzać się długimi skalnymi ścieżkami, prowadzącymi do przepastnych jaskiń, zalanych ciepłą wodą, ze światłem słońca wpadającym przez naturalne otwory wysoko w góry. Można się tu poczuć trochę jak w rzymskim Panteonie.



Plaża w Kalamacie ma kształt greckiej litery omega



Zlatni Rat, czyli Złoty Róg, trochę przypomina nasz Hel



To nie lód, to biała skała wulkaniczna w Sarakiniko

LUBIĘ PO TYM OKRESIE, KIEDY DUŻO PRACUJĘ, MIEĆ CZAS, ŻEBY SIĘ NACZYTAĆ, NAOGLĄDAĆ. ŻEBY SIĘ „NAŻYĆ”. BO FAJNIE JEST SIĘ „NAŻYĆ”

A circular portrait of a woman with dark, curly hair, looking directly at the camera. She is wearing a dark top and a necklace. The background is slightly blurred, showing what appears to be a wooden wall.

FOT. MAT.PRAS

Krzyżówka panoramiczna

[illegible]

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

ROZWIĄZANIE: NAJWIĘCEJ PRAWDY JEST W MILCZENIU.

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

Koszykówka. Hydrotruck Radom - Niedźwiadki Przemysł 84:77 (16:17, 17:10, 26:21, 26:29). W środowym meczu I ligi koszykarzy, Hydrotruck Radom pokonał beniaminka rozgrywek, ekipę Niedźwiadków Przemysł. To zwycięstwo przybliżyło nasz zespół do gry w fazie play off. W sobotę, 17 lutego o godz. 14, Hydrotruck na wyjeździe zagra z Basketem Poznań.



FOT. ARCHIWUM

PIŁKA RĘCZNA
Radom gospodarzem
Związek Piłki Ręcznej w Polsce przyznał organizację Final Four Mistrzostw Polski Juniorek klubowi Pre Zero APR Radom. Zmagania adeptów odbędą się w Radomiu w dniach 23 - 24 lutego.

Królowa pod toruńskim dachem. Ostatnia prosta przed MŚ

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. To już ostatnia prosta przed mistrzostwami świata w Glasgow (1-3 marca br.). Krajowa czołówka będzie rywalizować pod dachem w Toruniu o medale mistrzostw Polski.

Sobotnio-niedzielną rywalizację w hali „Arena” w Toruniu da nam ostateczną odpowiedź, kto zaprezentuje nasz kraj w komercyjnej stolicy Szkocji.

Na ten moment pewni udziału w halowych mistrzostwach świata mogą być jedynie Ewa Swoboda (60 metrów), Pia Skrzyszowska, Weronika Nagieć oraz Jakub Szymański i Krzysztof Kiljan (wszyscy na 60 metrów przez płotki). Wymogi spełniło również kilkoro innych zawodników, ale z różnych powodów ich start w Glasgow jest niemożliwy (Natalia Kaczmarek i Anna Kielbasińska w ogóle nie startują w hali, Adrianna Sułek właśnie urodziła syna Leona, a Dominik Kopeć jest kontuzjowany).

W biegu na dystansie 1500 metrów minimum zrealizowała aż trójka naszych pań: Sofia Ennaoui, Weronika Lizakowska i Martyna Galant, ale w „Emirates Arena” mogą wystąpić tylko dwie z nich...

Trochę skromnie, ale cóż... Pozostają jeszcze szanse na kwalifikacje z rankingu World Athletics (Piotr Lisek, Norbert Kobielski) lub liczenie na jakieś zastępstwo...

Dwa lata temu reprezentacja Polski liczyła ponad 20 zawodników. A z Belgradu wróciliśmy z dwoma medalami: srebrnym Adrianny Sułek w pięcioboju (i pobitym, 24-letnim rekordem kraju Urszuli Włodarczyk) oraz brązowym sztafety pań 4 x 400 metrów (Kaczmarek, Iga Baumgart-Witan, Kinga Gacka, Justyna Święty-Ersetic, a w eliminacjach biegła także Aleksandra Gaworska).



FOT. ARKADIUSZ GOŁA

Oczy większości kibiców w „Arenie” będą skierowane przede wszystkim na najszybszą kobietę w naszym kraju, czyli Ewę Swobodę

W toruńskiej hali „Arena” oczy większości kibiców będą skierowane na najszybszą kobietę w naszym kraju - Ewę Swobodę. Niespełna dwa tygodnie temu, na tej samej bieżni, halowa mistrzyni Europy sprzed pięciu lat, z Glasgow właśnie, była bliska - po raz drugi w karierze - uporania się z granicą 7 sekund w biegu na dystansie 60 metrów (7,01 s). Jeszcze kilka dni temu był to zresztą najlepszy tegoroczny wynik na świecie - w Nowym Jorku szybciej pobięła jednak Julien Alfred z niewielkiego, wyspiarskiego Saint Lucia (6,99 s). Owe 6,99 to zresztą halowy rekord Polski Swobody, uzyskany 5 marca 2022 roku, nomen omen w Toruniu.

Wciąż mały niedosyt może odczuwać Skrzyszowska, która

Dla polskich lekkoatletów starty halowe będą jednym z pierwszych ważnych sprawdzianów przed igrzyskami olimpijskimi

z kolei goni sędziwy, sprzed już prawie ćwierć wieku, rekord kraju Zofii Bielczyk na 60 metrów przez płotki (7,77). Na razie brakuje 0,01 sekundy (7,78 z ubiegłego roku), ale forma wyraźnie rośnie - 6 lutego, w tymże Toruniu, uzbierała już 7,81 s.

- Igrzyska to w sezonie 2024 cel numer jeden dla lekkoatletów. Starty halowe powinny pokazać, na jakim są etapie przygotowań do Paryża - mówi prezes PZLA Henryk Olszewski.

- Można powiedzieć, że halowe mistrzostwa Polski będą jednym z pierwszych ważnych sprawdzianów na szlaku prowadzącym na Stade de France, gdzie w sierpniu lekkoatleci powalczą o olimpijskie laury.

Przez wiele lat wszystkie najważniejsze imprezy halowe gościły w Spale. Dlaczego? Bo tylko obiekty Centralnego Ośrodka Sportu gwarantowały w miarę normalne standardy zmagania lekkoatletów (główne zaniechanie to nawierzchnia tartanowa położona na betonie, co uniemożliwiało dobre wyniki w biegach okrężnych).

W 2014 roku Polska zorganizowała - po raz pierwszy w historii - halowe MŚ. Na tę okoliczność Sopot, wspólnie z Toruniem, zakupiły bieżnię znanej włoskiej firmy Mondo. Po zakończeniu zawodów w Trójmieście nawierzchnię przetransportowano do grodu Kopernika i od tego czasu halowe MP (jak i m.in. mityng World Athletics Indoor Tour - Gold - „Copernicus Cup”) odbywają się wyłącznie w hali „Arena”.

PZLA zastrzegł sobie, że udział w HMP jest obowiązkowy w konkurencji, w której zawodnik ma startować w HMŚ. Gdy więcej niż dwoje lekkoatletów uzyska wskaźnik PZLA na Glasgow, centrala weźmie pod uwagę następujące kryteria:

- dyspozycja zdrowotna;
- miejsce podczas halowych mistrzostw Polski 2024;
- dyspozycja startowa;
- pozycja w rankingu World Athletics;
- start we wcześniejszych imprezach rangi mistrzowskiej międzynarodowej;
- dzika karta.

GDZIE OGLĄDAĆ WEEKENDOWE TRANSMISJE?

SOBOTA, 17.02

TVP Sport 13.40 i 16.25. MŚ w biathlonie. Biegi sztafetowe kobiet i mężczyzn 18.15. Lekkoatletyka. Halowe MP w Toruniu

Eurosport 1 8.00. Skoki narciarskie. PŚ w Sapporo

Polsat Sport 14.45. Siatkówka. Indykpol AZS Olsztyn - Asseco Resovia Rzeszów (PlusLiga)

Polsat Sport Fight 15.00. Tenis. Turniej ATP w Rotterdamie (półfinał)

Polsat Sport News 13.30. Short track. PŚ w Gdańsku 17.20. Piłka nożna. Polonia Warszawa - Arka Gdynia (Fortuna 1. liga) 19.30. Tenis. Turniej ATP w Rotterdamie (półfinał)

Canal Plus Sport 17.25. Piłka nożna. Jagiellonia Białystok - Lech Poznań (PKO BP Ekstraklasa) 19.55. Piłka nożna. Raków Częstochowa - Piast Gliwice (PKO BP Ekstraklasa)

Canal Plus Sport 2 16.00. Tenis. Turniej WTA w Dosze (finał)

Eleven Sports 1 18.25. Piłka nożna. Celta Vigo - FC Barcelona (La Liga)

Viaplay 18.00. Piłka nożna. Manchester City - Chelsea Londyn (Premier League)

NIEDZIELA, 18.02

Canal Plus Sport/TVP Sport 14.55. Piłka nożna. Legia Warszawa - Puszcza Niepołomice (PKO BP Ekstraklasa)

TVP Sport 17.45. Lekkoatletyka. Halowe MP w Toruniu

sport.tvp.pl 13.00 i 16.05: MŚ w biathlonie. Bieg ze startu wspólnego kobiet i mężczyzn 14.55. Badminton. DME w Łodzi (finał)

Eurosport 1 3.00. Skoki narciarskie. PŚ w Sapporo

Polsat Sport 12.30. Piłka nożna. Stal Rzeszów - Wisła Kraków (Fortuna 1. liga) 14.45. Siatkówka. Projekt Warszawa - Trefl Gdańsk (PlusLiga)

Polsat Sport Extra 17.30. Koszykówka. Pekao S.A. Puchar Polski mężczyzn (finał)

Polsat Sport Fight 15.30. Tenis. Turniej ATP w Rotterdamie (finał)

Polsat Sport News 13.30. Short track. PŚ w Gdańsku

Canal Plus Premium 13.55. Piłka nożna. Rayo Vallecano - Real M. (La Liga) 17.25. Piłka nożna. ŁKS Łódź - Widzew Łódź (PKO BP Ekstraklasa)

Canal Plus Sport 2 8.00. Tenis. Turniej WTA w Dubaju (1. runda)