

WEEKEND *z rodziną*

● **Temat weekendu** Wnocy z 25 na 26 marca przesuwamy wskazówki zegarków z godziny 2.00 na 3.00 i oficjalnie wchodzimy w czas letni. Niektórzy wcale nie są tym faktem zachwyceni. I nie chodzi nawet o to, że po zmianie czasu śpiemy o godzinę krócej, ale o nasze gorsze samopoczucie i problemy ze snem... **str. 5** ● **Artur Żmijewski:** To żona trzyma ich związek w garści i zadbała o wychowanie dzieci. Dzięki temu aktor mógł się bezpiecznie poświęcić pracy **str. 6**



Sobota-niedziela
25-26.03.2023

Nr 71 (4923)
Nakład: 7.610 egz.

www.gp24.pl
Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

Film „Jutro będzie padać”. Trudne wojenne wybory Kaszubów **str. 14**



Kultura. Familijny balet z Alicją tańczącą w krainie czarów. Opera na Zamku zaprasza **str. 15**

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



REGION OFICJALNĄ DATĄ ROZPOCZĘCIA WYCOFYWANIA WOJSK RADZIECKICH Z POLSKI JEST 8 KWIETNIA 1991 R.

Sowieci wychodzą z Pomorza



Dariusz Czerniawski, znawca historii Bornego Sulinowa i szef miejscowej Izby Muzealnej, szuka szczecineckich licealistów, którzy 32 lata temu w niecodzienny sposób zegnali krasnoarmiejców wyjeżdżających z tajnej bazy. Uśmiechy, nieco zawadiacki wygląd i triumfalne gesty młodych ludzi... str. 2

REKLAMA

0010705185

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
PROTEZOWANIA
SŁUCHU**

○ **COREKTON** ○
Rok założenia 1989

APARATY SŁUCHOWE

Wysoka jakość
światowego producenta
Słupsk, PL. DĄBROWSKIEGO 6
codz. w godz. 8.00-16.00
Informacja tel. 59 840 24 35

OFERUJEMY:

- profesjonalną obsługę
- bezpłatne przymiarki aparatów
- bezpłatne badania słuchu
- serwis
- najtańsze baterie / 12 zł

UBEZPIECZENI – ZNIŻKA NFZ



W poniedziałek w naszej gazecie **Sportowy24**

● Relacje z wydarzeń sportowych
w regionie, kraju i na świecie

Zamów prenumeratę Głosu

☎ 94 340 11 14

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Tak licealiści zegnali Rosjan 32 lata temu. Na trybunie uśmiechy i triumfalne gesty...



Szczecineccy licealiści na trybunie w Borne Sulinowie w kwietniu 1991 roku

Rajmund Wełnic
Temat z pierwszej strony

Dariusz Czerniawski, znawca historii Bornego Sulinowa i szef miejscowej Izby Muzealnej, szuka szczecineckich licealistów, którzy 32 lata temu w niecodzienny sposób żegnali krasnoarmiejców wyjeżdżających z tajnej bazy.

Zdjęcie jest czarno-białe, nie-ostre, ale widać na nim całkiem dobrą grupę młodych ludzi na trybunie machających rękami lub pokazujących znak zwycięstwa - V.

Napis pod spodem pisany cyrylicą głosi - „z czcią wypełniliśmy międzynarodowy obowiązek”. Tym hasłem Sowietów wiosną - dokładnie 9 kwietnia 1991 roku - rozpoczęli wycofywanie się z Bornego Sulinowa, gdzie przebywała znaczna część 6. sowieckiej Witebsko-Nowogrodzkiej Dywizji Zmechanizowanej, będącej częścią Północnej Grupy Wojsk stacjonujących w Polsce.

Borne Sulinowo jest jednym z najmłodszych miast w Polsce, status miasta formalnie otrzymało 15 września 1993 roku

A ów obowiązek to pilnowanie, aby Polsce oddanej po wojnie w strefę wpływów ZSRR nie wpadło do głowy z tej strefy się wyrwać...

Borne Sulinowo 1991

Historię tego zdjęcia napisał Dariusz Czerniawski, badacz dziejów Bornego i kierownik Izby Muzealnej, który postanowił dotrzeć do osób uwiecznionych na owym zdjęciu.

- Na pożegnanie Rosjan organizowano delegację młodzieży szkolnej - pisze pan Dariusz.

Ze Szczecinka przyjechała grupa młodzieży, której opiekunem był pan Wiesław Janczurewicz, nauczyciel I Liceum Ogólnokształcącego im. księżnej Elżbiety w Szczecinku.

Trudno powiedzieć, czy licealiści wdrapali się na trybunę, z której 9 kwietnia 1991 roku oficjele żegnali żołnierzy sowieckich przed, czy po uroczystości. Faktem jest, że tam się znaleźli i w przypiływie młodzieńczej fantazji zrobili sobie zdjęcie.

Dla nich urodzonych w pierwszej połowie lat 70. XX wieku - i kilku pokoleń wychowanych w Polsce Ludowej - musiał to być radosny moment. Stąd uśmiechy, nieco zawadiacki wygląd i triumfalne gesty.

- Nie wiem, jak nasza mło-

dzieź odbierała pompatyczny radziecki ceremoniał i przemowy, które przy tej okazji wygłaszali wysocy rangą wojskowi - pisze Dariusz Czerniawski, który wystąpił z internetowym apelem o kontakt z osobami uwiecznionymi na zdjęciach (jedna osoba już się odezwała). - Nie wiem, kto wpadł na szalony pomysł, by wejść na trybunę honorową i z niej zapozować z uniesionymi dłońmi do historycznego zdjęcia. Jakość zdjęcia nie jest istotna, najciekawszy jest ich pomysł, jak zapisać się w tym dniu w historii.

Po 32 latach

Nasz rozmówca dodaje, że zdjęcie wykonał Wiesław Janczurewicz, a oryginał zdjęcia otrzymał w prezencie od jego żony, Teresy Janczurewicz, ze Szczecinka w listopadzie 2022 roku.

- Za co jeszcze raz serdecznie dziękuję - mówi pan Dariusz. - Chciałbym dopisać historię do tego zdjęcia i odnaleźć tych chłopaków, dziś około 50-letnich i zaprosić ich do Bornego Sulinowa na spotkanie po latach, może uda się utrwalić dla potomnych więcej informacji na temat tego niezwykłego zdjęcia i tego historycznego wydarzenia, a anonimowym osobom dopisać imię i nazwisko. Będę wszystkim niezwy-

Data rozpoczęcia wycofywania wojsk radzieckich jest 8 kwietnia 1991 r. - z Bornego Sulinowa wyjechała brygada rakiet operacyjno-taktycznych

kle wdzięczny za pomoc w poszukiwaniach.

Historia i teraźniejszość

Co dokładnie się wydarzyło 9 kwietnia 1991 roku?

Rozmowy na temat rozwiązania Układu Warszawskiego - sojuszu wojskowego demoludów - i wycofania się Sowietów z Polski toczyły się już od jakiegoś czasu, ale nic jeszcze nie było przesądzone. Nikt nie mógł być pewien, jak zachowa się upadające imperium. Ostatecznie Układ Warszawski uległ rozwiązaniu w lipcu, a nieco wcześniej Rosjanie zaczęli wycofywać swoje jednostki z Polski.

- Polskie władze dowiedziały się o tym zaledwie dzień wcześniej, 8 kwietnia, na konferencji prasowej zwołanej przez generała Wiktora Dubynina, dowódcę Północnej Grupy Wojsk Armii Radzieckiej - wspomina Dariusz Czerniawski. - Konferencja odbyła się w najbardziej reprezentacyj-

nym budynku borneńskich koszar, Domu Oficera. Obecny na konferencji pełnomocnik polskiego rządu, generał Zdzisław Ostrowski, był niezwykle zaskoczony informacją o wyjeździe wojsk radzieckich. Cała ta sytuacja była upokarzająca dla polskiego rządu i polskiego generała.

Miała bowiem pokazać światu, że Rosjanie sami decydują o wycofaniu swojej armii, robią to na swoich warunkach: kiedy chcą i jak chcą.

- Na uroczyste pożegnanie 9 kwietnia pośpiesznie zorganizowano polską delegację rządowo-parlamentarną, która przyleciała z Warszawy do Bornego Sulinowa śmigłowcem - dodaje Dariusz Czerniawski. - Przybyli przedstawiciele władz województwa koszalińskiego oraz dowództwa Wojska Polskiego. Zorganizowano też delegację młodzieży szkolnej...

w tym licealistów ze Szczecinka...

Zachowały się inne filmy i zdjęcia z tego dnia. Był początek wiosny, już ciepło, ale deszczowo. Na placu apelowym tłoczyli się żołnierze, jest orkiestra i sporo cywilów, w tym dzieci, bo Borne to przecież miasto wojskowe, ale z w miarę normalnym życiem. Powiewają flagi republik sowieckich, na trybunie cisną się wyżsi oficerowie polscy i sowieccy. Ci pierwsi zdają się mieć niepewne miny - wszak żegnają sojusznika, z przymusu i konieczności, ale sojusznika, z którym jeszcze całkiem niedawno prowadzili wspólne manewry i snuli plany ataku na zachodnią Europę. Rosjanie też nie wiedzą, co ich spotka w oczyszczonym, walącym się kraju. Tak, ten dzień zmienił wszystko...

©

NA TROPACH HISTORII

- Chciałbym dopisać historię do tego zdjęcia i odnaleźć tych chłopaków, dziś około 50-letnich i zaprosić ich do Bornego Sulinowa na spotkanie po latach - mówi Dariusz Czerniawski, który wystąpił z internetowym apelem o kontakt z osobami uwiecznionymi na zdjęciach Osoby mogące odpowiedzieć na ten apel proszone są o kontakt z Dariuszem Czerniawskim (Izba Muzealna, al. Niepodległości 28, 78-449 Borne Sulinowo, tel. 517 419 714, e-mail: czerniawski@bornesulinowo.pl).

Które produkty
zawierają
najwięcej
kolagenu?

PORADNIK str. 7

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

KUCHNIA str. 8-9

WEEKEND *z rodziną*

Kąpiel Kleopatry
– idealny sposób
na relaks
i delikatną skórę

URODA str. 10

Gdzie w Polsce
najlepiej oglądać
przepiękne pola
krokusów?

TURYSTYKA str. 12

GŁOS

Sobota – Niedziela, 25–26.03.2023



JAK PORADZIĆ SOBIE Z NEGATYWNYMI SKUTKAMI ZMIANY CZASU?

Zmiana czasu z zimowego na letni nie oznacza tylko i wyłącznie, że w nocy z 25 na 26 marca śpiemy „o godzinę krócej”. Skutki zmiany czasu mogą być naprawdę dotkliwe, zwłaszcza dla naszych organizmów. Jak w takim razie uchronić się przed uczuciem zmęczenia, ośpieniem i złym samopoczuciem? str. 5

Blanka Aleksowska

MIAŁO BYĆ
NAM
LEPIEJ

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

Nieporadnik Tatusia

MALI CZYTO-SŁUCHACZE

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

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

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

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

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

Gwiazda

BYWA, ŻE KTOŚ ZATRZYMUJE MNIE NA ULICY I PYTA, CZY MOŻE SIĘ PRZED MĄ WYSPOWIADAĆ. ZAWSZE PODCHODZĘ DO TAKICH SYTUACJI NA LUZIE I Z UŚMIECHEM

Artur Żmijewski, aktor filmowy i teatralny



Warto wiedzieć

Czy drzemka w ciągu dnia jest zdrowa?

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

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

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

Dlaczego potrzebuję drzemki?

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

Wady drzemki

Sen w ciągu dnia może mieć wady. Są to:

● bezwład senny, który wiąże się z uczuciem oszołomienia



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

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

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

Zalety drzemki

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

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

Kiedy się zdrzemnąć?

Wybierz dobrą porę

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

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

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

Jaka drzemka jest najlepsza?

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

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

fazy snu i nie obudzimy się oszołomieni.

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

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

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

Psychologia

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

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

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

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

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

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

„Eksperci oceniają, że tak naprawdę są to nieznaczające wartości i zależą w dużej mierze od położenia geograficz-

nego” - napisano w raporcie. Większe korzyści ze zmiany czasu miały odnosić europejskie państwa znajdujące się bardziej na południu.

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

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

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

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

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

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

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

Ale z kłopotami ze snem i złym samopoczuciem można walczyć

ZMIANA CZASU - OBOWIĄZEK, KTÓREGO NIE LUBIMY



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

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

- Zmiana czasu najbardziej dotyka ludzi, którzy mają pro-

blemy ze snem lub mają zaburzony rytm okołodobowy - mówił w rozmowie z PAP dr Michał Skalski z Poradni Leczenia Zaburzeń Snu przy Klinice Psychiatrycznej WUM.

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

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

A kiedy śpimy źle, rośnie nam ciśnienie, tętno, a tym sa-

mym zwiększa się ryzyko innych dolegliwości.

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

Gdzie go znajdziemy? Choćby w gorzkiej czekoladzie, pozwólmy sobie na jej kostkę przed snem. Warto też sięgnąć po produkty bogate w witaminę z grupy B, wapń i magnez. Nie siedźmy przed snem przed komputerem, laptopem, nie buszujmy po telefonie. Postawmy na gorącą kąpiel, medytację, słuchanie muzyki albo dobrą książkę. Ruch bezpo-

średnio przed pójściem do łóżka nie jest wskazany, ale aktywność fizyczna w ciągu dnia już tak, ruch wpływa bowiem pozytywnie na produkcję melatoniny. Trzymajmy się ustalonych godzin snu, jeśli do łóżka kładziemy się o godz. 23.00, nie zmieniamy tego. I pamiętajmy, nasze gorsze samopoczucie i kłopoty ze snem, jeśli je mamy, miną.

REKLAMA 0010719806

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607 703 135.

USŁUGI HYDRAULICZNE, tel. 607 703 135.

SPRZĄTANIE strychów, garaży, piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607 703 135.

Sylwetka

Bycie aktorem łączy się dla niego z wyrzeczeniami

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

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

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

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

Ze słoiczkiem miodu

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

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

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

zespołu rockowego. To okazało się przełomem w jego życiu.

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

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

Spowiedź bez rozgrzeszenia

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

ARTUR ŻMIJEWSKI

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

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

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

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

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

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

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

Złoty środek

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

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

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

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

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

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



FOT. SYLWIA DĄBROWA / POLSKA PRESS

Zdrowa dieta

Które produkty zawierają najwięcej kolagenu?

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

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

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

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

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

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



FOT. ELLE HUGHES / PEXELS

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

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



FOT. JENVIT KEI WALINSARID / PEXELS

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

Dlaczego warto dbać o obecność kolagenu w codziennej diecie?

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

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

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

zmarszczek i tzw. kurzych łapek.

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

Bulion z kości wołowych, wieprzowych i drobiowych

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

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

Podroby

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



FOT. JENVIT KEI WALINSARID / PEXELS

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



FOT. ANDIE CUMBER / PEXELS

Kurczak

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



FOT. HM GRAND CENTRAL HOTEL / PEXELS

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

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

Ryby

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

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

Jajka

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

Oszczędne gotowanie



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

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

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

Nikt nie lubi marnować jedzenia. Dlatego zawsze przed wyjściem na zakupy warto zastanowić się, co zamierzamy ugotować, a następnie sporządzić listę potrzebnych produktów i się jej trzymać. Ważny jest także dobór przepisów kulinarnych, które pomogą w gotowaniu zero waste. Domowy rosół to pyszna, pożywna i rozgrzewająca zupa. Zwykle przygotowujemy ją na dość dużej porcji mięsa lub z kilku rodzajów mięs. Może to być: kurczak, kaczka, wołowina, cielęcina, królik, indyk.

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

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

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

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

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

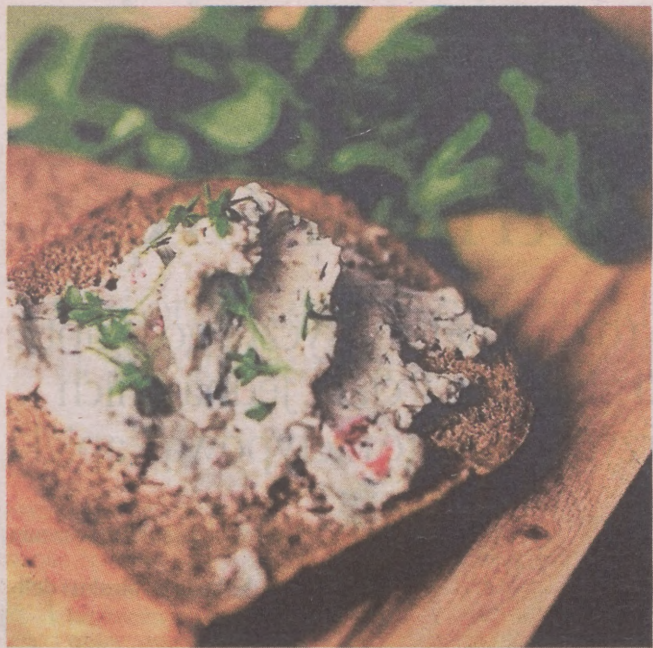
PIZZA A'LA GYROS
porcja mięsa z rosółu np. kurczaka, 2 łyżeczki przyprawy gyros, 2 łyżki sosu pomidorowego lub ketchupu, porcja startego sera, np. mozzarella, ciasto na pizzę (gotowe, lub można zagnieść samodzielnie z 30 g świeżych drożdży, 2 szklanki mąki, ok. 150 ml ciepłej wody, łyżeczka soli, łyżka

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

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



W kuchni



FOT. PIXABAY.COM



FOT. PIXABAY.COM



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

RISOTTO Z KURCZAKIEM I PIECZARKAMI

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

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

PASZTET Z MIĘSĄ Z ROSOŁU

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

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

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

DROŻDŻOWE PASZTECIKI Z MIĘSEM

Farsz: ok. 1 kg ugotowanego mięsa z rosółu, najlepiej z udźca z indyka, 2 małe ugotowane marchewki, 1 cebula, sól, pieprz. Ciasto: 3 szklanki mąki pszennej, 250 g margaryny lub masła, 2 jajka, 2 żółtka, 5 dkg drożdży, łyżeczka cukru, 3 łyżki śmietany 18 proc., szczypta soli, majeranek lub czosnek niedźwiedzi do posypania. Przygotuj farsz: mięso obierz z kości i przepuść razem z marchewką przez maszynkę na średnich oczkach. Na patelni podsmaż posiekaną cebulkę, dodaj mięso i mieszając

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

MAKARON Z MIĘSNYM SOSEM POMIDOROWYM

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

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

KROKIETY Z MIĘSEM

ok. 1 kg mięsa, na którym gotowaliśmy wcześniej rosół, 1 cebula, 2 marchewki ugotowane (z rosółu), sól i pieprz do smaku. Ciasto na naleśniki: 3 jajka, 0,5 l mleka 0,5 l wody, 3 szklanki mąki pszennej, 1 łyżeczka cukru, 3 łyżeczki soli. Do panierowania: jedno jajko, ok. 4 łyżek bułki tartej. Zaczniij od zrobienia ciasta na naleśniki: zmiksuj jajka, mleko, wodę, mąkę, cukier i sól na jednolite ciasto. Odstaw. Nasza rada: do zrobienia ciasta użyj wody gazowanej, naleśniki będą bardziej delikatne. Następnie przygotuj farsz do krokietów: mięso obierz z kości i zmiel w maszynce razem z marchewką, na średnich oczkach. Nasza rada: jeśli nie masz maszynki, mięso możesz drobno

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

KLOPSIKI

ok. 50 dag mięsa z rosółu, bułka namoczona w wodzie lub mleku, 1 jajko, 2 łyżki mąki pszennej do obtoczenia pulpecików, szczypta soli i pieprzu. Mięso oddziel od kości i zmiel w maszynce. Przełóż do miski, dodaj jajko, namoczoną bułkę, szczyptę soli i pieprzu i wymieszaj najlepiej ręką. Uformuj małe klopsiki i obtocz w mące. Zagotuj w garnku wodę. Gotuj ok. 5 minut. Odcedź klopsiki i podawaj np. w rosolu lub jako drugie danie np. z makaronem i sosem pomidorowym.

ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA

8-10 ziemniaków, ok. 50 dkg mięsa z rosółu, szczypta soli, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki lub, 2 łyżki posiekanego kopru. Sos do zapiekanki: 1 łyżka masła, 1 cebula, 1/2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku, 1 szklanka mleka, 2 jajka, 100 g sera żółtego, 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej, 1/2 łyżeczki zmielonego pieprzu. Ziemniaki obierz, włóż do posolonej wody i ugotuj do miękkości. Następnie ziemniaki odcedź i odstaw do wystudzenia. W trakcie gotowania ziemniaków rozgrzej masło na patelni i obsmaż pokrojoną w kostkę cebulę. Cebula ma mieć złoty kolor. Dodać do niej obrane i pokrojone mięso z rosółu. W kwadratowym żaroodpornym naczyniu ułóż ziemniaki pokrojone w plastry. Na przemian należy rozdzielać je warstwą cebuli z mięsem i startego żółtego sera. Ostatnią warstwą na wierzchu zapiekanki ma być ser. W misce należy wymieszać wszystkie składniki na sos i polać nim równomiernie całą zapiekankę. Wstaw do rozgrzanego do 180° Celsjusza piekarnika i zapiekaj przez 30 minut.



FOT. KASIA NOWICKA / PLATE BY KATE



FOT. SHASHKINA/123RF

Kąpiel Kleopatry. Doskonały sposób na delikatną skórę

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

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

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

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



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



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

Jakie działanie ma kąpiel Kleopatry?

Chociaż współczesne kobiety nie używają mleczną

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

ści kąpiei Kleopatry wymieniamy przede wszystkim:

● głębokie nawilżenie i odżywienie skóry,

● jej wygładzenie oraz uelastycznienie,

● delikatne złuszczenie naskórka,

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

Jak zrobić kąpiel Kleopatry w domu?

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

Przepis na kąpiel Kleopatry w mleku i miodzie

- Podgrzej 2-3 litry mleka (uwaga, żeby nie kipiało).
- Do ciepłego, ale nie gorącego mleka, dodaj pół szklanki miodu.
- Nalej ciepłej wody do wanny i wymieszaj ją z przyrządzoną miksturą.
- Ciesz się zabiegiem pielęgnacyjnym przez 15-30 minut.

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

- Podgrzej 1/2 szklanki mleka (najlepiej koziego) i 1/4 szklanki miodu (uwaga, żeby nie doprowadzić mleka do wrzenia).
- Ostudź mieszaninę i wlej ją do wanny z ciepłą wodą.
- Dodaj do kąpiei łyżkę olejku różanego lub jojoba.
- Zanurz ciało w wannie na 15-30 minut.

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

Redakcja

Ogrodowe patenty

Skorupki jajek – nieoczywista pomoc w domu i ogrodzie

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

Justyna Madan

justyna.madan@polskapress.pl

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

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

Jak można wykorzystać skorupki jajek?

Karma dla kur

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

Dodaj je do kawy

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



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

zbędziemy się niechcianej, silnej goryczki.

Pozbądź się szkodników w ogrodzie

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

Zjedź je!

Jak już wspomnieliśmy na wstępie, skorupki są doskonałym źródłem wapnia i innych składników odżywczych, dlatego warto je jeść. Skorupki najpierw pieczemy w 120 stopniach przez 30 minut, następnie odcedź. Kawa będzie smakowała lepiej i przy okazji po-

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

Kreda do zabawy

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

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

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

Odżywka dla roślin

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

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

Wyszoruj garnki

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

Ostrzałka do noży

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

dzo mocno zmrożone i trzeba oczywiście uważać na palce.

Przysmak dla psa

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

Świecznik

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

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

Ogródek zielony na parapet

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

Niezwyczajne miejsca

Gdzie w Polsce oglądać pola krokusów?

Drobne listki i niewielkie pąki wypuszczane przez rośliny to oznaka nadejścia jednej z najpiękniejszych pór roku. Jeden gatunek kwiatów szczególnie zachwyca na przełomie marca i kwietnia – to krokusy rosnące w Tatrach, Karkonoszach, Beskidach i nie tylko. Gdzie w Polsce najlepiej je oglądać?

Patrycja Seklecka
patrycja.seklecka@polskapress.pl

Wiosenna wy-
cieczka w polskie
góry to najlepszy
czas na podziwia-
nie natury budzą-
cej się do życia
po zimowej drzemce. Szlaki
prowadzące wśród drzew le-
niwie prezentujących zielone
liście, specyficzny zapach
w powietrzu i łąki mieniące
się różnorodnymi kolorami
za sprawą płatków pierw-
szych kwiatów... To wszystko
może pozytywnie zawrócić
w głowie!

Jednym z kwitnących
w tym czasie kwiatów jest
delikatny krokus, który spra-
wia, że niektóre miejsca usy-
tuowane w górach wyglądają
niczym najpiękniejszy ogród
z bajki. Każdy, kto widział
pole krokusów, wie, że jest to
doświadczenie wprost nie-
zwykłe.

W których miejscach
w Polsce można liczyć na takie
widowisko, które oferuje nam
sama matka natura? To przede
wszystkim punkty zlokalizo-
wane m.in. w: Tatrach, Beski-
dach czy Karkonoszach.

Krokusy zwiastują nadejście wiosny

Krokus, zwany także sza-
franem, to roślina o niezwy-
klej urodzie. Kwitnie zwykle
od początku marca, zwiastu-
jąc nadejście wiosny, jednak
najwięcej barwnych płatków
można zaobserwować
na przełomie marca i kwiet-
nia. Istnieje wiele gatunków
krokusów – niektóre z nich są
odmianami ozdobnymi oraz



Przełom marca i kwietnia to czas, kiedy wielkie przestrzenie w Tatrach porastają przepięknymi krokusami

mieszanymi, inne natomiast –
uprawnymi. Z tych ostatnich
pozyskuje się bardzo cenną
w kuchni przyprawę, zwaną –
podobnie jak sama roślina –
szafranem.

Polska może pochwalić się
jednym rodzimym gatunkiem
tego wyjątkowego kwiatu: jest
to szafran spiski (krokus spi-
ski), który porasta najczęściej
wspomniane tereny góryste,
m.in. Tatry, Gorce, Beskidy
czy Kotlinę Sandomierską. Je-

żeli tylko będziemy w okolicy,
dobrym pomysłem będzie za-
pytanie miejscowych osób
o to, gdzie występują pola kro-
kusów i wybranie się – nawet
dosłownie na chwilę – by zo-
baczyć te kwitnące kwiatki. To
widok, który zapiera dech
w piersiach i na długo zostaje
w pamięci.

Poza krokusem spiskim
w Polsce rośnie jako gatunek
dziczejący i już zdomowiony
szafran wiosenny.

Skąd przywędrował do nas krokus?

Warto wiedzieć, że rodzina
kosaćcowatych, do której na-
leży krokus, obejmuje około
250 gatunków roślin. Wystę-
pują one głównie w południo-
wej i środkowej Europie (skąd
przywędrowały do Polski),
w krajach basenu Morza Śród-
ziemnego oraz w Zachodniej
Azji, sięgając najdalej
na wschodzie aż po zachodnie
Chiny.

Od wieków różne gatunki
krokusów były używane –
zwłaszcza w regionie Morza
Śródziemnego oraz Azji Śród-
kowej – do produkcji perfum,
barwników, zdrowotnych spe-
cyfików i jako przyprawy. Ro-
ślina miała swoje specjalne
miejsce m.in. w mitologii
greckiej – młodzieniec o imie-
niu Krokos był nieszczęśliwie
zakochany w nimfie Smilaks
i został zamieniony właśnie
w krokusa.

Co ciekawe, Arabowie, Fe-
nicjanie, Grecy, Asyryjczycy,
a nawet Brytyjczycy stosowali
suszone krokusy jako afrody-
zjak.

Krokusy w domowych ogródkach

Jeśli nie mamy możliwości
wybrania się w góry i podzi-
wiania na żywo przepięknych
pól krokusów, to jeszcze nie
wszystko stracone. Niektóre
odmiany krokusów są bo-
wiem roślinami uprawnymi,
więc przy odrobinie wysiłku
i chęci możemy napawać się
ich widokiem w naszych przy-
domowych ogródkach.

Niezwykłe umiejętności
ogrodnicze nie są tu nie-
zbędne. Rośliny te są łatwe
w uprawie i nie mają specjal-
nych wymagań. Najlepiej ro-
sną na próchniczo-piaszczys-
tej glebie w pełnym słońcu.

Krokusy rozmnażają się
wegetatywnie przez bulwoce-
bule powstające u podstawy
łodygi, powszechnie, choć
nieprawidłowo, określane
mianem cebulek. Najlepiej sa-
dzić je we wrześniu-paździe-
niku, w drugim roku po zasto-
sowaniu nawozu.

Zasada sadzenia jest bar-
dzo prosta – eksperci polecają
sadzić po 3-5 bulw na głąbo-
kość 5-10 cm w odstępach
około 5 cm. Raz zasadzone
bulwki krokusów pozostają
w tym samym miejscu przez
kilkanaście lat, gdy nad-
miernie się zagęszczą, trzeba
je rozsadzić. Niektóre gatunki
(szczególnie tzw. botaniczne)
można uprawiać także z na-
sion, jednakże trzeba od wy-
siewu czekać 3 lata na ich za-
kwitnienie.



Krokusy to wyjątkowe, cenione od wieków kwiaty



Pola krokusów to arcydzieło samej matki natury



W Beskidach krokusy wyglądają nadzwyczaj wyjątkowo

FOT. WOJCIECH MATYSK / POLSKA PRESS / ARCHIWUM

FOT. PIOTR KRZYZANOWSKI / POLSKA PRESS / ARCHIWUM

FOT. FLICKR.COM / BOGUSŁAW CIASTEK / CC BY-SA 2.0

FOT. TOMASZ BOLT / POLSKA PRESS / ARCHIWUM

Krzyżówka panoramiczna

uboczne wrażenie smakowe	leczy siekacze	mocarz, atleta	gra w małym ze- spole muzycznym dawna srebrna moneta	energia informa- cje na dysku	wąski prześwit, szczelina materiał opatrunkowy	grecka boginka sił przyrody	słoiki na przetwory uroda, piękno	miś z Australii do krzesa- nia ognia	jadalny skorupiak morski ksiądz z „Pana Tadeusza”	25	cenna kolia austriac- kie																			
film Ma- gdaleny Łazar- kiewicz							przy bucie ama- zonki																							
			8	noga burka		ryba gotowa do tarła			kraj z Mas- katem																					
respekt zajazd przy- szosie				nauka o budo- wie orga- nizmu	30		taniec latyno- amery- kański				29																			
				dawny har- cownik	opał dla kotłowni	zboże chle- bowe	amok rzeczna płycizna		trunek z Azji		5																			
model Łady zółty płaszek	23		7		okres w dziejach	plaż bezogo- nowy		rodzaj fryzury	jaź złoty	jed- nostka infor- macji	sieć rybacka																			
gra podobna do badmintona		ekran kom- putera		hono- rowa lub ma- sońska		pstryk ptak	ciénka gałązka	ptak leśno- parkowy, rudzik	część stołu typ samouka																					
pale- nisko w salonie					kole- żanka Bolka i Lolka	niesa- mowita istota		awan- tura, chryja	usterka zżera żelazo		12																			
				ciało nie- bieskie				Newman lub Anka			nuta na pięcio- linii																			
gigant			21		wesoła zabawa	powo- duje zapłon w silniku	przyszła do woza	gruszka pod drzewem	z powy- łamy- wanymi nogami	film z rolą Toma Cruise'a	element forty- fikacji																			
składa i naprawia				przystą- pienie do spółki	gatunek śledzia		drzewo z żółę- dziami		Joanna, polska piosen- karka	najciem- niejsze miejsce w Hadesie																				
war- szawski klub piłkarski	motywy szczyt- nego działania	pla- cówka dبلوما- tyczna						ptak domowy podziałka	zabójca Cezara																					
budka z prasą częstka filmu			22	zba- czanie statku z kursu	jacht Leonida Teligi	wodne zoo	20	balowa charak- terystyka postaci	Branden- burska lub Ostra																					
		np. romb włókno na worki						nadaje obrazom połysk kolanko hydrauliczne																						
Enrico, włoski śpiewak	Jose, hisz- pański tenor	japoński złoty mnich Mi- kołaja II	11	wart pałaca		rymskie Mojry			powierz- chniowa kopalnia	28	„King” Cole																			
Julian, malarz			2	wierz- chołek masztu	14	Karewicz model Kia		woj- skowy trans- porter	1	obo- zowisko, biwak	utwór na instru- ment kła- wiszowy																			
				rozbija się o izbicę		ażurowa skrzynia na ryby spód			model Fiata																					
koń w wyści- gach za- pręgów				uczta pogrze- bowa	rzadki metal obszar upraw		Tony, były premier Wielkiej Brytanii materiał opatrunkowy	twórca opery „Carmen”	gaz szła- chetny	13																				
bylina wodna, grązel	nowic- juszka w zakonie	6	grzy- wacz na morzu	27	potocz- nie dureń miasto nad Iną	18					gruziń- skie imię męskie																			
				ptaki używane do polowań				naj- cięższy metal	10	narzę- dzie tynkarza																				
formuła przy- sięgi				polsko- grecka piosen- karka		składnik po- wietrza	19		stolica Turyngii, miasto Go- ethego																					
	15			24	model Polo- neza		część skoczni nar- ciarskiej			pismo dyplo- maty	17																			
anemon				miejsce zagięcia		willa- muzeum w Zako- panem			zadanie szara- dziarskie																					
stolica Jemenu																														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

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

ROZWIĄZANIE: KAZDA PRACA JEST W POCZĄTKACH TRUDNA

Ważny film „Jutro będzie padać”. Trudne wojenne wybory Kaszubów

Andrzej Gurba
Region

Od kilku miesięcy Fundacja z Sulęcyna „Aby chciało się chcieć” organizuje na Pomorzu pokazy wyprodukowanego przez siebie filmu „Jutro będzie padać”. To opowieść o trudnych wyborach Kaszubów w czasie wojny (volkslista). Ale także o gwałtach „Ruskich”.

Po pokazie filmu w Miastku popłynęły łzy. Na sali były osoby, których najbliżsi doświadczali wielu okrucieństw.

Piotr Zatoń, autor zdjęć do filmu powiedział, że czas wojny to szczególny czas próby, w którym ludzie sprawdzają się mocniej, niż w innych okolicznościach.

- Nie wszyscy wiedzą, dlaczego Kaszubi musieli podpisywać w czasie wojny listę narodowościową, czyli volkslistę. Chcieliśmy pokazać walec historii, który przetoczył się przez Kaszuby. Ubraliśmy to w formę fabularną, aby dotrzeć do jak największej grupy odbiorców - mówił Piotr Zatoń.

Akcja filmu obejmuje lata 30. i 40. XX wieku na Pomorzu. Opowiada o relacjach Polaków, Niemców i Kaszubów żyjących obok siebie. Losy głównych bohaterów naznaczone są zmianami, jakie w tych relacjach za-

chodziły w obliczu zbliżającej się wojny. Inspiracją do stworzenia filmu była dyskusja, która przetoczyła się przez polskie media wokół tematu „Dziadka z Wehrmachtu”. Później scenariusz ewoluował (produkcja filmu trwała dwa lata).

Mimo pewnych uproszczeń i skromnego budżetu (tylko 75 tys. zł) jego twórcom udało się przedstawić esencjonalnie dyktando i tak naprawdę matnię Kaszubów w czasie drugiej wojny światowej. Postaci nie są jednoznaczne w ocenie, nie licząc Sowietów w scenie gwałtu. Kaszubi ginęli z rąk niemieckich sąsiadów, którzy w czasie wojny tworzyli oddziały „samobrony”.

Ten esencjonalny odbiór filmu to zasługa samego reżysera Sebastiana Karaśkiewicza, jak i aktorów, którzy, co warto podkreślić, po raz pierwszy zagrali w fabularnym filmie, nie licząc dwóch osób z niewielkim aktorskim przygotowaniem (nie były to główne role). Sceny do filmu „Jutro będzie padać” kręcono m.in. w skansenie we Wdzydzach i w Izbie Regionalnej w Gołczewie.

Piotr Zatoń mówił w Miastku, że w historii Kaszub i Pomorza cały czas są białe plamy, które niechętnie są wypełniane, o których niechętnie się mówi. - Zorientowaliśmy



Kadr z filmu „Jutro będzie padać” prezentowanego na specjalnych pokazach na Pomorzu

się, że w co drugiej kaszubskiej rodzinie pochowane są zdjęcia dziadków w mundurze Wehrmachtu. Cały czas ludzie nie-specjalnie chcą o tym mówić, wychodzić z tym na zewnątrz, bo nie jest to dobrze odbierane. Rzeczy, które zdarzyły się na naszym planie też o tym świadczą. Gdy pojawiliśmy się z kamerą, ludzie pytali, co robimy. W skrócie mówiliśmy

o czym będzie film, pełni dobrej wiary, że zostaniemy pochwaleni, że teraz odczarujemy historię, a kilka razy usłyszeliśmy wręcz coś przeciwnego, włącznie z komentarzami, że tylko zdrajcy podpisali volkslistę, a żaden prawdziwy Kaszuba by jej nie podpisał, co jest oczywiście nieprawdą. A więc okazało się, że tyle lat po wojnie taki film jest

potrzebny - podkreśla Piotr Zatoń.

Film wywołuje emocje u Kaszubów. Po pokazie w Miastku, jeden z mieszkańców tej gminy, po raz pierwszy publicznie, powiedział, że „Ruscy” zgwałcili w końcu wojny jego mamę.

- Nasunęła mi się taka myśl, że czasami nie doceniamy tego, co mamy. Urodziłem się w 1952

roku. Gdyby nie opowieści naszych rodziców, dziadków, taki film, to byśmy o tym nie wiedzieli. Moja mama doznała też tego, co Ewa (główna bohaterka filmu została zgwałcona przez czerwonoarmistów - dop. redakcji). Pierwszy raz o tym publicznie mówię - mieszkając nie kryję emocji.

Inny Kaszuba opowiadał, że w piwnicy w pobliskich Borzyszkowach u rodziców jego mamy był mały przejściowy obóz, z którego zabierano ludzi do więzienia na zamku w Bytowie. - W tej piwnicy „Ruscy” zgwałcili siostrę mojego dziadka - powiedział. Dodał, że jego pradziadek podpisał volkslistę, bo nie miał wyboru. - Podpis albo obóz. Taki był wybór - stwierdził. Takich opowieści w Miastku było więcej.

Film „Jutro będzie padać” prezentowany jest na specjalnych pokazach na Pomorzu. Ambicją filmowców jest przygotowanie go do takiej jakości i formatu, aby mógł być wyświetlany w dużych kinach w całym kraju. - Chcieliśmy także zgłosić film na festiwal w Gdyni - dodaje Piotr Zatoń.

W Miastku na pokazie z ekipy filmowej, poza Piotrem Zatoniem były także: Ewelina Karczewska-Luhm (odpowiedzialna za produkcję) oraz Magdalena Marcholewska (światło i dźwięk). ©

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSE/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio 508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536079721

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW K-lin 503135643

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

PIEKARZA, pomocnika zatrudnię. Słupsk, 501454103.

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu.

603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów 788-016-988

MALOWANIE, tapetowanie

605889863

REMONTY od A do Z tel.660-683-933

stronaZDROWIA

Czytaj dla zdrowia



czytaj
stronazdrowia.pl

Oglądaj i dyskutuj

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Dyskusyjny Klub Filmowy
**Projekcja im. Grażyny Bo-
żek-Szczepłockiej w kinie**
**Rejs w słupskim Emceku za-
prasza na ostatnie marcowe**
spotkanie.

Odbędzie się ono w czwartek,
30 marca. Obejrzymy obraz
„Sundown”.

Najnowszy film Michela
Franco, jednego z najciekaw-
szych współczesnych twórców
meksykańskich, zabiera wi-
dzących do nadmorskiego ku-
rortu, w którym bohater spęd-
zający wakacje z rodziną prze-
żywa egzystencjalny kryzys.
Reżyser po mistrzowsku pro-
wadząc wyciszoną, ale trzyma-
jącą w nieustannym napięciu
narrację, stawia pytania o to, co
naprawdę czyni nas szczęśli-
wymi: pieniądze, miłość, więzi,
a może ich brak?

Seanse klubowe odbywają
się w każdy czwartek w sali
kina Rejs (Emcek, al. 3 Maja 22)
zawsze o godzinie 18 i rozpo-
czynają się prelekcją filmo-
znawcy Bartosza Murawskiego.
Wszystkich, którzy mają ochotę
podyskutować jeszcze o filmie
przy gorącej herbacie, kino za-
prasza po pokazie do sali Tango
(wejście z holu kina).

Miesięczny karnet w cenie
65 zł można nabyć w kasie kina.
Na seanse prowadzona jest
również sprzedaż pojedyn-
cznych biletów, dostępnych sta-
cjonarnie, jak i przez internet.
MARA

Balet z Alicją tańczącą w krainie czarów



Baletowa Alicja nie tylko dla dzieci

Małgorzata Klimczak
Szczecin

**Opera na Zamku w Szczeci-
nie zaprasza na rodzinny**
spektakl baletowy „Alicja
w Krainie Czarów”, którego
światowa prapremiera miała
miejsce w 2015 roku.

To balet dla dzieci od 7. roku ży-
cia na motywach powieści Le-
wisa Carrolla „Alicja w Krainie
Czarów” i „Po drugiej stronie
lustra”. Muzyka została skom-
ponowana przez Przemysława
Zycha w ramach zamówienia
i zarejestrowana na płytach CD.

Scenariusz: Przemysław Zych
i Jacek Tyski.

Historię Alicji, która przez
magiczne lustro trafia do krainy
czarów i magii, zna każde
dziecko. Inspirująca opowieść
o walce dobra ze złem i praw-
dziwej przyjaźni porusza także
dorosłego widza, działa na jego
wyobraźnię i sprawia, że prze-
nosimy się w zaczarowane
czasy dzieciństwa.

Najlepszym sposobem
na wykreowanie go na scenie
jest taniec, muzyka o bogatej
kompozycji z użyciem nowo-
czesnych technik i instrumen-
tów, stylizowana na tę, którą

znamy z filmów, oraz bajkowe,
efektowne stroje i scenografia.
Ozbudowanie krainy ze świata
dziecięcej wyobraźni zadbał
najzdolniejszy polscy artyści
młodego pokolenia. To jedyny
w ostatnich latach balet pisany
na zamówienie z udziałem peł-
nej orkiestry symfonicznej.

Historia oparta na moty-
wach powieści Lewisa Carrolla
„Alicja w Krainie Czarów” i „Po
drugiej stronie lustra” oraz in-
spirowana filmem Tima Bur-
tona „Alice in Wonderland”.

Kiedy i gdzie? 25 i 26 marca,
godz. 17, bilety 30-60 zł, Opera
na Zamku. ©©

Weekend należy do trzech słupskich teatrów

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Mamy półmetek festiwalu
**Trzy Teatry, na którym swo-
je najlepsze spektakle poka-
zują Nowy Teatr, Rondo i Te-
atr Lalki Tęcza.**

A co jeszcze zobaczymy?

25 marca:
11:00 – TĘCZA: „Sąsiedzi”
spektakl dla dzieci od 4 lat

12:00 – TĘCZA: Kwiaty
na Dzień Teatru, akcja z udziałem
widzów

19:00 – NOWY: „Grupa krwi”
19:00 – RONDO: „Odpow-
iedz jedna - VETO”

26 marca:
15:00 – TĘCZA: „Kluki z bli-
ska” - pokaz 4 filmów nakręco-
nych dla skansenu w Klukach i
spotkanie z ich twórcami

17:00 – TĘCZA: „Švejk” - film
w reż. Joanny Zdrady
19:00 – NOWY: „Nasz mały
PRL”

19:00 – RONDO: „Odpow-
iedz jedna - VETO”

27 marca:
10:00 – RONDO: „Odpow-
iedz jedna - VETO”

11:00 – TĘCZA: „Sąsiedzi”
19:00 – NOWY: „Nasz mały
PRL”, po spektaklu zakończenie
przeglądu Trzy Teatry oraz wrę-
czenie Słupskiej Nagrody Te-
atralnej.

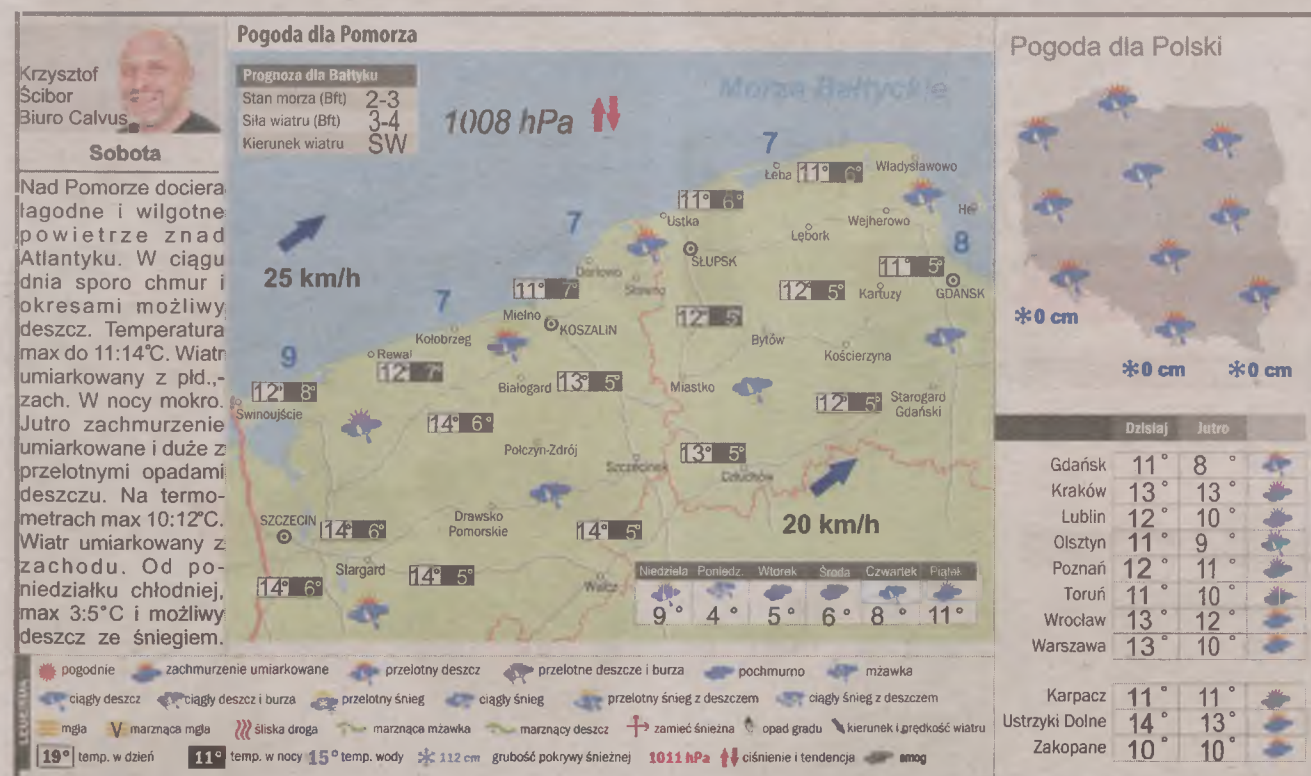
Ponadto w Galerii Przypad-
kiem w Tęczy będzie można
oglądać wystawę portretów ak-
torów Tęczy „Oblicza Baśni” au-
torstwa fotografki Magdy Tra-
mer.

Uwaga, do 27 marca trwa ple-
biscyt, którego ukoronowaniem
będzie wręczenie Słupskiej Na-
grody Teatralnej - dla najpopu-
larniejszego aktora/aktorki/artys-
ty/spektaklu/zespołu muzycz-
nego/pracownika teatru ze Słup-
ska i okolic lub związanego ze
słupskimi teatrami. Formularz
plebiscytowy znajdziecie na
stronach teatrów. ©©



„Pan Kuleczka” Tęczy

POGODA



Przyjdź i zaśpiewaj Gorzkie Żale

Małgorzata Klimczak
Szczecin

**Teatr Kana zaprasza na spo-
tkanie śpiewacze poświęco-
ne Gorzkiemu Żalom i innym**
pieśniom pasyjnym z żywej
tradycji mniejszości polskiej
zamieszkującej Bukowinę
Rumuńską.

Koncert odbywa się w ramach
projektu „Wokół tradycji” Te-
atru Kana. Składają się nań cy-
kliczne działania „rozpięte”
wokół najważniejszych mo-
mentów roku obrzędowego,
jak i te nawiązujące do zjawisk
z tradycji funkcjonujących
równoległe do tego czasu. Jed-
nym z jego elementów jest Czas
Wielkiego Postu.

Szczególny, wielogłosowy
repertuar, który usłyszymy
na najbliższym koncercie, zo-

stał zarejestrowany przez Ra-
fała Foremskiego we wsiach
Plesza i Nowy Sołonec w Ru-
munii. W czasie pandemicz-
nego lockdownu opracowały
go grupa poznańskich muzy-
ków, śpiewaków i badacz.

W ramach otwartego nie-
dzielnego spotkania Teatr Kana
zaprasza do wspólnego wyko-
nania pieśni wraz z muzykami
z wyjątkowego Bractwa Śpie-
waczego z Tanowa.

Wykonawcy: Piotr Braszak -
lira korbowa, Wojtek Braszak -
saksofony, instrumenty dęte lu-
dowe, Piotr Białas - instru-
menty dęte ludowe, elektro-
nika, Dorota Kurkiewicz, Piotr
Braszak i Bractwo Śpiewacze
z Tanowa - śpiew.

26 marca, o godz. 16, w ko-
ściele św. św. Piotra i Pawła
w Jasienicy k. Polic, wstęp
wolny. ©©

I poszły w ruch nożyczki...

Młodzież ucząca się fryzzyjskiego fachu odwiedziła Dzienny Dom „Senior+” w Bytowie. Nożyczki, grzebienie i lokówki poszły w ruch. - Uczesali nas jak na wielkie święto - cieszy się Irena Skweresz. - Ale my im też kibicowaliśmy. Niektórzy pierwszy raz ścinali włosy...



FOT. HUFIEC



FOT. HUFIEC



FOT. HUFIEC



FOT. HUFIEC



FOT. HUFIEC