

WLhKhM) z rodziną



• **Temat weekendu** Nie potrafimy żyć bez telefonu, laptopa, uzależniliśmy się od natłoku informacji, które docierają do nas każdego dnia. Mamy poczucie, że jeśli na moment wyjdziemy z sieci, to coś nam umknie, coś stracimy, inni będą wiedzieć więcej niż my. **str.5** • **Danuta Stenka:** Żeby zapewnić rodzinie stabilizację, jej mąż zrezygnował z aktorstwa. Dzięki temu mogła w pełni rozwinąć skrzydła. Mimo to, do dziś pozostaje niepewna swej zawodowej wartości **str. 6**

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
POMORZA

Sobota-niedziela 6-7.05.2023 Nr 104 (4956) www.gp24.pl
Nakład: 7.515 egz. Cena 3,90 zł (w tym 8% VAT)

Pomorze. Czarymary: I kobiet los rzucony na stos... str. 2



Kultura. Weź udział w turnieju poetów. Słowa jak szable i rapiery str. 15

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570
9 770137 952060 18

SŁUPSK WYJĄTKOWE FILIŻANKI PROMUJĄCE ZABYTKI, KTÓRYCH JUŻ NIE MA...

Miasto podane na spodku



A to ciekawe: Prawdziwa porcelana a na niej wizerunek słupskiego zabytku... To pomysł promocyjny na związany z miastem gadżet, który przerodził się w serię. Wyprodukowano kolejne 93 filiżanki i są one nie do kupienia, **str. 14**

W poniedziałek w naszej gazecie **SportOW^24** Relacje z wydarzeń sportowych w regionie kraju i na świecie

Zamów

prenumeratę (ilosu)

☎ 94 3401114

prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Czary-mary: I kobiet los rzucony na stos...

Wojciech Lesner
Region

Osądzone za uprawianie magii i zawiązywanie paktów z diabłem płonęły nastosach. Najczęściej były to samotne kobiety ze wsi - parające się zielarstwem i wróżbiarstwem. Egzekucji na czarownicach, przed wiekami, dokonywano na Pomorzu.

Były oskarżane o spowodowanie chorób, plagi katastrof, spółkowanie z demonami, latanie na miotłach, a nawet kanibalizm. Do największej liczby „polowań na czarownice”, czyli procesów karnych kobiet osądzonych o uprawianie czarnej magii doszło między XV a XVII wiekiem. Gdy rzekomym wiedźmom udowodniono już winę, co przychodziło sądom z niezwykłą łatwością, wprowadzano je na łyse wzgórze czy miejskie place. To tam ścinano je i palono na stosach ku uciesze lokalnej społeczności - głównie mężczyzn.

Najpierw czarownica, później kaplica

Podślupskie Warcino słynie nie tylko z pięknego pałacu i otaczającego go zewsząd natury. Na uboczu, skryte w gąszczu lasu, wyrasta wzgórze, na którego szczyt prowadzi wąska ścieżka. Totam znajdują się ruiny kaplicy rodowej Bismarcków.

Warciniński majątek trafił we władanie rodziny Żelaznego Kanclerza w 1867 roku. Sam pałac powstał ponad 200 lat wcześniej. Dziś mieści się tu, jedno z niewielu w Polsce, Technikum Leśne. Choć zmieniła się funkcja pałacu, nie zmieniło się w Warcinie to, co skłoniło niegdyś Żelaznego Kanclerza do zamieszkania w rezydencji - otaczająca kompleks pałacowy natura. Warciniński las pełen jest jednak nie tylko sosn, danieli i dzików, ale też legend i tajemnic. Gdy zapuścimy się nieco głębiej, wśród stare buki i sosny okalające pobliskie trakty, dotrzemy do podnóża Czarciej Góry, gdzie znajdują się ruiny kaplicy rodowej Bismarcków.

Kanclerz Otto von Bismarck nakazał stworzenie mauzoleum dla swojej żony, która zmarła w 1894 r., choć niektóre źródła



Czarcia Góra okalają kamienie i płyty - pozostałość po mauzoleum



Pozostałość ołtarza

datują jego wybudowanie na 1905 r. Po śmierci Ottona ciało jego ukochanej jednak przeniesiono, by mogło spocząć u boku Żelaznego Kanclerza w niemieckim Friedrichsruh. Później na wzgórzu pochowano kolejnych przedstawicieli rodu Bismarcków. Czarcia Góra miejsce to nazywane jest jednak nie bez powodu - to tu bowiem, przed wiekami, miejscowa ludność praktykowała obrzęd palenia czarownic. Ostatnią egzekucję przeprowadzono w Warcinie w 1765 r. na kobiecie imieniem Svanita osądzonej o uprawianie czarnej magii.

Staruszka w objęciach ognia

„Polowania na czarownice” przeprowadzane nie tylko w mniejszych miasteczkach i wsiach, gdzie zabobonne spo-

łeczeństwo święcie wierzyło w niecodzienne działania niektórych kobiet. Wiedźmy płonęły na stosach również w największych ośrodkach miejskich - w Gdańsku za czary skazano blisko 20 osób. Najgłośniejszą egzekucją w stolicy Pomorza miała miejsce w 1659 roku, kiedy to na Targu Drzewnym spalono uznaną za czarownicę 88-letnią Annę Krüger. O uprawianie magii oskarżyli ją... sąsiedzi, według których kobieta użyła czarów, by zabić ich bydło. Ponadto miała utrzymywać kontakt z diabłem imieniem Klaus. Do wszystkich win się przyznała - oczywiście pod wpływem okrutnych tortur. Tuż przed tym, jak strawiły ją płomieniem, kat wykonujący wyrok zdobył się na akt miłosierdzia - przymocował Annie, tuż na wysokości jej serca, kilka



Ruiny kaplicy Bismarcków

woreczków z prochem, które pod wpływem ognia wybuchły, zadając jej natychmiastową śmierć.

Przeklęta całe Pomorze

Niewątpliwie jednak najsłynniejszą pomorską czarownicą była Sydonia von Borek - szlachcianka spod Łobza, urodzona w XVI wieku. Została ścięta, a jej ciało spalono na stosie. Na śmierć skazano ją jednak nie za konszachty z nieczystymi mocami, spowodowanie chorób czy zabicie zwierząt - Sydonia rzuciła rzekomą klątwę na cały ród książąt pomorskich, co miało doprowadzić do rychłego upadku dynastii.

Wszystko zaczęło się od niespełnionej obietnicy. Sydonia była dwórką córki księcia pomorskiego Filipa I, Amelii. Dzięki temu poznała jego syna,

wielokrotnie ją przesłuchiwało. Uznano ją za winną i ścięto na „kruczym kamieniu” przy Bramie Młyńskiej w Szczecinie. Jej ciało spalono na stosie, a prochy wrzucono do Odry.

Łapali, sądzili i palili

Wyroki na czarownicach wykonywano jeszcze w wielu miejscach na Pomorzu. W Tychowie i Kwasowie śmiercono ponad dziesięć kobiet oskarżonych o zaprzędanie duszy diabłu. Stosy podpalano najczęściej na wzgórzach, przy wjeździe do Tychowa. Do samych procesów o czary miało dojść w podślupskich wsiach nawet 38 razy.

Czarownice palono też na Górze Wisielców leżącej przy drodze prowadzącej z Kamienia Pomorskiego do Gostynia. Tu wykonywano egzekucje na kobietach pochodzących z pobliskich wsi - Wrzósowa czy Radawki. Ostatnią spaloną na Górze Wisielców czarownicą była Petra Kriegers ze Skarchowa - uśmiercono ją w 1679 roku.

Na czarownice polowano także w Koszalinie. Kobiety osądzone o czary torturowano, a gdy przyznawały się do winy, wieszano je na słynnym do dziś Drzewie Czarownic - rosło ono w Koszalińskim Parku Książąt Pomorskich, kiedy to w 2011 roku ostatni żywy konar połamano wichura.

W sąsiednim Słupsku czarownice miały nawet swoje własne więzienie. Mieścił się ono w bawarskiej wieży części średniowiecznych murów miejskich. Przetrzymano tam kobiety osądzone o czary, które po „odsiedce” prowadzono na śmierć - ścinano je, ale najczęściej palono na stosach. Ostatnią słupszczanką, którą w ten sposób stracono, była Trina Papisten (w 1701 r.). Więzienie czarownic przerobiono później na magazyn i cele mieszkalne, a po wojnie zniszczony obiekt odbudowano. Teraz w Baszcie Czarownic (bo tak się dziś zowie, przypominając o swojej dawnej funkcji) mieści się Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej, a w wierzchołek spadzistego dachu budynku wstąpił wiatrowskaz w kształcie... wiedźmy wyposażonej w miotłę i spiczasty kapelusz. ©

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia

PORADNIK s. 7

Szparagi to przepyszne i bardzo zdrowe warzywa

KUCHNIA s. 8-9

WEEKEND

z rodziną

Najczęściej popełnianie błędy przy pielęgnacji twarzy

URODA s. 10

Uroda: Jak szybko i skutecznie się opalić?

URODA s. 11

GŁOS

Sobota Niedziela, 6 7.05.2023



**JAK ZADBAĆ
O ZDROWIE
PSYCHICZNE
W CZASACH
NATŁOKU
MEDIÓW?**

Jako ludzkość jesteśmy uzależnieni od „bycia na bieżąco”. Nieustannie sprawdzamy, co dzieje się w kraju, na świecie, a także u naszych znajomych – za pośrednictwem Facebooka, Instagrama czy Twittera. A wcale nie musimy tego robić! Czasem warto wyłączyć się na kilka godzin, albo nawet dni *su-s*

Monika Kaczyńska

ŻYCIE TOCZY SIĘ OFFLINE



KOMO czyli uzależnienie odbicia online wbrew pozorom nie dotyczy tylko najmłodszych pokoleń. Wielu z nas, zwłaszcza śledząc serwisy informacyjne i media społecznościowe, ma poczucie, że jest nabieżąco. Rozładowany lub co gorsza pozostawiony w domu telefon to niemal dramat. I chociaż wśledzeniu newsów, komentarzy i opinii nie ma nic złego, zerkając na ekran telefonu warto się zastanowić czy właśnie to nie sprawia, że umyka nam coś znacznie ważniejszego niż problemy jednej czy drugiej celebrytki lub kolejna polityczna kłótnia. Media społecznościowe bywają przydatne jako metoda na kontakt ze znajomymi, ale tylko pod warunkiem, że nie ogranicza się do niezbyt refleksyjnych reakcji na ich aktywność w sieci. Warto więc przyjrzeć się swoim relacjom z telefonem. Czy wychodząc z domu zabieramy aparat ze sobą, by w razie potrzeby wezwać transport, zawiadomić kogoś, gdyby coś się stało czy raczej poto, by co parę minut sprawdzać powiadomienia z mediów społecznościowych czy serwisów. Gdy nie potrafimy powstrzymać się przed zerkaniem w telefon w czasie rodzinnego obiadu czy spotkania ze znajomymi – powinniśmy poważnie zastanowić się nad cyfrowym odwykiem. Na początek warto wyciszać go i odkładać, gdy zajmujemy się czym innym: czytamy, rozmawiamy z bliskimi, oglądamy telewizję. Być może kolejnym etapem będzie wyłączenie telefonu w weekend bądź takie ustawienie połączeń, by mogły się dozwonić tylko najważniejsze osoby. Szybko poczujemy, że jest inaczej. Przyjemniej? Być może wcale nie. Bez bombardowania newsami, bez lajków i serduszek możemy nagle poczuć samotność, a czas może się wydać dziwnie pusty. Ale kiedy już znajdziemy sposób, by sobie z tym poradzić, choćby zapraszając na kawę dawną niewidzianą kuzynkę, sadząc rośliny w skrzynkach na balkonie czy czytając książkę od miesięcy odkładaną na kiedyś – poczujemy prawdziwy smak życia. Tego toczącego się offline, w którym inni obchodzą nas, a my innych, bardziej niż tylko na łajka.

Nieporadnik Tatusia

ZACZEŁO SIĘ!

Tato, a mogę spać z Olą?

Synku, o wiele rzeczy możesz pytać ojca, a lenigdy go nie pytaj o zgodę na spanie z dziewczyną – ojciec zażartował.

I teraz ojciec ma kłopot... Bosoyn nieprzyjmuje odmowy. Gorzej, że Ola zapytała swojego ojca... A jeszcze gorzej, że doprosby o spanie z Olą dołączył jeszcze syn młodszy. Ba, rodzice Oli nie przeciwko nie mają, jednakowoż rodzi się problem natury, że tak to ujmę, intensywności przeżyć. Bo trzeba Wam wiedzieć, że jak się dwójka małych dzieci spotyka z dwójką małych dzieci, to zasady matematyki przestają obowiązywać. Tonie jest 2 dopotęgi 2. To nie jest 2 razy 2. Jak już, to razy 22. I jak to mają przeżyć nieprzygotowani rodzice? Wyprowadzić się, zostawiając dzieciom klucze, dostęp do broni, gazu i ostrych nożyczek? Nasza wspólna czwórka wywołała hałas, przy którym wędzną dokonania kibiców z kotła.

I na dodatek nie wiem, poco oni nas o zgodę pytają, jak już wszystko ustalone. Mój starszy ustalił już nocowanki u połowy swojej grupy, raczej bez konsultacji z rodzicami... Choć po prawdzie, widzę, że najczęściej to on u dziewczyn chce nocować... nie wiem pokim on to ma, przecież tata z tych, co tościany na imprezach zawsze podpierali...

No, ale impreza się skończyła, dzieci onocowankach zapomnieli, tylko rodzice padli. I pies. Następnego dnia wstało 10.

Gwiazda

KIEDYŚ CIĄGLE COŚ ZMIENIAŁAM; TEATRY, MIASTA, MIESZKANIA, LUDZI WOKÓŁ SIEBIE LKIEĆBYŁO IKYPADÓEK SPOTKAŃ TOWARZY-SKICH. BYIPA, ŻE BRAKUJE MI TEGO RUCHU

Danuta Stenka, aktorka filmowa i teatralna



Warto wiedzieć

Wygląd, talenty i... osobowość? Co jeszcze dziedziczymy po rodzicach?

Odziedziczone po przodkach geny mają zdecydowanie większy wpływ na nasz wygląd, zachowanie oraz osobowość, niż możemy przypuszczać!

Gen jest podstawową jednostką dziedziczości. Zawarte są w nim wszystkie informacje dotyczące danej osoby. Materiał genetyczny (DNA - kwas deoksyrybonukleinowy) w postaci chromosomów, naktórych znajdują się geny, jest nam przekazywany przez rodziców.

Geny pochodzące od matki i ojca łączą się w pary. Nafenotyp (czyli zespół cech danej osoby) wpływa jedna z dwóch obecnych w komórce wersji genów (alleli) przekazanych przez matkę i ojca. To od genu dominującego zależy, jakie cechy odziedziczy dziecko.

Do genów dominujących zalicza się m.in: brązowy kolor oczu, ciemne lub kręcone włosy, grupę krwi Rh+.

Geny recesywne to ich przeciwieństwo, czyli niebieskie oczy, jasne, proste włosy grupa krwi Rh-, które mogą ujawnić się dopiero w kolejnych pokoleniach. Dziecko dziedziczy cechy nie tylko po rodzicach, ale też po dziadkach, a nawet dalszych pokoleniach.

Inteligencja

Jak dotąd naukowcom nie udało się zcałą pewnością określić, czy inteligencja jest dziedziczona, ale z dużą dozą prawdopodobieństwa można postawić taką właśnie tezę.

Talent

Poswoich przodkach – rodzicach, jak i dziadkach dziedziczymy również predyspozycje do wykonywania różnych czynności, w tym m.in. predyspozycje sportowe. Wyróżnia się trzy podstawowe genotypy: RR „Sprinter”, XR „Sportowiec uniwersalny”, XX „Maratończyk”.



Po rodzicach dziedziczymy przede wszystkim wygląd, np. wzrost, kształt ciała, kolor oczu i włosów, ale nie tylko

Osobowość

Naukowcy z Uniwersytetu w Edynburgu pod przewodnictwem Timothy'ego Batesa przeprowadzili badania z udziałem 100 bliźniąt (50 par) jedno- i dwujajowych. Podczas eksperymentu zadawali im pytania o to, jak ważna jest dla nich opinia innych ludzi, a także co myślał na temat swoich dotychczasowych osiągnięć. Okazało się, że mimo podobnego wychowania odpowiedź bliźniąt znacznie się różniły. Na tej podstawie wnioskowano, że geny znacząco wpływają na nasze postrzeganie rzeczywistości.

W ostatnich latach odkryto również, że istnieją geny: WSCD2 i PCDH15, które odpowiadają za introwertyzm i ekstrawertyzm. Co ciekawe, te same geny odpowiadają za zaburzenia psychiczne – nadpobudliwość psychoruchową, nerwicę lękową, depresję, a nawet za osobowość psychopatyczną.

Predyspozycje do chorób

Porodzicach możemy dziedziczyć predyspozycje do niektórych chorób. Związane jest to z przekazywaniem określonych

mutacji genetycznych. Jeśli mama i babcia chorowały np. na nowotwór piersi, to mogły przekazać swojej córce mutację genu BRCA1, co zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia choroby aż o 80 proc. Po rodzicach możemy dziedziczyć też predyspozycje do: otyłości, cukrzycy, chorób serca, a także chorób nowotworowych.

Typ urody

To, jak wyglądamy, uwarunkowane jest przede wszystkim genetyką. Z tym że wiele zależy od tego, czy dany gen jest dominujący, czy recesywny. Przykładowo, jeśli matka ma włosy proste (cecha recesywna), a ojciec kręcone (cecha dominująca) to dziecko z dużym prawdopodobieństwem będzie miało włosy kręcone.

Oprócz tego po swoich rodzicach dziedziczymy kolor oczu. Odpowiadają za to dwa główne geny EYCL1, EYCL2 oraz EYCL3. Wiadomo również, że w naszym kodzie genetycznym znajdują się dziedziczone informacje o: kolorze skóry, włosów, a także rysach twarzy.

Wzrost

Po swoich rodzicach dziedziczymy wzrost, przy czym jest to uwarunkowane więcej niż jednym genem. Badacze z Kanady, Wielkiej Brytanii i USA zidentyfikowali aż 83 warianty genów, które mogą odpowiadać za wzrost. Prawdopodobnie to właśnie zestaw genów dziedziczony od ojca ma większy wpływ na nasz wzrost.

Dojrzwanie płciowe

Zarówno dojrzwanie płciowe, jak i pokwitanie uwarunkowane jest zestawem dziedziczonych genów. Według badań czas pierwszej miesiączki i czas menopauzy (ostatniej miesiączki) można oszacować na podstawie doświadczeń matki i babci.

Trauma

Jak dowodzą badania, po swoich przodkach dziedziczymy nie tylko kolor włosów, skóry i oczu, ale również negatywne emocje. By tak się stało, trauma musi być bardzo silna – na tyle, by wywołać zmiany w kodzie genetycznym. O tego typu mechanizmie dziedziczenia pisano już w latach 80. XX w.

Co więcej, dr Alberto Halabe Bucay wykazał, że skłonność do depresji również może być dziedziczona. Natomiast neurolog Michael Meaney z McGill University w Montrealu udowodnił, że skłonność do samobójstw i zespołu stresu pourazowego również jest związana z naszym kodem genetycznym.

Dziedziczenie po dziadkach

Warto pamiętać, że nasze geny dziedziczymy także po dziadkach. To sprawia, że nawet najbliższe rodzeństwo może być zupełnie do siebie niepodobne.

Psychologia

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

Nie potrafimy żyć bez telefonu, laptopa, uzależniliśmy się od natłoku informacji, które docierają do nas każdego dnia. Mamy poczucie, że jeśli na moment wyjdziemy z sieci, to coś nam umknie, coś stracimy, inni będą wiedzieć więcej niż my.

Anna, czterdziestolatka: długie włosy, wulkan energii. Budzi się i pierwsze, co robi - sięga po smartfona. Sprawdza, co kto napisał na Facebooku i Twitterze, cotam nowego na Instagramie. Wstaje z łóżka, szykuje się do pracy, w metrze znowu wyjmuję z torebki telefon i przeglądamy serwisy informacyjne. W pracy mały ekran leży cały czas obok niej. Wymienia się smsami z znajomymi, śledzi media społecznościowe. Podobnie wieczorem.

- Nie wyobrażam sobie dnia bez telefonu - przyznaje.

Kiedyś nie wzięła ze sobą telefonu komórkowego do pracy, zapomniała. Poszła doszefa, powiedziała, że musi wyjść na dwie godziny z powodu poważnych problemów rodzinnych. Wróciła do domu posmartfona.

Blisko połowa badanych sięga po smartfona tuż po przebudzeniu, a jedna trzecia respondentów korzysta z telefonu w trakcie posiłku. Ale jednocześnie, częstsze korzystanie z urządzeń elektronicznych podczas pandemii sprawia, że obecnieco trzeci ankietowany Polak widzi potrzebę ograniczenia czasu spędzanego przed ekranem - wynika z raportu Digital Consumer Trends 2022 przygotowanego przez firmę doradczą Deloitte.

Z badania wynika też jasno, że coraz częściej korzystamy ze smartfonów. I choć laptop, który w roku 2022 stracił pozycję lidera w takich kategoriach jak przeglądanie stron www i gry online, wciąż pozostaje najczęściej wybieranym urządzeniem dla zakupów w sieci, to i tu jego przewaga względem smartfonów w 2022 roku znacząco zmalała.

Natasza Urbańska, aktorka i piosenkarka, w jednym z wywiadów opowiadała o „uzależnieniu”, z którym mierzy się od lat. Uzależnieniu od telefonu. Urbańska jest bardzo aktywna w sieci, niemal codziennie publikuje nowe treści w swoich mediach społecznościowych i - jak przyznaje - odczuwa problem zbytniej częstym śledzeniem tego, co w necie.

- Jako artystka wykorzystuję dostępne platformy, Facebook, czy Instagram, aby mieć kontakt ze swoimi fanami, aby tam wypuszczać muzykę, aby dzielić się informacjami. To jest niezbędne w dzisiejszych czasach. Ale prywatnie najchętniej bym to wyłączyła i poświęciła więcej czasu sobie, rodzinie - mówi.

- Staram się to balansować, jednak ten telefon cały czas jest w ręku i zdaję sobie sprawę, że jestem trochę od niego uzależniona. Ale czy z tym walczyć? Czy próbować sobie to równoważyć? Robię to drugie - dodaje.

Doskonale wie, iż uzależnienie od telefonu jest poważnym problemem, dlatego próbuje ograniczać aktywność w sieci.

- Staram się wyłączać i odpoczywać, i nie zasypiać z telefonem. Często tak jest, że jeszcze wieczorem coś przejrzy nagle okazuje się, że siedzę tam dwie godziny. Więc wyłączam zdrowy rozsądek, mówię: „Nie Natasza, wyłączamy”. Budzik na rano i nie ma telefonu. W ten sposób staram się skrócić ten czas w sieci - opowiedziała reporterce Jastrzęb Postu.

- Pamiętajmy o tym, że nadużywanie telefonów jest uznane w psychologii i psychiatrii za chorobę. Mamy taką jednostkę, jak fonoholizm, bo tak nazywa się właśnie uzależnienie od telefonu - mówiła mi swego czasu psycholog Maria Rotkiel. I tłumaczyła, że telefon, to kontakt ze światem - tam się przeniosło życie towarzyskie, tam nawiązują się i podtrzymują wszystkie kontakty, tam można realizować się towarzysko. I to jest główny problem. W telefonie są też różne aplikacje, które pozwalają na zabicie czasu. Więc telefon jest źródłem informacji, źródłem życia towarzyskiego, źródłem rozrywki. Zwłaszcza dla dzieci i młodych ludzi.

- Musimy pamiętać, że każde uzależnienie, a my w tej chwili mówimy o uzależnieniu, zaspokaja jakąś potrzebę i jest atrakcyjne. Coś nam daje. Tak naprawdę, my też lubimy posiedzieć z telefonem w ręku i popatrzeć, poklikać, poczytać newsy. Tylko dojrzałość polega na tym, że w pewnym momencie telefon odkładamy i idziemy spotkać się z ludźmi, nakolację, naspacer, pobiegać - tłumaczyła.

Naszcześnie, większość z nas zdaje sobie sprawę, że spędzenie nad komputerem, czy smartfonem ma negatywny wpływ nie tylko na nasze relacje z innymi, ale i na nasze zdrowie. Z raportu Digital Consumer Trends 2022 wynika, że 52 proc. ankietowanych kobiet i 47 proc. mężczyzn przyznało, iż chodzi spać później niż planowało ze względu na czas spędzony przed ekranem. Zaczynamy odczuwać cyfrowe znużenie, chcemy coś zmienić w życiu. Najwięcej Polaków deklarujących potrzebę zmiany nawyków jest w grupie wiekowej 18-24 lata (46 proc.), podczas gdy na rynku brytyjskim są to zazwyczaj respondenci mający od 25 do 34 lat. Ogólnie - co trzeci Polak ankietowany w ramach Digital Consumer Survey chciałby spędzać mniej czasu przy urządzeniach elektronicznych. Inna rzecz, że

Jesteśmy uzależnieni od „bycia na bieżąco”. Kilka razy dziennie sprawdzamy, co dzieje się w kraju i na świecie, na Facebooku znajomych i na Twitterze osób publicznych. A wcale nie musimy tego robić! Czasami warto wyłączyć się na kilka godzin, albo dni

SMARTFON NAM NIE UCIEKNIE. NIE MUSIMY BYĆ CIĄGŁE ONLINE!



Uzależnienie od smartfonów czy laptopów jest coraz bardziej powszechne wśród wszystkich grup wiekowych

coraz więcej wagi przywiązuujemy do stanu naszego zdrowia, do czego zapewne przyczyniło się doświadczenie pandemii.

Marta, 53 lata, wciąż czynna zawodowo. Przyznaje, że pandemia bardzo ją zmieniła i nie tylko dlatego, że ciężko przeszła zakażenie, przez dwa tygodnie walczyła z gorączką, uciskiem w klatce piersiowej, że potem przez miesiące czuła się osłabiona. Covid uświadomił jej, jak ważne jest zdrowie i rodzina. To prawda - dzisiaj bardziej siebie dba. Jak mówi, wsłuchuje się w swój organizm - jeśli ten mówi jej, że musi odpocząć, bierze książkę, siada w fotelu i czyta. Nie zwraca sobie głowy garnkami leżącymi w zlewku, ani kocią sierścią zalegającą na dywa-

nie. Posprzątać można przecież później. Ale było coś jeszcze - te miesiące uwięzienia, praca zdalna sprawiły, że zaczęła coraz bardziej odczuwać potrzebę wychodzenia na świeże powietrze, potrzebę ruchu i oderwania się od dużego, czy małego ekranu. Robią sobie z mężem „dni odcięcia od świata”. Pakują się wtedy w auto, wyłączają telefony i jadą na dzień, dwa w góry. Jeśli nie mogą, wsiadają na rowery i ruszają przed siebie.

- To odcięcie od telefonu, odbiegnięcie od informacji, od mediów społecznościowych jest mi po prostu potrzebne. Nie czekam z tym do urlopu, bo mam godwa razy w roku. Przynajmniej raz w tygodniu próbuję sobie zrobić przerwy od telefonu i bardzo

zobaczę się tym czuję. Naprawdę się da! - wybucha śmiechem.

I warto to zrobić. Jak tłumaczy Maria Rotkiel, mamy mózgi jeszcze z czasów, kiedy rzeczywistość człowieka cofnąwszy się parę tysięcy lat wstecz, była dużo prostsza, mniej złożona.

- Dzisiaj nie jesteśmy w stanie przerobić ilości bodźców, które do nas docierają. To tak duży obciążenie, że jednym z jego skutków są zaburzenia nastroju, czyli stany lękowej depresji, a najczęściej depresja ze stanami lękowymi - mówi psycholog.

Jeśli odetniemy się od internetu na kilka godzin lub dni niczego nie tracimy, nic nam nie ucieknie. Kiedy znowu zapagniemy być online, spotkamy w sieci tych samych znajomych

i przyjaciół, przeczytamy o tym, co dzieje się w świecie, wstawimy zdjęcie na Instagram.

Zapominając o telefonie, nagle przypominamy sobie za to, że całkiem fajnie pospacerować w ciszy, pograć z rodziną w scrabble, posłuchać muzyki, wyłączyć się na moment i pomyśleć o niczym.

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

Aktorstwo to ciąg wylanych łez i nieprzespanych nocy

Żeby zapewnić rodzinie stabilizację, jej mąż zrezygnował z aktorstwa. Dzięki temu Danuta Stenka mogła w pełni rozwinąć skrzydła. Mimo to, do dziś pozostaje niepewna swej zawodowej wartości

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Choć od pewnego czasu niegra napierwszym planie, to jest wyraźnie obecna na małym i dużym ekranie. Chętnie występuje w serialach – ostatnio widzieliśmy ją w „Nieobecnych”, „Bez sknipułów” i „Diagnozie”. Z kolei w kinach gościła w „Planecie singli” i „Sali samobójców. Hejterze”. Te występy pokazują, że jest wszechstronną aktorką, która sprawdza się w różnych rolach. Mimo tego, Danuta Stenka nadal pozostaje bardzo niepewna swej zawodowej wartości.

– Ludzie myślą, że mój zawód sprowadza się do blasku jupiterów, okłasków, okładek w kolorowych pismach i sławy, a jedyną inajwiększą trudnością sprawia mi nauczenie się długiego tekstu. Nikt nie wie, nawet najbliżsi, ile w każdej roli, scenie, która może być mignięciem na ekranie, w kolejnym spektaklu, choćby dwusetnym, kryje się niepewności, lęku, wstydu. Że się nie nadaję, nie dam rady, nie umiem, że wszystko popsułam. Ile nieprzespanych nocy i wylanych łez – twierdzi w książce „Flirtując z życiem”.

Na brzuchu dziadka

Jej tata elektryfikował wieś, a mama uczyła rosyjskiego w szkole podstawowej. Wychowała się w małej wsi Gowidlino, położonej nad jeziorem w sercu kaszubskiego lasu. Od małego pomagała ze starszym bratem rodzicom w gospodarstwie, a szczególnie upodobała sobie pasiekę, którą prowadził tata. Ponieważ przez długi czas jako jedyni w wsi mieli telewizor, co tydzień schodzili się do nich tłumy na „Czterech pancernych” czy „Stawkę większą niż życie”.

– Mieszkaliśmy z babcią, dziadkiem i pradiadkiem. Uwielbialiśmy z moim bratem, jako przedszkolnej podstawówkowej dzieciaki, schodzić do dziadków. Do nich przychodzili ich koledzy i koleżanki, dziadkowie i babcie naszych rówieśników i opowiadali sobie



FOT. SYLWIA DĄBROWA / POLSKA PRESS

różne historie. Często o duchach. Dziadek z dużym brzuchem, leżący na leżance i my, dzieciaki, mój brat i kuzynki, na tym dziadku, na tym jego brzuchu i wokół niego, a on opowiada nam niepowtarzalne, wymyślone przez siebie bajki – wspomina we „Flirtując z życiem”.

Mała Danusia musiała się szybko usamodzielniać: po skoń-

czeniu podstawówki wyjechała uczyć się liceum w Kartuzach i zamieszkała w internacie. Trafiła do klasy matematyczno-fizycznej, ale ewidentnie ciągnęła ją do przedmiotów humanistycznych. Zauważyła tonalność uczytelki języka polskiego i wpadła na pomysł, aby wysłać swą podopieczną na konkurs recytatorski. Ponieważ świetnie

wypadła, zasugerowała Danusi zdawanie doszkoły aktorskiej.

– Po maturze pracowałam przez rok jako nauczycielka, ucząc się zaocznie w Studium Nauczycielskim i przygotowując do egzaminu nastudnia pedagogiczne. Ale jeszcze nie byłam zdecydowana. Dopiero kiedy umówiono mnie z pewnym aktorem, który miał mi przybliżyć

DANUTA STENKA

Aktorka teatralna, kinowa i telewizyjna. Urodziła się w 1961 roku w Sierakowicach. W 1984 roku ukończyła studium aktorskie przy Teatrze Wybrzeże w Gdańsku. Zadebiutowała na scenie Teatru Współczesnego w Szczecinie, w 1988 roku dołączyła do Teatru Nowego w Poznaniu. Trzy lata później została aktorką Teatru Dramatycznego w Warszawie. W 1990 roku zadebiutowała w telewizji, a w 1995 roku – w kinie. Za rolę George Sand w filmie „Chopin. Pragnienie miłości” odebrała Orła w kategorii „Najlepsza główna rola kobieca”. Popularność zapewnił jej występ w ekranizacji powieści Katarzyny Grocholi „Nigdy w życiu!”. W 2008 roku otrzymała Orła za „Najlepszą kobiecą rolę drugoplanową” za występ w „Katyniu”. Oglądaliśmy ją również w wielu serialach. Jest żoną z Januszem Grzelakiem, z którym ma dwie córki: Paulinę i Wiktorię.

egzaminu wstępne i pracę w teatrze, a zaczął snuć opowieści o smutnych i nawet tragicznych losach koleżanek aktorek – co zapewne miało mnie zniechęcić – poczułam, że jakaś sprężynka się we mnie napina. I poszłam w to jak w szkodę, bez świadomości co może mnie czekać! – śmieję się w „Polityce”.

Spotkanie z człowiekiem

Kiedy pojechała do Gdańska, aby uczyć się w studium aktorskim, nie czuła się tam dobrze. Jednak pomimo kompleksu dziewczyny ze wsi, poszła jak burza: po zakończeniu nauki zaczęła występować w Szczecinie, potem przeniosła się do Poznania, aż wreszcie upomniała się o nią Warszawa. Początkowo stołeczne środowisko artystyczne przyjęło ją chłodno. Kolejne role przekonały doniej jednak zarówno kolegów i koleżanki, jaki publiczność.

– Mój zawód mnie stworzył, przede wszystkim na siebie samą. Istotą aktorstwa dla mnie jest spotkanie z człowiekiem. Odbywa się ono na wielu płaszczyznach – spotkanie z rolą, postacią, w którą się wcielam, spotkanie z reżyserem, kreatorem świata, w którym jako ta postać żyje, spotkanie z innym aktorem, partnerem w wspólnej podróży, w której zderzają się nasze wizje, interpretacje, nasze myślenie i charakter, ale przede wszystkim spotkanie z moim wewnętrznym człowiekiem – mówi w „Gazecie Wyborczej”.

Sukcesy w teatrze sprawiły, że nabrała apetytu na kino i telewizję. Popularność przyniósł jej serial „Bożepodszewka”, w którym zagrała postać zmieniającą się fizycznie od młodości do późnej starości. Potem wkroczyła na plan „Chopina. Pragnienia Miłości”, gdzie pod okiem samego Jerzego Antczaka zagrała George Sand. Dla wielu widzów pozostanie pewnie jednak na zawsze Judytą z „Nigdy w życiu!” według powieści Katarzyny Grocholi.

– Kiedyś ciągle coś zmieniałam: teatry, miasta, mieszkania, ludzi wokół siebie. Więcej też

było wypadów, spotkań towarzyskich. Bywa, że brakuje mi tego mchu, jakichś małych rewolucji. Tociekawe, bo jednocześnie coraz częściej szukam spokoju i coraz bardziej gosobie cenię. Ale od czasu do czasu potrzebne mi jest szarpnięcie, żeby ruszyć do przodu, szukać nowego, rozwijać się. Zawód na szczęście nadal funduje mi niespodzianki – podkreśla w „IW>imStylu”.

Przewodnik stada

Będąc nastudniak, skupiona na nauce, Danuta początkowo nie myślała o amarach. Kiedy jednak na festiwalu teatralnym w Toruniu podszedł do niej Janusz Grzelak, zgodziła się na randkę. Ponieważ było miło, młodzi aktorzy zaczęli kursować między Poznaniem a Szczecinem. Z czasem poczuli, że chcą być ze sobą na poważnie. Gdy przeprowadzili się do Warszawy, odrzucił aktorstwo i zajął się doradztwem finansowym, aby zapewnić stabilizację rodzinie.

– U nas to Janusz jest przewodnikiem stada. To on organizuje, wozi, kupuje, zabezpiecza, umawia. Jest moim największym przyjacielem. Gdybym teraz dostała propozycję dożywotniej atrakcyjności i zainteresowania ze strony innych mężczyzn, jak 20 lat temu, wzamian zarostanie z moim mężem, w sekundę bym to odrzuciła – podkreśla w Interii.

Danuta i Janusz doczekali się dwóch córek. Obie skończyły psychologię, z tym że Paulina zajmuje się psychoterapią, a Wiktorcia – relacjami w biznesie.

– Przez wiele lat tworzyliśmy rodzinę wielopokoleniową: mąż i ja, Paulina i Wiktorcia, nasze córki, i teściowie – dziadkowie. Wokół stołu siedzieliśmy zawsze sześć osób. Kilka lat temu zmarł dziadek Staś, w poprzednim roku Wiktorcia wyprowadziła się z domu, potem odeszła babcia Tereska, a Paulina też już tylko była. Nagle poczułam się jak wopustoszałej hali Dworca Centralnego. Na szczęście szybko odnaleźliśmy się z mężem w tej nowej sytuacji – podsumowuje w serwisie Kobieta.pl

Zdrowa dieta

Śniadaniowe porady - to najważniejszy posiłek dnia!

Skutki niejedzenia śniadań mogą być widoczne po latach w postaci rozwoju różnych chorób. Tymczasem korzyści z sięgania po pierwszy posiłek można odczuć już tego samego dnia! Poranna porcja energii i składników odżywczych to szybszy metabolizm i mniejszy apetyt, nie mówiąc już o zwiększonej sprawności umysłu. Dlaczego warto jeść pierwsze śniadanie, jak to robić i co wybierać, by było zdrowe?

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem chorób. Choć istnieją wyniki badań wskazujące na to, że opóźniając lub wręcz omijając śniadanie można „zaoszczędzić” sporo kalorii w ciągu dnia, nawyk ten nie jest wcale zdrowy.

Niejedzenie śniadań wiąże się z konsekwencjami opóźnionymi nawet o dekady. Należą do nich zwłaszcza rozwój nadwagi i otyłości, jak i zaburzenia pracy wątroby. To dlatego, że:

- Poranny posiłek stymuluje metabolizm, który w pierwszej połowie działa napełnionych obrotach. Nie dostarczając sobie zastrzyku energii, sprawiamy, że tempo przemiany materii jest niższe, a wraz z nim - liczba spalanych kalorii. Zwiększa to tendencję do tycia.

- Śniadanie jest niezbędne, by odciążyć wątrobę. Organ ten nie tylko oczyszcza organizm ze szkodliwych związków czy wytwarza żółci czynniki krzepnięcia krwi. Gdy śpimy, produkuje potrzebną nam glukozę i wodę. Jeżeli po przebudzeniu nie dostarczymy sobie energii, będzie musiała w dalszym ciągu ciężko pracować, zamiast zgodnie z cyklem swojej aktywności (biorytmem) zająć się detoksykacją organizmu. Z czasem prowadzi to do osłabienia jej funkcji i niedomagań. Według badań taka eksploatacja tego narządu może trwać ponad 7 lat, zanim pojawią się objawy chorobowe. Dochodzi również do zaburzeń pracy j. trzustki, a konsekwencją jest m.in. insulinooporność, otyłość brzuszna, hipercholesterolemia, a z czasem poważniejsze skutki zaburzeń metabolicznych, takie jak cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe.



FOT. STOCKSNAP/PIXABAY.COM

- Poranny głód z braku śniadania uruchamia mechanizmy odkładania tłuszczu i nasila apetyt w drugiej połowie dnia, czyli wtedy, gdy nasza zdolność (i możliwość związana z poziomem aktywności) do ich spalania jest ograniczona.

Ile kalorii powinno zapewniać śniadanie?

Śniadanie powinno dostarczać ok. 35 procent całkowitej dziennej dawki kalorii. Tym samym powinno stanowić największy (pod względem energetycznym) posiłek w ciągu dnia - dla obiadu optymalny udział to

FOT. LAYTHGRFX/PIXABAY.COM



25 proc., dla wczesnej kolacji - 20 proc., a dotychczas należy doliczyć dwie przekąski - albowiem śniadanie i podwieczorek (po 10 proc. energii).

Metabolizm człowieka działa w taki sposób, że odpowiednią ilość energii komórkowej może zapewnić mu tylko jedzenie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu, począwszy od śniadania, i tylko w ten sposób można efektywnie (i trwale) schudnąć. Z zalecanego rozkładu kalorii wynika, że kaloryczność śniadania powinna wynosić:

- w standardowej diecie 2000 kcal - 700 kcal;
- w diecie redukcyjnej 1800 kcal, stosowanej w połączeniu z aktywnością fizyczną - 630 kcal;
- w diecie odchudzającej 1500 kcal (niższe poziomy niesą zalecane) - 525 kcal;
- w diecie dość aktywnego mężczyzny czy uprawiającej sport kobiety - nieco ponad 1000 kcal.

Ważne jest, by śniadanie zjeść maksymalnie w ciągu godziny od przebudzenia, a najpóźniej o godzinie 9 rano. Jeśli w weekend śpisz do południa, twoim śniadaniem powinien być już obiad (25 proc. kalorii).

Co powinno zawierać śniadanie?

Poranny posiłek powinien być zbilansowany, tj. zawierać odpowiednią ilość wszystkich głównych składników odżywczych, takich jak:

- węglowodany - z nieprzetworzonych ziaren,
- białko - z możliwie chudych produktów zwierzęcych oraz roślinnych,
- zdrowe tłuszcze - z orzechów, nasion, oliwy, masła orzechowego,

- błonnik - z nieoczyszczonych ziaren, warzyw, owoców, orzechów i innych naturalnych produktów roślinnych.

Szczególnie ważny jest składnik białkowy - według badań uwzględnienie porcji białka w śniadaniu powoduje wydłużenie czasu odczuwania sytości, mniejsze spadki energii około południa, mniejszy apetyt i Sfe. w ciągu dnia i mniejsze spożycie kalorii w kolejnych posiłkach.

Śniadanie bogate w białko - zwłaszcza jeżeli zawiera też ograniczone ilości tłuszczu i węglowodanów - ułatwia utratę centymetrów w okolicy brzucha. Należy jednak pamiętać, by często jedząc jajka ograniczyć inne źródła cholesterolu, czyli głównie tłuste mięsa i sery. Jest to ważne zwłaszcza w przypadku osób z zaburzeniami metabolicznymi, m.in. nieprawidłowym lipidogramem i glikemią.

Wyniki badań nawyków żywieniowych Polaków pokazują, że poranne menu to najczęściej pieczywo, ser, wędlinaczka, jajka, a dotychczas herbata. W większości przypadków jest to śniadanie zdrowe.

- Pieczywo - powszechnie wybieramy białe pieczywo z oczyszczonej mąki, a dotychczas z polepszaczami i różnymi dodatkami do żywności (enzymy bakteryjne, gluten z modyfikowanych genetycznie odmian pszenicy, stabilizatory). Pomimo rosnącego zainteresowania naturalnym pieczywem wciąż nie jest łatwo jego zakup. Nawet pełnoziarniste czy razowe rodzaje chleba najczęściej nie są produktami w pełni sfermentowanymi lub zawierają tylko dodatek za-



FOT. EINLADUNG.ZUM.ESSEN/PIXABAY.COM

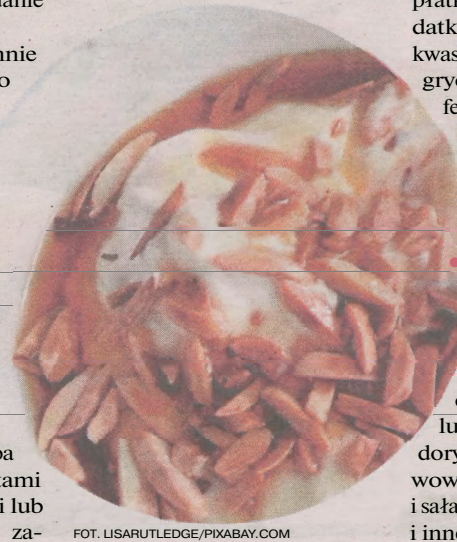
kwasu, a proces ten jest niezbędny, by uwolnić składniki mineralne związane przez błonnik w ziarnach i sprawić, że zamiast zmniejszać poziom przyswajalnych składników mineralnych będzie możliwe ich dostarczenie



FOT. ENGIN_AKYURT/PIXABAY.COM

do organizmu.

- Wędliny - w przypadku wędlin można mówić wręcz o ich szkodliwości, a to za sprawą soli peklujących zawierających azotyny, które przekształcają się do rakotwórczych nitrozamin. Wyjątkiem są wędliny nie o rób-



FOT. LISARUTLEDGE/PIXABAY.COM

zowym, a brązowym kolorze - te pieczone, jak np. schab.

- Sery - jakość żółtych serów na polskim rynku jest niska. Oprócz wysokiej zawartości tłuszczu (średnio 45 proc.), problemem są sztuczne dodatki.

- Jajka - jeśli nie sięgamy po jajka od kur z naturalnego chowu czy hodowli ekologicznej, również narażamy się na szereg szkodliwych związków. Co więcej, duże dawki cholesterolu zawartego w kurzych żółtkach są bezpieczne tylko dla osób zdrowych. W przypadku zaburzeń pracy wątroby, która jest coraz częściej, ich spożycie należy znacznie ograniczyć.

- Warzywa - rano nie jemy ich wcale, ew. w ilościach kładzie na kanapce najwyżej kilka plasterków pomidora czy ogórka, podczas gdy warzywa (i w mniejszym stopniu owoce) powinniśmy dla dobrego zdrowia jeść 5 razy dziennie, zapewniając sobie min. 500 g tych produktów w postaci surowej.

Najlepsze produkty śniadaniowe

Które produkty są najbardziej polecane jako element zdrowego śniadania?

Należą do nich zwłaszcza: płatki owsiane, musli bez dodatku cukru, pieczywo na zakwasie, placki pita, kasza jaglana, gryczana, bulgur, kuskus, ser feta, ricotta, półtłusty twaróg, lekki biały serek do smarowania pieczywa, prawdziwy ser dojrzewający, jajka z oznaczeniem „o” lub „1”, jaja przepiórcze, awokado, pieczarki, banany, owoce jagodowe, orzechy, pestki nasiona oleiste, masło orzechowe, hummus, kotlecki z ciociarki, kotlecki drobiowe lub rybne, warzywa: pomidory, ogórki, papryka konserwowa i świeża, szpinak, rukola i sałaty, rzodkiewki, szczypiorek i inne świeże zioła.

Sezon na szparagi

Białe czy zielone? Szparagi są pyszne i zdrowe

Pierwsze świeże szparagi powoli lądują na naszych talerzach. Choć nadal nie jemy ich na pęczki, to stają się coraz bardziej popularne w Polsce. Warto sięgnąć po to zdrowe i smaczne warzywo

Szparagi to określenie młodych pędów szparaga lekarskiego (*Asparagus officinalis*), które wyrastają spod ziemi. To młode warzywo należy do pierwszych zbieranych na wiosnę i zalicza się do nowalijek.

Zbiory szparagów w Europie zaczynają się już w marcu, a szczyt sezonu przypada zwykle na maj-czerwiec. Wtedy szparagi są nie tylko najsmaczniejsze, ale też dostępne w najniższych cenach.

Smak szparagów jest delikatny, ale wyrazisty, nieco słony i gorzkawy. Trudno porównać go z czymkolwiek, choć niektórzy deklarują skojarzenia z grzybami, a inni - z brokułem.

Szparagi można jeść bez gotowania, zwłaszcza końcówki bardzo młodych okazów. Znacznie lepiej smakują jednak po obróbce termicznej, która wydobywa ich wyjątkowe cechy smakowe. Do ich gotowania służy specjalny wysoki garnek wyposażony w wyjmowaną wkładkę. Można ustawić nim pędy pionowo - tak aby najsmaczniejsze i najdelikatniejsze główki wystawały ponad wodę i były poddane jedynie działaniu pary. W zwykłym garnku można też używać samego sitka lub wkładki do garnka w postaci ażurowego walca, w której ustawia się pędy.

Kto jednak nie ma garnka do szparagów ani wkładki, może używać innego naczynia do gotowania, np. owalnej brytfanny czy garnka o dużej średnicy. Tak przygotowane warzywo nie będzie jednak miało cech pożądanых przez smakoszy.

Bardziej polecane są jednak szparagi na parze. Gotowanie ich w parowarze czy metalowym bądź bambusowym sicie umieszczonym na garnku pozwala zachować ich naturalny smak. Ponieważ nie powoduje wypłukiwania związków mineralnych, sprzyja zachowaniu naturalnie słonego smaku warzywa, jego związków aromatycznych i delikatnej struktury zwłaszcza na końcach.

Szparagi ugotowane al dente na parze lub w osolonej wodzie to doskonały składnik sałatek, sosów do makaronu, risotto, pizzy czy tarty, a także smakowity dodatek do posiłku lub przekąska (np. szparagi zawijane w boczku lub cieście francuskim).

SAŁATKA ZE SZPARAGAMI

1 pęczek zielonych szparagów, 3 g soli, 3 g świeżo zmielonego pieprzu, 20 g fety, 20 g (datków migdałowych, orzechów laskowych lub pestek słonecznika, 3 rzodkiewki, 30 ml oliwy z oliwek, sok z 1/2 świeżej cytryny

Świeże zielone szparagi należy dokładnie umyć i przy pomocy obieraczki do warzyw zrobić z nich cienkie wstążki. Szparagi należy rozłożyć na talerzu. Rzodkiewki trzeba umyć i pokroić na cienkie plastry. Całość trzeba ułożyć na szparagach. Następnie fetę rozkruszyć na wierzchu szparagów. Płatki migdałowe, orzechy laskowe lub pestki słonecznika należy uprażyć i rozsypać na szparagach z fetą. Z soku z cytryny, oliwy z oliwek, soli i pieprzu należy przygotować sos. Najlepiej wymieszać go poprzez potrząsanie w słoiku z zakręcanym wieczkiem. Takim sosem należy polać gotową sałatkę ze szparagów.

FROTATA ZE SZPARAGAMI, SZYNKĄ, SEREM I SZCZYPIORKIEM

1 pęczek zielonych szparagów, 250 ml mleka, 10 jajek, 10 dag szynki lub boczku, 10 dag żółtego sera np. gouda, szczypiorek, 2 łyżki masła klarowanego, szczypta chili, szczypta soli, szczypta pieprzu

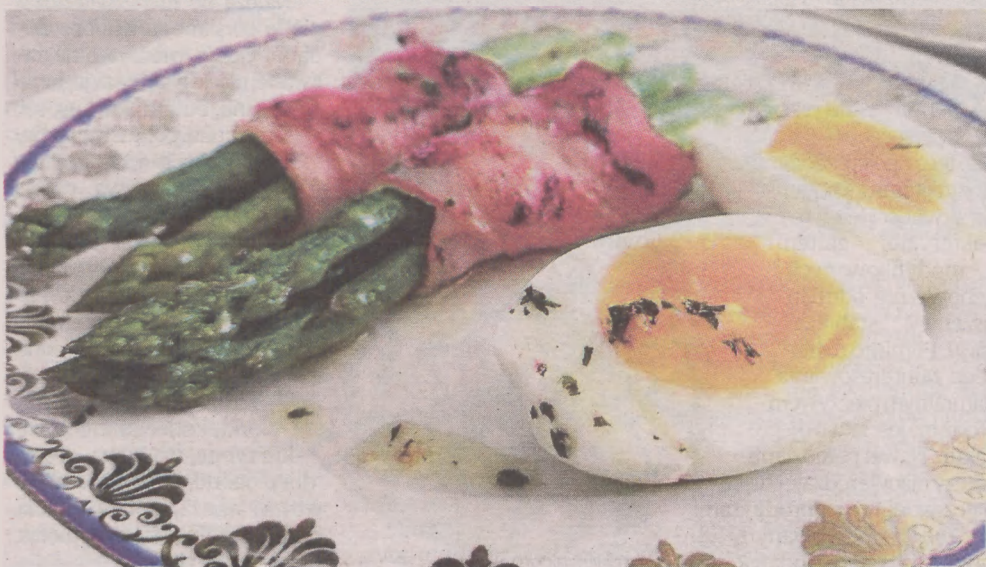
Rozgrzej piekarnik do 160 stopni górą-dół. Szparagi umyć i odłóż końcówki. Szynkę i ser pokrój w kostkę. Jajka wybij do miski i dodaj do nich mleko, sól, pieprz i chili. Całość wymieszaj. Na patelni rozpuść masło klarowane i podsmaż

szparagi i szynkę przezok. 5 minut. Wlej napatelną masę jajeczną i smaż jeszcze ok. 5 minut pod przykryciem. Następnie włóż patelnię z frittata do rozgrzanego piekarnika i piecz bez przykrycia ok. 20 minut. Przed podaniem frittata posyp posiekanym szczypiorkiem.

SZPARAGI Z BOCZKIEM I JAJKIEM

1 pęczek szparagów - 12 sztuk, 2 lub 4 jajka (według uznania), 4 plasterki boczku parzonego, 4 łyżki masła klarowanego lub zwykłego, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, szczypta soli, opcjonalnie ząbek czosnku lub 0,5 łyżeczki czosnku granulowanego

Zaczynaj od nastawienia jajek do gotowania. Ugotuj je, jak wolisz, namiękko lub na twardo. Obierz i przekrój na pół. Umyj szparagi i oderwij ich zdrewniałe końcówki. Jeśli chcesz, by szparagi w daniu były bardzo miękkie, zagotuj wodę z łyżeczką soli i cukru i wrzuć szparagi do wrzątku na 2 min. Odcedź. Zwiń w boczku po 3 szparagi. Na patelni rozgrzej 2 łyżki masła klarowanego. Obsmażaj szparagi w boczku z obu stron, aż się zrumienią, ok. 5 min. Zdejmij szparagi z patelni, zmniejsz ogień i dodaj pozostałe 2 łyżki



FOT. P. KUCYNSKA

FOT. P. KUCYNSKA

FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Czas na szparagi



FOT. KASIA NOWICKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. 123RF

masła klarowanego, szczyptę soli, posiekaną pietruszkę i posiekany czosnek. Smaż tylko chwilę, by czosnek się nie spalił. Takim sosem polej szparagi i jajka na talerzu.

WIOSENNY CARBONARA ZE SZPARAGAMI

160 g makaronu, 200 g szparagów, 80 g boczek wędzonego, 4 jajka, 30 g parmezanu startego, sól, świeżo mielony pieprz

Boczek pokrój na małe kawałki. Szparagi oczyść i pokrój na kawałki, zachowując główki. W osobnej miseczce wymieszaj jajka z parmezanem. Boczek przełóż na suchą patelnię i zaczynij podgrzewać, często mieszając. Smaż kilka minut na złoto. Usmażony boczek zdejmij z patelni, pozostawiając na niej wytopiony tłuszcz. W sporym garnku zagotuj wodę. Dodaj makaron i gotuj według instrukcji na opakowaniu. Na patelnię wrzuć pokrojone szparagi, oprócz główek. Smaż 4-5 minut, od czasu do czasu mieszając. Dodaj główki szparagów i smaż kolejne 3 minuty. Dodaj 1/3 szklanki wody z gotowania makaronu i gotuj 2-3 minuty na wolnym ogniu. Makaron od-

rabiać kilka minut, aż cała wchłonie się w ciasto. Z ciasta uformować kulę, posmarować oliwą, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce do wyrastania na około 1-1,5 godziny (powinno co najmniej podwoić objętość). Po tym czasie ciasto podzielić na 2 kawałki, każdy rozciągnąć na wielkość blaszki, zostawiając grubość ciasta według własnego gustu. Podczas formowania placzek nie używać wałki, pozwoli to zachować puszystość ciasta. W międzyczasie przygotować dodatki: szparagi dobrze opłukać, odłamać zdrewniałe końce (cienkie szparagi zazwyczaj nie mają ich wcale), osuszyć na papierowym ręczniku. Grubsze szparagi zbliźszać: zanurzyć na pół minuty w wrzątku, a następnie włożyć do zimnej wody, odcedzić, osuszyć na papierowym ręczniku, dodatkowo można przekroić wzdłuż na pół. Cebulę obrać, pokroić w piórka. Salami pokroić w plasterki. Mozzarellę pokroić w plastry. Na ciasto wyłożyć składniki: sos pomidorowy, ser, cebulę, szparagi isalami, wsta-

wić do nagrzanego do 250-280°C piekarnika, piec około 7-10 minut.

PIZZA ZE SZPARAGAMI I SALAMI

300 g mąki typ 00 (lub innej mąki pszennej), 180 ml wody mineralnej, 15 g drożdży świeżych, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka cukru, 4 łyżki oliwy. Dodatki: 1 pęczek cienkich zielonych szparagów, 100 g salami, 1 duża czerwona cebula, 2 kulki mozzarelli, 100 ml sosu pomidorowego

Podgrzać półszklanki wody, dodać do niej drożdże, cukier i łyżeczkę mąki, odstawić w ciepłe miejsce, aż zaczyn ruszy i wypełni prawie całą szklankę. Mąkę przesiać solą do miski, wlać wodę, zaczyn i wyrobić miękkie gładkie ciasto. Wyrabianie zazwyczaj trwa około 10 minut, a ciasto przestaje być klejące. Wlać oliwę, znów wy-

rabiać kilka minut, aż cała wchłonie się w ciasto. Z ciasta uformować kulę, posmarować oliwą, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce do wyrastania na około 1-1,5 godziny (powinno co najmniej podwoić objętość). Po tym czasie ciasto podzielić na 2 kawałki, każdy rozciągnąć na wielkość blaszki, zostawiając grubość ciasta według własnego gustu. Podczas formowania placzek nie używać wałki, pozwoli to zachować puszystość ciasta. W międzyczasie przygotować dodatki: szparagi dobrze opłukać, odłamać zdrewniałe końce (cienkie szparagi zazwyczaj nie mają ich wcale), osuszyć na papierowym ręczniku. Grubsze szparagi zbliźszać: zanurzyć na pół minuty w wrzątku, a następnie włożyć do zimnej wody, odcedzić, osuszyć na papierowym ręczniku, dodatkowo można przekroić wzdłuż na pół. Cebulę obrać, pokroić w piórka. Salami pokroić w plasterki. Mozzarellę pokroić w plastry. Na ciasto wyłożyć składniki: sos pomidorowy, ser, cebulę, szparagi isalami, wsta-

wić do nagrzanego do 250-280°C piekarnika, piec około 7-10 minut.

Przepis z bloga Julianny Bednarczuk „Obiad gotowy”.

ZUPA SZPARAGOWA

1 pęczek białych szparagów, 1 średniej wielkości ziemniak, 1 biała cebula, 2 ząbki czosnku, 30 g masła, 1 l rosołu lub bulionu warzywnego, 60 ml śmietanki kremówki, szałwia, gałka muszkatołowa, sól i pieprz do smaku

Białe szparagi należy obrać, umyć i pokroić na kawałki wielkości około 3 centymetrów. Cebulę, ziemniak należy obrać i pokroić w kostkę. Warzywa należy wrzucić do garnka razem z szparagami. Można podsmażyć je na łyżce masła, aż zaczną przyjemnie pachnieć. Następnie trzeba dodać do nich posiekane ząbki czosnku. Całość trzeba wymieszać i zalać rosołem lub bulionem. Warzywa na zupę szparagową należy doprowadzić do wrzenia i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut. Po tym czasie należy zblendować zupę na gładki krem, dodając resztę masła i śmietankę. Zupę szparagową doprawić do smaku solą, świeżo zmieloną pieprzem i gałką muszkatołową.

TARTAZE SZPARAGAMI I FETA

300 g wytrawnego ciasta kruchego, 1 pęczek zielonych szparagów, 300 ml śmietanki kremówki 30 proc., 100 ml mleka 3,2 proc., 2 ząbki czosnku, 4 żółtka, 40 g sera długo dojrzewającego, 50 g fety, 3 g świeżo otartej gałki muszkatołowej, 3 g świeżo mielonego czarnego pieprzu

Schłodzone ciasto kruche trzeba cienko rozwałkować i ułożyć w ceramicznej lub metalowej formie do tarty. Na wierzchu należy ułożyć papier do pieczenia, wysypać go grochem lub kulki ceramiczne do obciążenia ciasta i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C Celsjusza na 10 minut. Następnie należy zdjąć papier do pieczenia razem z obciążeniem i piec jeszcze 5 minut. W trakcie podpiekania spodu należy przygotować nadzienie ze szparagami. W misce wymieszać śmietankę, mleko, żółtka i doprawić pieprzem razem z otartą gałką muszkatołową. Do masy dodać starty ser i posiekany czosnek. Na podpieczonym spodzie należy ułożyć pokrojone szparagi. Następnie zmniejszyć

temperaturę piekarnika do 150°C Celsjusza. Naszparagi wylać przygotowany płyn śmietanowo-jajeczny oraz rozsypać równomiernie rozkruszoną fetę. Całość zapiekać 25-30 minut.

KREM ZE SZPARAGÓW

2 pęczki zielonych szparagów, cebula, 4 ziemniaki, 1 łyżka masła, ok. 1,5 litra bulionu warzywnego, 40 g sera topionego śmietankowego, 1 łyżeczka soli, pół łyżeczki pieprzu, 1/3 łyżeczki chili, opcjonalnie gęsty jogurt, grzanki, płatki migdałowe

Przygotowanie zupy ze szparagów zaczynij od umycia wszystkich warzyw. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. Cebulę posiekaj. Oderwij końcówki szparagów, a resztę pokrój na kawałki. W dużym garnku rozpuść masło, dodaj cebulę i podsmaż ją na złoty kolor. Następnie wrzuć do garnka ziemniaki i szparagi. Dolej bulion warzywny i gotuj pod przykryciem, na małym ogniu przez ok. pół godziny. Gotową zupę zmiksuj blenderem do uzyskania gładkiego kremu i dopraw do smaku solą, pieprzem i chili.



FOT. GETTY IMAGES/ANNA SHEPULOVA



FOT. YATOMO / 123RF

Najczęściej popełniane błędy przy pielęgnacji twarzy

Używasz dobrych kosmetyków, dobranych do rodzaju twojej cery, ale ona nadal nie wygląda dobrze? Prawdopodobnie popełniasz podstawowe błędy przy pielęgnacji twarzy. Sprawdź, czego należy unikać, aby cieszyć się promienną skórą

Wiele osób, myjąc twarz produktem do oczyszczania, np. żelem lub pianką, spłukuje je wodą, a następnie wyciera twarz w ręcznik, który ma pod ręką. A to jeden z największych błędów w pielęgnacji!

Dlaczego? Ponieważ używając tego samego ręcznika do twarzy i ciała, narażamy się na przeniesie na delikatną skórę twarzy bakterii pochodzących z innych okolic ciała. Na wilgotnym ręczniku znajdują się też grzyby, mikroorganizmy i martwe komórki naskórka. Przenoszenie ich na twarz to prosta droga do rozwinięcia się stanów zapalnych i wyprysków.

Poza tym często na ręczniku kąpielowym zostają też resztki bardzo „treściwych”

kosmetyków do ciała, które także w trakcie wycierania trafiają na naszą twarz i mogą prowadzić do podrażnień. Szczególną uwagę na tę kwestię powinny zwrócić osoby, które mają tendencje do trądziku i występowania stanów zapalnych skóry.

Jaki w takim razie powinien być ręcznik do twarzy? Przede wszystkim suchy, bo wilgotny materiał to idealne siedlisko bakterii. Poza tym powinien być wykonany z miękkich, naturalnych włókien lub dobrej jakości mikrofibry. Można wybrać ręczniczki z bawełny, bambusa czy jedwabiu lub lnu.

Najlepiej mieć kilka sztuk przeznaczonych jedynie do mycia twarzy, które regularnie wymieniamy, najlepiej co 2-3 dni. Mniej ekologiczną alternatywą jest korzystanie

z jednorazowych papierowych ręczników. Należy pamiętać, że twarz powinniśmy delikatnie osuszać, a nie wycierać, pocierając intensywnie skórę.

Jaka woda do mycia twarzy? Ustaw odpowiednią temperaturę

Większość osób, myjąc twarz wodą, ustawia zdecydowanie za wysoką temperaturę. Wydaje im się, że lepiej wtedy oczyścić skórę. Jest to kolejny błąd, który może prowadzić do podrażnień i zaburzeń w wydzielaniu sebum.

Spłukiwanie resztek kosmetyków gorącą wodą rozszerza naczynia krwionośne, co jest szczególnie niewskazane dla osób o cerze naczynkowej. Te z cerą suchą mogą po takim zabiegu odczuwać jeszcze większe uczucie ścia-

gnięcia, ponieważ skóra zostanie pozbawiona naturalnych olejów. W przypadku cery tłustej usunięcie nadmiaru sebum gorącą wodą może spowodować jego... nadmierną produkcję, w celu przywrócenia równowagi.

Jaka temperatura wody jest prawidłowa? Taka, której nie odczuwamy, wkładając rękę pod kran. Potocznie nazywamy ją wodą letnią. Dermatolodzy są zgodni co do tego, że jest ona optymalna dla zachowania dobrej kondycji skóry. Nie naraża jej na nadmierną utratę lipidów, ale jednocześnie pozwala na aktywną pracę substancji w kosmetykach oczyszczających i właściwe umycie twarzy.

Letniej wody powinny używać osoby ze skórą skłoną do przesuszeń, normalną i wrażliwą. Jeśli mamy

tendencje do występowania porannej opuchlizny, możemy na koniec oczyszczania przemyć twarz zimną wodą. Mogą używać jej także osoby z tendencją do wyprysków oraz wysuszania się skóry. Jednak jej temperatura nie powinna być niższa niż 21 stopni Celsjusza.

Jak często myć twarz? Znajdź złoty środek

Twarz powinna zostać umyta minimum raz dziennie, ale nie częściej niż dwa razy. Którego mycia nie powinniśmy nigdy omijać? Wieczornego. To ono w dużej mierze decyduje o tym, w jakiej kondycji będzie nasza skóra.

Mycie powinno przebiegać etapowo - najpierw należy usunąć resztki makijażu np. olejkami, płynem lub mleczkiem do demakijażu, następ-

nie umyć twarz za pomocą żelu lub pianki oczyszczającej, spłukując letnią wodą i osuszając twarz ręcznikiem.

Rano osoby o cerze normalnej i suchej mogą ograniczyć się do przemycia twarzy jedynie letnią lub chłodną wodą albo hydrolatem. Te ze skórą przetłuszczającą się i skłoną do wyprysków mogą sięgnąć po płyn micelarny i tonik. Także po aplikacji na nociejszych i tłustych kosmetyków rano warto zadbać o pełniejsze oczyszczenie.

Twarzy nie należy myć częściej - wyjątkiem jest intensywny wysiłek fizyczny. Częste czyszczenie i osuszanie twarzy prowadzi do zaburzeń płaszcza lipidowego skóry, występowania podrażnień, skłonności do alergii oraz wyprysków.



Twarz należy myć regularnie, używając kosmetyków dobranych do konkretnego rodzaju cery. Ale ważne są również inne czynniki, jak choćby odpowiednia temperatura wody czy nawet pora dnia



Nie wycierajmy twarzy ręcznikiem, którego używamy do osuszania innych części ciała

Uroda

Jak szybko i skutecznie się opalić?

Lubisz mieć złocistą, opaloną skórę? Możesz osiągnąć ten efekt szybko i bezpiecznie. Pamiętajając o podstawowych zasadach zdrowego opalania, sprawdź, jak dzięki diecie możesz przyspieszyć działanie promieni słonecznych. Podpowiadamy, co najlepiej jeść, aby szybciej i dłużej cieszyć się piękną opalenizną

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Czy można wzmocnić opalanie skóry od wewnątrz? Oczywiście! Istnieją produkty spożywcze, które przyspieszają opalanie skóry, ale również dbają o jej zdrowie. Co warto włączyć do jadłospisu?

Czy opalanie się jest bezpieczne?

Opalanie się to proces ciemnienia skóry w wyniku naturalnej reakcji komórek na działanie promieniowania ultrafioletowego (UV). Jedną z zalet ekspozycji skóry na słońce jest fizjologiczna synteza witaminy D3, która odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu kostnego, nerwowego czy pokarmowego. Jej niedobór może przyczynić się do rozwoju osteoporozy, nadciśnienia tętniczego krwi, bezsenności, a nawet depresji. Aby pokryć dzienne zapotrzebowanie na witaminę D, wystarczy przeleżeć 15-20 minut dziennie, w godzinach 10-15, wyeksponować na promienie UV ramiona, łydki oraz szyję. Należy jednak pamiętać, że nadmierne spędzanie czasu na słońcu zwiększa ryzyko rozwoju niebezpiecznego udaru cieplnego.

Przebywając długo na zewnątrz, należy zabezpieczać skórę odpowiednimi filtrami przeciwsłonecznymi z wysokim SPF, które zmniejszą ryzyko poparzenia słonecznego. Niestety, promieniowanie UV może powodować wiele problemów skórnych, w tym nasilać objawy łuszczycy, trądziku pospolitego, atopowego zapalenia skóry, a także wywoływać wysypkę.

Światowa Organizacja Zdrowia przestrzega także, że nadmierne opalanie się to główny czynnik rozwoju czerniaka - złośliwego nowotworu skóry. Szacuje się, że co roku w Polsce rozpoznaje się 3 tys. nowych przypadków tego raka, z czego nawet 40 proc. kończy się śmiercią!

Zasady bezpiecznego opalania

Chcąc uzyskać złocistą opaleniznę, należy przede wszystkim pamiętać o bezpieczeństwie. Podrażniona i poparzona skóra będzie się łuszczyć, a z naszej opa-



Chcąc uzyskać piękny odcień opalenizny, nie zapominajmy o zasadach bezpiecznego opalania. Pamiętajmy też o obowiązkowym nawadnianiu się – woda to nasz najważniejszy sojusznik podczas leżakowania na słońcu

lenizny mogą pozostać tylko nieestetyczne plamy, które na dodatek już nigdy się nie przyciemnią.

Poniżej przedstawiamy główne zasady bezpiecznego opalania się:

- Używaj kosmetyków do opalania z filtrem przeciwsłonecznym, które w pewnym stopniu chronią skórę przed promieniami słonecznymi, a jednocześnie pozwalają w bezpieczny sposób uzyskać brązową opaleniznę.

- Nawadniaj się i nawilżaj skórę odpowiednimi kosmetykami. Sucha i popękana skóra jest wrażliwsza na promienie słoneczne i szybciej może ulec poparzeniu.

- Unikaj długiego opalania się w godzinach, kiedy słońce jest najwyżej, czyli między 10 a 15. Zawsze korzystaj wtedy z filtrów ochronnych!

- Chronić oczy. Promienie słoneczne mogą uszkadzać wzrok, dlatego pamiętaj o okularach przeciwsłonecznych, ale tylko takich, które posiadają filtr UV i certyfikat CE.

- Zastanawiaj głowę. Promienie słoneczne nagrzewają skórę głowy, co zwiększa ryzyko udaru cieplnego (i może ją poparzyć), dlatego pamiętaj o nakryciu głowy – może to być chusta, czapka lub kapelusz.

- Chronić znamiona i pieprzyki przed promieniami UV. Charakteryzują się one genetycznymi zmianami barwnikowymi i choć nie są groźne, ich nadmierna ekspozycja na słońce może zwiększać ryzyko rozwoju nowotworu.

- Przed opalaniem sprawdź, czy przyjmowane leki albo zioła nie wchodzi w reakcję chemiczną z promieniami UV. Do takich środków należą przede wszystkim niektóre leki przeciwcukrzycowe (glipizyd, metformina, chorpropamid), depresji, a także nadciśnienia tętniczego. Warto także uważać na opalanie podczas stosowania leków przednowotworowych oraz środków hormonalnych. Dodatkowo reakcją fotoutczulającą i powstawaniem plam naskó-

rze mogą wywołać zioła takie jak dziurawiec czy sok z limonki.

Produkty bogate w beta-karoten

Związek ten jest prekursorem witaminy A, która wykazuje zdolność kumulowania się w komórkach naskórka. Dzięki temu skutecznie wspomaga proces opalania się i nadaje skórze brązowy kolor. Dodatkowo beta-karoten to silny antyoksydant chroniący tkanki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, które powstają w zwiększonych ilościach podczas ekspozycji na słońce. Związek pobudza też produkcję i odbudowę włókien kolagenowych, poprawiając jędrność skóry.

Jakie produkty zawierają beta-karoten? Są to przede wszystkim: dynia, marchew, papryka czerwona, natka pietruszki, brokuły, jarmuż, szpinak, owoce cytrusowe, morele, brzoskwinie, wiśnie.

Produkty bogate w witaminę D

Witamina D to silny przeciwutleniacz, który opóźnia proces starzenia się skóry. Jej niedobór w widoczny sposób wpływa na wygląd i kondycję skóry, zaburza gojenie się rani, może nasilać objawy trądziku pospolitego oraz atopowego zapalenia skóry. Dodatkowo spowalnia proces złuszczenia się starych i produkcji nowych komórek skóry.

Jakie produkty zawierają witaminę D? Są to przede wszystkim: ryby - węgorz, łosoś atlantycki, śledź, sardynki, tuńczyk, grzyby - shiitake, maitake, smardze, niewielkie ilości są również w pieczarkach, mleko i przetwory mleczne - sery żółte, pleśniowe, żółtkajaj.

Produkty bogate w cynk

Pierwiastek ten poprawia ogólną kondycję skóry, a także łagodzi podrażnienia oraz wspomaga leczenie stanów zapalnych, w tym egzemę, trądziku pospolitego oraz łuszczycy. Cynk

przyspiesza również tworzenie się nowych komórek naskórka i zapobiega pojawianiu się zakrzepnic. Jego prawidłowy poziom jest niezbędny do kontroli pracy gruczołów łojowych. Podczas opalania może chronić skórę przed nadmiernym przesuszeniem się.

Jakie produkty zawierają cynk? Są to przede wszystkim: owoce morza, głównie ostrygi i małże, mięso i podroby, ryby morskie, jaja, nabiał, produkty zbożowe - ryż, kasza gryczana, orzechy i nasiona - dynia, słonecznik, migdały.

Produkty bogate w witaminę E

Witamina ta jest często nazywana witaminą młodości, ponieważ poprawia wygląd skóry, łagodzi też podrażnienia i poparzenia. Jest to również silny antyoksydant, który spowalnia proces starzenia się skóry. Związek ten wykazuje właściwości nawilżające, poprawia kolor i elastyczność skóry, a także zmniejsza widoczność przebarwień. Najczęściej stanowi składnik kremów do opalania.

Jakie produkty zawierają witaminę E? Są to przede wszystkim: oleje roślinne, głównie słonecznikowy, z kiełków pszenicy czy nasion wiesiołka, orzechy - migdały, orzechy włoskie, zarodki nasion zbóż, pomidory, brukselka, szpinak, czarna porzeczka, brzoskwinie.

Woda

Najważniejsza podczas opalania jest woda, która odpowiada za schładzanie organizmu i właściwe nawilżenie skóry. Jej niedobór sprawia, że staje się ona sucha oraz podatna na podrażnienia. Dodatkowo podczas opalania dochodzi do zwiększonej utraty wody z potem. Minimalna dobowo ilość płynów dla kobiet powinna wynosić ok. 2,8 litra, a dla mężczyzn - ok. 3,8 litra. Można też wprowadzić do jadłospisu owoce, które stanowią doskonałe źródło wody, jak również witaminy związków mineralnych.

Jakie owoce i warzywa zawierają znaczne ilości wody? Są to przede wszystkim: ogórki, pomidory, arbuz, truskawki, grejpfruty, pomarańcze, mandarynki.

FOT. 123RF

Zdrowie

Taniec i jego zdrowotne korzyści

Taniec to forma aktywności, którą mogą uprawiać wszyscy bez względu na wiek. Taki rodzaj ruchu pomaga poprawić kondycję, sprawność i elastyczność ciała. Taniec to nie tylko dobra zabawa i oderwanie się od codziennych trosk – aktywność ta niesie ze sobą dużo więcej korzyści dla ciała, jak i umysłu

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Taniec jest przede wszystkim uznawany za dobrą zabawę, ale niektóre rodzaje tańca wymagają dużej sprawności, samodyscypliny i długich godzin treningów, co sprawia, że stają się one formą sportu. Na tej podstawie powstał taniec sportowy, który jest połączeniem tańca z akrobatyką i gimnastyką artystyczną. Turnieje izawody wtańcach sportowych odbywają się w następujących konkurencjach: tańce standardowe, tańce latynoamerykańskie, konkurencja 10 tańców (walc, fokstrot, quickstep, cha-cha, jive, tango, walc wiedeński, samba, rumba, pasodoble) i rock and roll. Sceniczne popisy tancerzy i ich precyzyjnie wykonywane choreografie możemy również śledzić w bardzo popularnych produkcjach telewizyjnych, jak „Taniec z gwiazdami” czy „Dance, dance, dance”.

Nie trzeba być jednak zawodowym tancerzem, żeby mieć możliwość uprawiania tańca w formie sportu. Wystarczy wybrać się na zajęcia fitness lub poszukać programów treningowych dostępnych w aplikacjach czy w formie nagrań w internecie i ćwiczyć w domu. Świernym połączeniem sportu i tańca jest m.in. zumba, taniec brzucha czy coraz bardziej popularny pole dance – taniec na rusze. Te rodzaje tańca to zestawy choreograficzne, które równocześnie zawierają w sobie wszystkie elementy fitnessu, takie jak cardio, pracę mięśni, rozciąganie i ćwiczenie równowagi.

Taniec jest formą aktywności fizycznej, którą mogą uprawiać wszyscy, bez względu na wiek. Ma on wpływ na kondycję fizyczną, wygląd i sprawność, ale też poprawia nastrój, dodaje energii i korzystnie wpływa na zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne.

Tańczyć można wszędzie, niezależnie od pogody czy warunków lokalowych, niekiedy konieczne są do tego dodatkowe narzędzia czy stroje. Nie trzeba też się do tego specjalnie przygotowywać, wystarczy wczuć się w rytm i dać się ponieść muzyce. Jednak taniec to nie tylko dobra zabawa i oderwanie się od co-

dziennych trosk, bo niesie on ze sobą dużo więcej korzyści dla naszego zdrowia.

Korzyści zdrowotne płynące z tańca

Taniec to ruch, a ruch jest nam obecnie niezwykle potrzebny. Siedzący tryb życia, zdalna praca i szkoła oraz spędzanie większości czasu w domach wpływają bardzo niekorzystnie na kondycję ciała, co może skutkować otyłością, pogorszeniem sprawności fizycznej, a także problemami z koncentracją i obniżeniem nastroju. Sposobem na poprawę zdrowia jest aktywność, która pobudza serce do pracy, a większość form tanecznych opiera się na spełnianiu ten warunek ćwiczeniach aerobowych. Wykonywanie ich chociaż raz w tygodniu znacznie podnosi sprawność fizyczną i odporność psychiczną na stres. Warto wiedzieć, że taniec:

- poprawia wydolność serca i płuc – podnosi tętno i ciśnienie krwi, co usprawnia przepływ. Dzięki temu organizm jest lepiej dotleniony, a produkty przemiany materii – sprawniej usuwane z komórek. W badaniach wykazano, że taniec poprawia stan zdrowia osób cierpiących na niewydolność serca skuteczniej niż np. jazda na rowerze.

- odciąża i modeluje sylwetkę – tańczenie pobudza spalanie kalorii, co ułatwia zrzucenie zbędnych kilogramów i wysmuklenie sylwetki. Wzmacnia też mięśnie, rzeźbiąc zwłaszcza nogi, pośladki i brzuch.

- wspiera ochronę przed osteoporozą – wzmacnia układ kostno-stawowy i łagodzi ból. Aktywność taneczna angażuje praktycznie wszystkie mięśnie i stawy, dzięki czemu pomaga zwiększyć ich elastyczność i wytrzymałość.

- zmniejsza ryzyko rozwoju demencji starczej, zwłaszcza choroby Alzheimera – ćwiczenia oddechowe wykonywane podczas tańca pobudzają hipokamp, czyli obszar mózgu, w którym znajduje się pamięć; oprócz niej poprawiają też koncentrację.

- pomaga łagodzić objawy choroby Parkinsona – dzięki wykonywaniu powtarzalnych ruchów tańczenia poprawia koordynację ruchową, równowagę i posturę ciała. Badania przeprowadzone na grupie seniorów



Taniec w szybkim tempie pozwala spalić nawet 200 kalorii w ciągu 30 minut. To tyle samo co np. w czasie pływania lub zjazdu ze stoku narciarskiego

wykazały, że taniec pozwala zwiększyć objętość istoty szarej mózgu. Jest ona odpowiedzialna za kontrolę funkcji motorycznych, która ulega upośledzeniu wraz z rozwojem choroby.

- wspiera odporność – pobudzenie krążenia krwi usprawnia dopływ krwi do tkanek, a wraz z nią – komórek odpornościowych.

- podnosi nastrój i dodaje pewności siebie – taniec pobudza wydzielanie endorfin nazywanych hormonami szczęścia, a co za tym idzie, poprawia samopoczucie, dodaje energii, redukuje stres.

- ułatwia leczenie chorób i zaburzeń – wspiera terapię cukrzycy, zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, kompulsywne jedzenie) i osobowości, a także ADHD, uzależnień, nerwicy i stresu pourazowego.

Jak się przygotować do tańca?

Na początku przygody tancerzem liczą się chęci i zapał. Tańczyć może każdy, jednak w za-

leżności od tego, czy będą to lekcje w szkole tańca, zajęcia w klubie fitness czy spontaniczny taniec w czasie imprezy towarzyskiej, warto wziąć pod uwagę kilka kwestii. Osoby po 40. roku życia, z nadwagą i różnego rodzaju schorzeniami przewlekłymi powinny przed skorzystaniem z lekcji tańca zasięgnąć porady lekarza i poznać ew. przeciwwskazania do konkretnych form tańca.

Przed każdą sesją taneczną dobrze jest wykonać rozgrzewkę składającą się z ćwiczeń rozciągających i aerobowych. Osobom początkującym zaleca się zacząć od podstawowych kroków i stopniowo przechodzić na kolejne, trudniejsze poziomy praktyki. Warto też zadbać o wodę do picia i odpowiednie buty. Do tańców towarzyskich można kupić dedykowane buty taneczne, również do stepowania i baletu potrzebne będzie specjalne obuwie. Na początek wystarczy jedna para, która jest wygodna, elastyczna i przewiewna.

Najpopularniejsze rodzaje tańców

Tańczyć można samodzielnie, w grupie lub z partnerem. Każdy rodzaj tańca wymaga opanowania kroków.

Tańce samodzielne to np.:

- taniec brzucha – wywodzący się z Bliskiego Wschodu tańca wykonywane głównie przez kobiety. Tancerka wykonuje charakterystyczne ruchy wprawiające całe ciało lub jego elementy (brzuch, biodra, ramiona) w wibrację.

- taniec na rusze – niekiedy jeszcze kojarzony z tańcem erotycznym, ale już coraz bardziej rozpoznawalny jako forma sportu i tańca staje się obecnie coraz popularniejszy w wersji fitness wymagającej niezwykłej kondycji i siły mięśni. Wykonuje się go na zamontowanym pionowo drążku. Wymagane jest dobre przygotowanie i siła mięśni.

- stepowanie – polegające na wystukiwaniu rytmu butami wyposażonymi w metalowe blaszki na czubkach i piętach podszew. Najważniejsza jest w nim praca stóp i opanowanie

ruchów, ale nie jest to możliwe bez pracy całego ciała.

Do tańców grupowych należą:

- balet – wymagający subtelnych i wyrafinowanych ruchów taniec artystyczny. Ćwiczy się go pizy drążku, wykonuje się też piruety i skoki. Do tego tańca potrzebny jest specjalny, obcisły strój i piointy, czyli twarde baletki, buty z twardą przednią częścią, dzięki której tancerka może tańczyć, stojąc na palcach. Taka technika pozwala na nadanie lekkości i delikatności wykonywanym ruchom.

- hip-hop – który jest tańcem nowoczesnym i bardziej swobodnym niż balet. Obecnie jest on bardzo popularny w teledyskach czy filmach. Powstał w Nowym Jorku. W hip-hopie bardziej niż choreografia liczą się towarzyszące jej gesty i mimika twarzy. Styl ten to wyraz ekspresji i bardzo silnych emocji odczuwanych przez tancerza.

- zumba – rodzaj aerobiku z elementami choreograficznymi tańców latynoamerykańskich wykonywanymi w rytm muzyki. Łączy w sobie ćwiczenia aerobowe i siłowe, poprzedzone rozgrzewką i zakończone relaksacyjnym rozciąganiem. Zumba mogą ćwiczyć dorośli, jak i dzieci, a także seniorzy.

Tańce towarzyskie to:

- uwodzieńskie tańce latynoamerykańskie takie jak: samba, salsa, rumba, flamenco, bachata – to bardzo szybkie i zmysłowe tańce, a najważniejsze w nich są ruchy bioder i tułowia. Partnerzy są bardzo blisko siebie. W tańcach latynoamerykańskich równie ważnym ruchem całego ciała jest także mimika twarzy i wzajemne spojrzenia partnerów.

- tańce klasyczne tańczone w tzw. ramie: tango, walc wiedeński, walc angielski – wywodzą się z tańców salonowych i ludowych. W tego rodzaju tańcach konieczne jest opanowanie kroków i trzymanie ramy, czyli szerokie ułożenie ramion na boki w taki sposób, żeby łokcie były na równi z barkami. W tańcach klasycznych ważne jest też to, że tylko jeden z partnerów prowadzi, a drugi musi dostosować swoje ruchy do niego i podążać za nim. Taniec ten jest bardzo elegancki i niemal elitarny, warto więc się go nauczyć.

Wyjątkowe filiżanki promujące zabytki, których już nie ma



FOT. LUKASZ CAPAR



FOT. LUKASZ CAPAR

Filiżanek z czasem będzie przybywać. Wszystkie będą numerowane i będą się różnić kształtem oraz dawnym słupskim zabytkiem na nich widniejącym

Grzegorz Hilarecki

A to ciekawe

Prawdziwa porcelana a naniej wizerunek słupskiego zabytku to pomysł promocyjny nazwany z miastem gadzet, który przerodził się w serię. Wyprodukowano kolejne 93 takie filiżanki i są one nie dokupienia.

Firma ubezpieczeniowa sfinansowała drugą z serii porcelanową filiżankę. Tym razem z herbem Słupska z XVII wieku i mapą Lubinusa z tegoż okresu pokazującą Księstwo Pomorskie.

- Chciałem by powstało coś związanego z historią Słupska, ale mającego swoją jakość i nawiązującego do tradycji. Słupsk miał swoją porcelanę z herbem, motywami lokalnymi przed

drugą wojną światową. W czasach powojennych też były przykłady takiej produkcji. Nasz pomysł na serię zaczęliśmy od filiżanki z dawnym słupskim ratuszem, teraz mamy herb miasta. Herb z wieku XVII by kojarzył się z epoką, gdy powstała mapa Lubinusa - tłumaczy Jerzy Czarniecki z firmy Propacta, pomysłodawca serii.

W tym roku ma powstać kolejna filiżanka. Różni się one kształtem, wielkością. Niezmiennie jest to, że jest tylko po 93. Na każdej jest zabytek miasta, którego już nie można zobaczyć. I filiżanek nie można kupić. Można zaś wylicytować na jakiś cel charytatywny. Wtedy ich ceny przekraczają tysiąc złotych.

Od pomysłu do wykonania minęło trzy lata.

- To był czas prób. Okazało się, że wyprodukowanie takiej porcelany proste nie jest. Było wiele projektów. Najpierw sprawdzaliśmy firmy produkujące porcelanę, postawiliśmy na polskie. Po kilku próbach się udało. Każda filiżanka ma swój numer i certyfikat autentyczności z firmy Ćmielów. Także opis zabytku Słupska - tłumaczy pomysłodawca.

Merytorycznie przygotowuje wszystko słupski historyk Tomasz Urbaniak. A sam pomysł ma z czasem nabierać kolekcjonerskiej wartości. Filiżanek z czasem, coroku ma wychodzić kolejna, będzie przybywać. Wszystkie będą numerowane i będą się różnić kształtem oraz dawnym słupskim zabytkiem na nich widniejącym. Zachowana będzie jednak kolorystyka.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 481 3310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSY/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA

- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY OGRODY

- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ udziały w nieruchomościach, spadkach,
602-738-759

MIESZKANIA-ZAMIENIĘ

ZAMIANA/KUPNO mieszkań zadłużonych, dopłata,
602-738-759

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

SALON fryzjerki do wynajęcia z własną bazą klientów.
W pełni wyposażony,
602-688-260 Koszalin.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

USŁUGI

KONSERWACJA podwozi, 883080883.

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu,
603 775 878

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

Dzień dobry w poniedziałek

Kup dziennik z dodatkiem Sportowy24

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

Weź udział w turnieju poetów. Słowa jak szable i rapiery



Rok temu nie brakowało ani chętnych na poetyckie zmagania, ani tych, którzy chcieli je oceniać i okłaskiwać

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

W piątek, 12 maja, o godzinie 17 w Pomorskiej Bibliotece Pedagogicznej w Słupsku odbędzie się Pomorski Slam Poetycki. Jego hasłem jest „Bezmiar poezji - poezja bez wieku imiary”.

Czym jest slam? Pojedykiem! Za pierwszy znany slam poetycki można uznać rywalizację Adama Mickiewicza z Juliuszem Słowackim w Paryżu w roku 1840. Prawdziwy slam poetycki narodził się dzięki robotnikowi-poecie z Chicago, który nazywał się Marc Kelly

Smith. W 1984 roku zorganizował on serię odczytów poezji w jazz-klubie The Get-Me-High Lounge. Dwa lata później Marc zorganizował pierwszy w historii slam poetycki. W Polsce pierwszy slam odbył się w 2003 roku w Warszawie.

Zasady. Udział jest bezpłatny. Zato są nagrody: 500 zł dla zwycięzcy, 250 zł dla zdobywcy II miejsca, dyplomy dla finalistów i półfinalistów.

Nie można używać rekwizytów, instrumentów, kostiumów. Czas występu w jednej rundzie to maksymalnie dwie minuty. Można czytać wcześniej napisane wiersze, można też tworzyć je na bieżąco.

Temat wierszy? Dowolny, ale mile widziane są utwory nawiązujące do hasła przewodniego.

Uwaga, zakazane: rasizm, wulgaryzmy, propagowanie treści zakazanych prawem.

Uczestnicy walcą w parach, kolejność jest losowana. Zwycięzcy takiego pojedynku przechodzą do kolejnej rundy. W finale uczestniczy dwóch slamerów.

Kto decyduje o wygranej? Publiczność. Głosuje przez podniesienie kartki z kolorem przypadającym na wybraną prezentację.

Zgłoszenia do udziału wslamie przyjmowane są mailowo

na adres: slampomorski@gmail.com, telefonicznie pod numerem tel. 598402660 ew. 598422705 lub osobiście w wypożyczalni Pomorskiej Biblioteki Pedagogicznej w Słupsku w godzinach pracy biblioteki (www.pbp.słupsk.pl).

Prowadzący II Pomorskie Slam Poetycki: Lucja Dudzińska - poetka, redaktorka, wydawca, animatorka, zwyciężczyni Slamu Wartal 2010.

Organizatorzy: Pomorska Biblioteka Pedagogiczna w Słupsku, Stowarzyszenie Edukacyjne Volumin, FONT - Fundacja Otwartych na Twórczość. ©®

Miasto w czułym obiektywie Kazimierza Skołyśza

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

W dniach od 5 do 30 maja w Galerii OT Rondy przy ul. Niedziałkowskiego oglądać będzie można wystawę fotografii Kazimierza Skołyśza pod tytułem „Słupsk - jednym okiem przez lata”.

Wernisaż wystawy fotografii Kazimierza Skołyśza odbędzie się w piątek, 5 maja, o godzinie 18. Będzie można wtedy spotkać się z autorem zdjęć, który od lat z pasją i miłością dokumentuje zapomocą obiektywu aparatu fotograficznego historię swojego miasta.

Którego historię zna jak mało kto, bo wypatruje jej śladów, spacerując z aparatem po Słupsku. Plon tych spacerów zobaczymy w Rondzie.

I widzimy też na co dzień. Na swoim profilu na Facebooku pan Kazimierz często pokazuje zdjęcia architektonicznych detali przedwojennych, niemieckich kamienic, zapraszając do zgadywania, o jaki budynek chodzi. Te posty cieszą się dużą

popularnością wśród obecnych i byłych mieszkańców Słupska.

- Pokażę Słupsk wszystkim znany, mało znany i całkowicie nieznany. Zdjęcia sprzed 60 lat i współczesne. Zapraszam na wystawę, pooglądać zdjęcia i wspominać to, co minęło - zachęca do przyjscia na wernisaż Kazimierz Skołyśz. ©®



Wystawę zdjęć Słupska z różnych lat będzie można oglądać do 30 maja

Rezulutna pszczołka w piwnicy przy Krypcie

Małgorzata Klimczak
Szczecin

Teatr Piwnica przy Krypcie zaprasza na spektakl na motywach książki Waldemara Bonselsa „Pszczółka Maja i jej przygody”. Za adaptację i reżyserię odpowiada Anna Chudek-Niczewska.

To historia o poszukiwaniu siebie i dojrzeniu, o próbie odnalezienia drogi do domu i zrozumienia innych. Jednak

przede wszystkim to opowieść o odpowiedzialności.

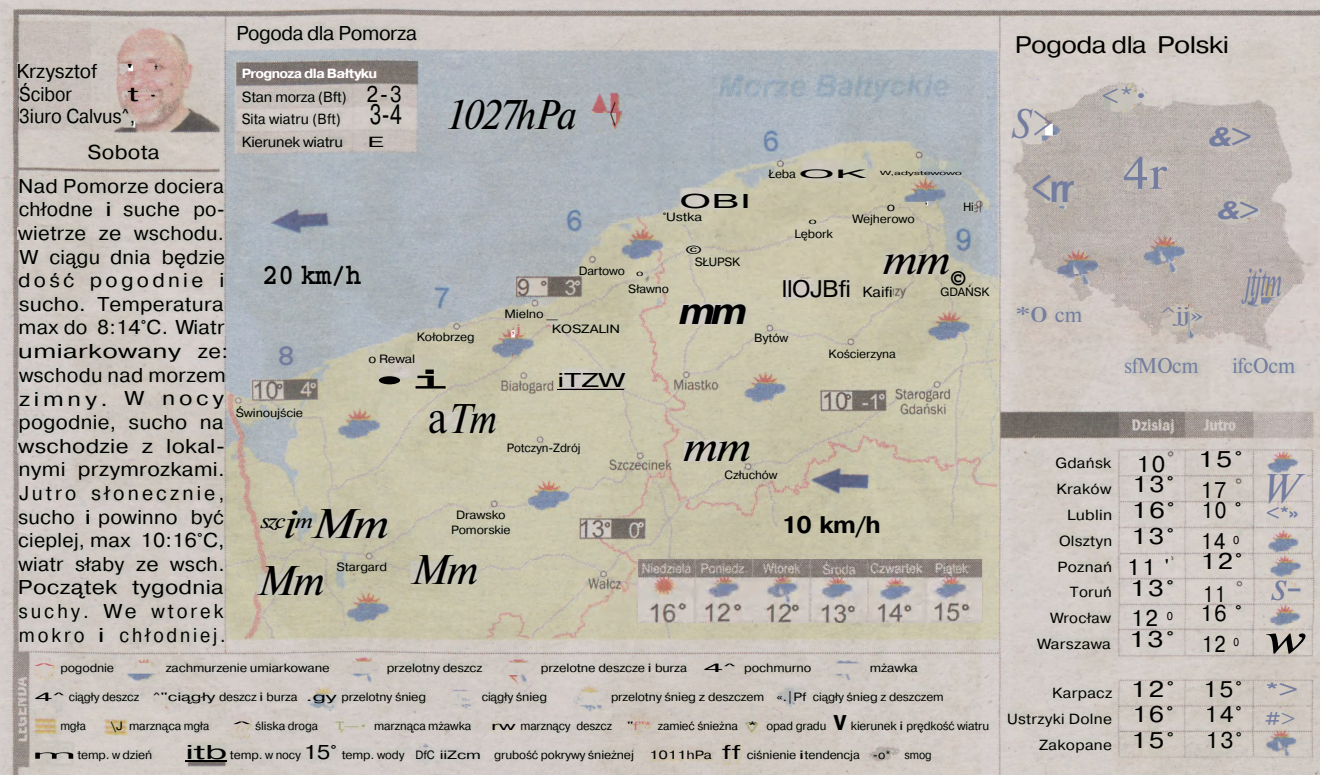
Czy Maja odnajdzie drogę do swojego ula? W jakim stopniu jedna mała pszczołka może być odpowiedzialna za całą rodzinę pszczoł, zwaną rojem? Czy my, ludzie jesteśmy odpowiedzialni za życie owadów, które dzielimy z nimi na Ziemi? Co by się znami stało, gdyby zabrakło wśród nas pszczoł?

Spektakl będzie grany 6 maja o godz. 12:30 i 7 maja o godz. 9.30. ©®



Przedstawienie w zabawny sposób ukazuje przygody małej, rezolutnej pszczołki Mai

POGODA



Czarne wesele

Majówkowa impreza w plenerze miała miejsce na terenie skansenu w Klukach. Wydarzenie to, odbywa się corocznie od 1995 roku. Przyciąga ono tysiące gości, którzy mogą zobaczyć jak żyli i czym zajmowali się dawni mieszkańcy regionu



FOT. LUKASZ CAPAR



FOT. LUKASZ CAPAR



FOT. LUKASZ CAPAR



FOT. LUKASZ CAPAR



FOT. LUKASZ CAPAR



FOT. LUKASZ CAPAR