WEEKEND *z rodziną*

● **Temat weekendu:** Pasje pomagają nam wzmacniać poczucie własnej wartości, sprawiają, że jesteśmy bardziej twórczy, bardziej otwarci na to, co nowe. Odstresowują nas i poprawiają samopoczucie. Dlatego warto znaleźć coś, co będzie dla nas odskocznią od codzienności **str. 5**

GŁOS POMORZA
DZIENNIK POMORZA

Sobota-niedziela
14-15.09.2024

Nr 215 (5369)
Nakład: 5.680 egz.

www.gp24.pl
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

Pasje: Obłędny rycerz z grodu nad Trzesieckiem **str. 2**

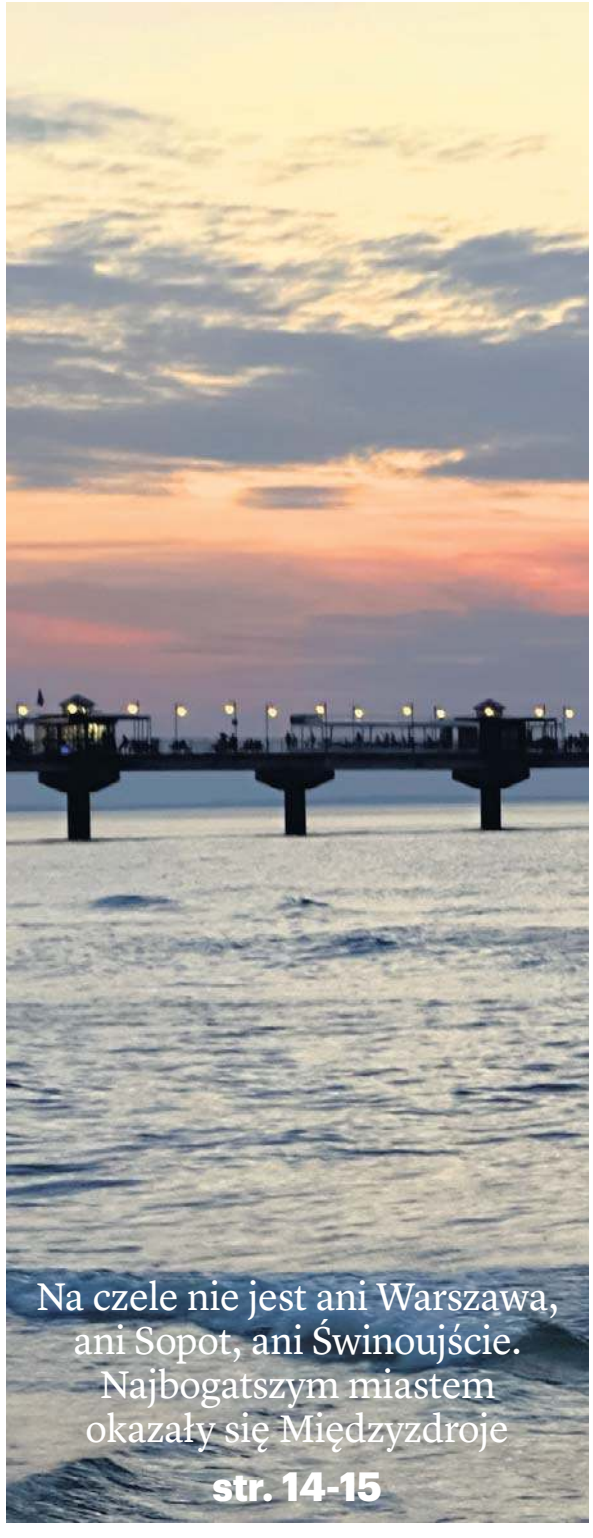
FOT. RAJMUND WEŁNIC

Zaproszenie: Smakowite zakończenie lata w słowińskiej wsi **str. 16**

Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570

Najzamożniejsze miasto w Polsce

FOT. BOGNA SKARUL



Na czele nie jest ani Warszawa, ani Sopot, ani Świnoujście. Najbogatszym miastem okazały się Międzyzdroje **str. 14-15**

eprasa.pl a32fd32e6c

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–niedziela, 14–15.09.2024

W poniedziałek w naszej gazecie
Sportowy24
Relacje z wydarzeń sportowych w regionie, kraju i na świecie

AUTOPROMOCJA 0010990359
Zamów **prenumeratę**
Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Obłędny rycerz z grodu nad Trzesieckiem

FOT. MAREK GRZEGORSKI

FOT. MAREK GRZEGORSKI

Rajmund Wełnic
Region

Marka Grzegorskiego w Szczecinku do tej pory znaliśmy jako ratownika medycznego, twórcę Szczecineckiej Akademii Ratownictwa i organizatora akcji krwiodawstwa czy też szkoleń z pierwszej pomocy. Kilka lat temu został uhonorowany tytułem wolontariusza roku.

Ale pan Marek ma jeszcze jedną pasję. Jest nią historia, a hobby nie ogranicza się do czytania książek, aby zgłębić tajemnice przeszłości, ale ma także wymiar praktyczny. - Od kilku lat zajmuję się łucznictwem tradycyjnym, a w tym roku zadebiutowałem na pokazowych turniejach rycerskich - mówi, że właśnie spełnia swoje kolejne marzenie o zostaniu rekonstruktorem historycznym. Choć, aby formalnie zostać rycerzem musi zostać oficjalnie pasowany, a do tego na razie jeszcze nie doszło.

- Zbroja płytowa z przeszywanicą powstająca na indywidualne zamówienie, kosztuje około 10 tysięcy złotych - mówi Marek Grzegorski. - I czekałem na nią pół roku...

Ale w końcu dotarła do szczecineckiego rycerza, który tego lata mógł - z herbem Szczecinka na tarczy - zadebiutować w walkach rycerskich. Pan Marek walczył już na turniejach z Ogrodzieńcu, w Pszczynie czy Aleksandrowie. - Na razie się uczę i korzystam z okazji do stanięcia w szranki z najlepszymi w tym rycerzami na świecie - dodaje.

Walki oczywiście są bezkrwawe, choć kontuzje się zdarzają, ale najczęściej kończą się one na siniakach. Walka, oprócz umiejętności posługiwania się mieczem, wymaga sporej siły i tężyzny. Dość powiedzieć, że zbroja płytowa, którą dźwiga rycerz, waży 25 kilogramów. W hełmie niewiele widać, pot zalewa oczy i plecy, a powiedzenie o zakutym w żelazo rycerzu jest jak najbardziej prawdziwe. W upale, w grubej przeszywanicy chroniącej przed urazami, ciężko się ruszyć, a co dopiero walczyć.

To nie takie łatwe, bo w Szczecinku działa prawie zupełnie sam. - Od lat nie spotkałem nikogo z naszego miasta kto by się tym zajmował. Stąd problemy ze znalezieniem miejsca do treningu łuczniczego czy rycerskiego. Choć Szczecinek nie jest do końca białą plamą na mapie polskiego rycerstwa. W najbliższej okolicy w Koszalinie działa Koszalińska Kompania Rycerska i Świdwińskie Bractwo Rycerskie. Od lat łucznictwem dawnym para się inny szczecinecki wolontariusz Cezary Sierzputowski.

FOT. MAREK GRZEGORSKI

FOT. MAREK GRZEGORSKI

©℗

eprasa.pl a32fd32e6c

GWIAZDA Antoni Pawlicki – Jestem bardzo szczęśliwy z tego, jak się potoczyło moje życie *str. 6*

WEEKEND *z rodziną*

Co pić rano, aby mieć energię i wzmocnić organizm?
PORADNIK *str. 7*

Propolis – zwalcza nie tylko bakterie, ale też wirusy i grzyby
ZDROWIE *str. 10*

Przysmaki na zimę. Ciesz się domowymi przetworami
KUCHNIA *str. 8-9*

Jesienne podróżowanie bez tłumów turystów
TURYSTYKA *str. 12*

GŁOS DZIENNIK POMORZA

Sobota–Niedziela, 14–15.09.2024

ZNAJDŹMY W ŻYCIU PASJĘ I ODDAJMY SIĘ JEJ

FOT. 123RF

Warto znaleźć coś, co będzie dla nas odskocznią od codzienności. Posiadanie pasji wpływa na nasze dobre samopoczucie, pozytywny nastrój oraz ogólne poczucie szczęścia. Sprawia, że jesteśmy bardziej kreatywni, wyzwoleni, bardziej otwarci na to, co nowe, a więc i bardziej twórczy *str. 5*

eprasa.pl a32fd32e6c

Monika Kaczyńska

SCHRON PRZED BURZAMI

Posiadanie pasji jest zdrowe. Obniża ciśnienie krwi i poziom kortyzolu, zmniejsza skłonność do zajadania stresów, poprawia nastrój. Naukowcy już dawno stwierdzili, że nawet u osób, które dotknęła choroba Alzheimera, postępuje ona wolniej, jeśli tylko mają pasję. Jakąkolwiek. Nie ma znaczenia czy to operetka, hodowla roślin doniczkowych, szydełkowanie, podróże czy budowanie makiet kolejowych.

Ważne jest tylko jedno - by było to coś, co kochamy. Dla jednego ekscytujące będzie wgryzanie się w tajniki etruskiego rękodzieła, kto inny poczuje dreszcz emocji, wypróbowując 37. przepis na ciasto z wykorzystaniem żurawiny, dla innego pasją może okazać się dowolna forma aktywności fizycznej. Kiedy oddajemy się pasji - świat na chwilę traci na znaczeniu. Ulubiona aktywność wypełnia nas w całości.

Te dobre emocje sprawiają, że oddając się swojej pasji, ładujemy akumulatory, jednocześnie pozwalając sobie odpocząć od codziennej krzątaniny, tych niezliczonych „powinnam", „muszę", „należy". Robienie tego, co kochamy po prostu dlatego, że chcemy to robić - to także moment, kiedy sami dla siebie jesteśmy najważniejsi, choć, o paradoksie, w centrum uwagi znajduje się przedmiot naszych działań.

Dzięki kultywowaniu pasji łatwiej wyzwolić się ze schematów, zdobyć na eksperymenty, otworzyć na nowe możliwości. Ta odwaga pójścia o krok dalej i większa kreatywność to bonus do oddawania się temu, co kochamy.

Pasja może okazać się także swoistą szczepionką przeciwko przytłoczeniu przez trudy życia. Nawet jeśli w innych sferach życia nie wszystko układa się po naszej myśli, kiedy zawodzą rzeczy i ludzie, na których zwykliśmy polegać, zawsze zostaje coś tylko naszego, do czego dostęp mają ewentualnie inni pasjonaci, jeśli zechcemy się z nimi dzielić. Nikt i nic nie jest w stanie nam tego odebrać. Pielęgnujmy więc pasje. Systematycznie i konsekwentnie. Nic jak one nie poprawia smaku życia.

Nieporadnik Tatusia

CO TO JEST PASJA?

Tato. Nie możesz umrzeć. Bo jak umrzesz to moi synkowie cię nie poznają. Tak jak ja nie poznałem twojego taty. To wiesz, że nie możesz umrzeć. No! - Starszy przemówił poważnym głosem. Zaraz po tym, jak zapytał kaszlącego taty jak się czuje. I czy choć trochę lepiej.

A potem orzekł, że na prezentację do szkoły przygotuje prezentację o swojej pasji. Piłce nożnej. I tu ojciec doznał wytrzeszczu, bo wiele pasji swojemu synowi może zarzucić, ale tę do piłki nożnej odziedziczył w idealnych proporcjach po ojcu. Zaangażowanie w tę konkretną pasję zmierza do zera. To znaczy: ojciec wie kto jest trenerem polskiej reprezentacji, wie kto gra w obronie, a kto w pomocy... a Starszy - nie wie. Wie tylko o istnieniu Roberta Lewandowskiego, ale to nawet mali Eskimosi wiedzą. Ale już o takim Kiwiorze to Eskimosi nie słyszeli. Starszy zresztą też nie. Może to i dobrze. Ale Starszemu są też nieznane wszystkie zgryzoty kibica polskiego. To akurat chyba też dobrze. Ale jak tu mówić o pasji?

Od słowa do słowa, zaczęło się dochodzenie co tak naprawdę pasją młodego człowieka jest. Młody człowiek coś po drodze wspomniał, że od tego gadania już go brzuch boli, ale wiadomo, że nie wyrostek, bo już go nie ma. I zaczął się przegląd zdrowotny, przez poszczególne systemy człowieka... - Tato, powiedz mojej wychowawczyni, że ja opowiem jednak o tym, jak działa człowiek... **Tato**

Gwiazda

NIE WIDZĘ NICZEGO ZŁEGO W TYM, ŻE KTOŚ NAZYWA MNIE AMANTEM KINA, JEŚLI MA TAKĄ POTRZEBĘ. JA NIE BUDUJĘ NA SIŁĘ JAKIEGOŚ SWOJEGO WIZERUNKU W MEDIACH

Antoni Pawlicki, aktor

FOT. SZYMON STARNAWSKI

Warto wiedzieć

Śpij w weekendy bez obaw! Odrabiając zaległości, chronisz serce

Odsypianie zarwanych nocy w weekend to dla niektórych norma. Tymczasem wciąż słyszeliśmy, że to niezdrowe. Na szczęście okazało się, że jest odwrotnie. Nadrobienie zaległości może chronić serce i znacząco zmniejszyć ryzyko rozwoju jego chorób.

FOT. JMVIDEO / 123RF

Odpowiednia dawka snu każdej nocy pozwala zachować zdrowie całego organizmu

Nadrabianie zaległości w spaniu w weekend długo uznawano za niekorzystne dla zdrowia. Zbyt długie spanie powiązano z pogorszeniem zdolności poznawczych w takim samym stopniu co niedosypianie.

Odkrycia te dotyczyły snu przez 12-13 godzin, a nawet krótszy (powyżej 9 godzin), powiązano je z zaburzeniami metabolicznymi. To jednak odnosi się do nawyków praktykowanych na co dzień. Czy jednak odrobienie braków w weekend może zaszkodzić? Okazuje się, że wręcz pomaga, a świadczą o tym wyniki zaprezentowane na tegorocznym kongresie Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC).

Aby zbadać związek między weekendowym spaniem i chorobami serca, naukowcy wykorzystali dane ponad 90,9 tys. osób, zgromadzone w brytyjskiej bazie UK Biobank. Pod uwagę wzięli informacje na temat czasu ich snu, po czym podzielili uczestników na cztery grupy pod względem tego, w jakim stopniu rekompensowali sobie brak snu w wolne dni. Osoby cierpiące na brak snu, który definiowano jako spanie krócej niż 7 godzin na dobę, stanowiły 21,8 proc. grupy badawczej. Reszta doświadczała raczej okazjonalnych niedoborów snu.

Osoby w pierwszej grupie charakteryzowały się najmniej skompensowanym snem, tj. przez weekend spały nawet krócej niż w tygodniu (od minus 16,5 do minus 0,26 godziny), w drugiej trwał on mniej więcej tyle samo (minus 0,26 do plus 0,45 godzin), w trzeciej był nieco dłuższy niż w dni tygodnia (0,45 do 1,28 godz.), a w czwartej uczestnicy spali w weekend najdłużej (1,28-16,6 godzin więcej).

W ramach pracy sprawdzono też informacje na temat stanu ich zdrowia na przestrzeni niemal 14 lat, biorąc pod uwagę problemy dotyczące serca takie, jak choroba niedokrwienna (wieńcówka), niewydolność serca, migotanie przedsionków oraz udar.

Gdy mamy dług snu, odrabianie zaległości może wyjść nam tylko na dobre. Naukowcy wykazali, że u osób odsypiających w weekend najwięcej straconych godzin (z czwartej grupy) ryzyko zdiagnozowania choroby serca było o 19 proc. niższe w porównaniu z osobami śpiącymi wtedy najmniej (grupa pierwsza). Zależność była taka sama zarówno w przypadku kobiet, jak i mężczyzn.

- Wystarczająca ilość snu rekompensującego braki wiąże się z niższym ryzykiem chorób serca - stwierdził Yanjun Song, jeden z autorów badania ze Szpitala Fuwai Narodowego Centrum Chorób Układu Sercowo-Naczyniowego w Pekinie. - Zależność staje się jeszcze bardziej widoczna wśród osób, które regularnie nie dosypiają w dni powszednie.

Jak długo powinny spać osoby po trzydziestce?

Najwięcej snu potrzebują dzieci. Z biegiem lat jego ilość się zmniejsza, do czego niejednokrotnie przykładają się różne schorzenia i bezsenność. Zapewnianie sobie regenerującego wypoczynku w nocy często staje się trudne, dlatego warto wiedzieć, jaka liczba jego godzin ma najkorzystniejszy wpływ na organizm - i właśnie do niej dążyć.

Zależność między czasem snu a wyznacznikami zdrowia nie jest prosta, co stwierdzili badacze brytyjscy, którzy poddali analizie ogromny zasób danych. Pochodziły one z bazy UK Biobank i obejmowały prawie pół miliona osób w wieku 38-73 lata. Większość z nich przeszła badania neuroobrazowe mózgu, a prawie 157 tys. poddano testom zdrowia psychicznego.

- Okryliśmy, że zależność między snem a wskaźnikami takimi, jak czynniki genetyczne, struktura mózgu i zdrowie psychiczne, nie ma charakteru liniowego, a optymalna długość snu to 7 godzin - piszą autorzy badania, które opublikowano na łamach pisma „Nature Aging".

Jak ustalili naukowcy, zarówno niedostateczna ilość snu, jak i jego nadmiar, mają znaczny wpływ na organizm - w tym wypadku sprzyjają pogarszaniu się zdolności poznawczych, które jest związane z procesami neurodegeneracji (demencji). Mowa tutaj o 12-13 godzinach snu, które okazały się równie niekorzystne dla mózgu, co niedosypianie.

eprasa.pl a32fd32e6c

Hobby

Pasje pomagają nam wzmacniać poczucie własnej wartości, sprawiają, że jesteśmy bardziej twórczy, bardziej otwarci na to, co nowe. Odstresowują nas i poprawiają samopoczucie. Dlatego warto znaleźć coś, co będzie dla nas odskocznią od codzienności.

ZNAJDŹMY W ŻYCIU SWOJĄ PASJĘ I ODDAJMY SIĘ JEJ

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

Martyna, 44-latka, pracownica korporacji, kiedy tylko zaczyna się rok szkolny, zaczyna planować wyprawy w góry. Wyprawy, to może za dużo powiedziane, krótkie weekendowe wypady. W wakacje wybierają inne kierunki, nie lubią tłumów na szlakach, ale w ciągu roku ruszają w Beskidy, bo blisko domu i to ich ukochane tereny.

- Chodzenie po górach jest naszą rodzinną pasją już od lat - przyznaje. Wyjeżdżają najczęściej już w piątek wieczorem, po szkole synów i ich powrocie z pracy. W sobotę i niedzielę do południa są na szlaku, wieczorem meldują się w domu.

- W weekendy mamy czas, żeby nacieszyć się sobą, porozmawiać. No i uwielbiamy te widoki, atmosferę schronisk, drogę - tłumaczy.

Ona, oprócz tego, dużo czyta, mąż trochę majsterkuje, chłopcy grają w piłkę nożną. Nikt nigdy w domu się nie nudzi.

I dobrze! Badania naukowe opublikowane między innymi w Journal of Happiness Studies dowodzą, że posiadanie pasji wpływa na nasze dobre samopoczucie, pozytywny nastrój oraz ogólne poczucie szczęścia. Naukowcy wykazali również, że posiadanie dwóch pasji jest lepsze niż jednej, nawet gdy poświęcamy im tyle samo czasu, co tej jednej. Może więc warto w czymś się troszeczkę zatracić? Spacerujmy, organizujmy wycieczki rowerowe, jeśli to lubimy - zapiszmy się do fitness klubu. A może malowanie, szydełkowanie, szycie, robienie zdjęć? Znajdźmy dla siebie coś, co będzie odskocznią od codzienności.

Ola, 25-latka, fotografuje.

- To zaczęło się jeszcze w gimnazjum, bo za moich czasów gimnazja jeszcze były - wybucha śmiechem. Na jakiejś wycieczce porobiła kilka zdjęć i spodobało jej się. Zaczęła ich robić coraz więcej.

- Z czasem kupowałam albumy ze zdjęciami, dużo czytałam o fotografii, jej historii. Rodzice wiedzieli, że to lubię, więc na urodziny, święta dostawałam coraz więcej książek związanych z fotografią - tłumaczy.

Na swoje osiemnaste urodziny znalazła pod choinką profesjonalny aparat fotograficzny. Robi zdjęcia, pracuje nad nimi, obrabia na komputerze. Stała się nawet nadwornym fotografem paczki znajomych i swoich najbliższych.

Krystyna, 68-latka, już na emeryturze. Bardzo aktywna. Uwielbia spacerować. Ma obok swojego osiedla trzy duże jeziora, stadion piłkarki, lasek. Jak to mówi, robi dwa albo trzy kółka trasą, która niejako otacza wszystkie te obiekty.

- To jakieś 7 tysięcy kroków - uśmiecha się dumnie, bo jak większość Polaków liczy teraz kroki.

Druga jej pasja to książki. Potrafi czytać trzy jednocześnie.

- Należę do miejskiej bibliotek i codziennie kilka godzin poświęcam na lekturę - tłumaczy. Słucha przy tym radia, ma swoje ulubione stacje i ulubionych dziennikarzy radiowych.

Co ciekawe, w badaniu przeprowadzonym przez Pracuj.pl aż 87 proc. respondentów stwierdziło, że posiada hobby, a 77 proc. przyznało, że pomaga im ono zachować work-life balance. Ponadto większość badanych Polaków uważa, że zainteresowania mogą być atutem na rozmowach kwalifikacyjnych. Biorąc pod uwagę poszczególne hobby, najczęściej deklarowane było czytanie książek (wskazane przez 41 proc. badanych), podróże (33 proc), uprawianie sportu (31 proc.), kuchnia i gotowanie (23 proc.) oraz uprawianie działki (18 proc.). Na kolejnych miejscach znalazły się gry komputerowe, majsterkowanie, kibicowanie, muzyka i fotografia.

Z badania przeprowadzonego przez Kantar na zlecenie Empiku wynika z kolei, że największą pasją zarówno kobiet (66 proc. respondentek), jak i mężczyzn (61 proc. respondentów) jest słuchanie muzyki. Na drugim oraz czwartym miejscu rankingu znalazło się oglądanie filmów (60 proc.) i seriali (48 proc.). Trzecim zajęciem pod względem popularności okazuje się - co może zaskakiwać - czytanie tradycyjnych, papierowych książek, po które sięga niemal co drugi mężczyzna (43 proc.) i aż dwie trzecie kobiet (66 proc.). Piątą pasją Polaków jest gotowanie. Przygotowywanie potraw wypełnia wolny czas 39 proc. badanych.

Były też gry planszowe (21 proc.), grillowanie (18 proc.), zajęcia fitness (14 proc.), było rozwiązywanie krzyżówek (23 proc.), czytanie gazet i czasopism (29 proc.) czy ebooków (16 proc.), spacery (37 proc.), jazda na rowerze (36 proc.) czy hodowla zwierząt domowych (28 proc.).

Jedni wolą oddawać się pasjom samotnie, inni - w grupie.

- To, czy człowiek preferuje pasje grupowe czy indywidualne, zależy między innymi od poziomu zapotrzebowania jego układu nerwowego na bodźce - tłumaczy doktor Ewa Jarczewska-Gerc, psycholog z SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego cytowana przez www.news.empik.com. - Osoby nisko reaktywne, które mają duże potrzeby stymulacji z zewnątrz i silnych doznań, wybierają zazwyczaj aktywności związane z funkcjonowaniem społecznym, bowiem inni ludzie są źródłem bodźców. Takie osoby preferują także pasje, które generują silne emocje. Dla odmiany osoby wysoko reaktywne, unikają takich sytuacji, bowiem dla nich nadmierne pobudzenie odczuwane jest jako przykrość lub stres. Preferują one zazwyczaj pasje wykonywane indywidualnie, w mało stymulujących warunkach, dające więcej wyciszenia i relaksu - dodaje psycholog.

FOT. 123RF

Pasja pomaga rozwijać poczucie własnej wartości. Dodatkowo redukuje stres i pomaga odpocząć mentalnie

No dobrze, ale co nam właściwie daje hobby? W czym pomaga?

Otóż - przede wszystkim rozwija nasze poczucie własnej wartości. Człowiek, który ma pasje, poszukuje wyzwań, rozwija się, doskonali swoje zdolności, a tym samym zyskuje w swoich własnych oczach.

Kolejna sprawa - hobby zaspokaja naszą potrzebę relacji z innymi ludźmi, których często nam brakuje. Jeśli jednak czujemy się przebodźcowani - wybieramy zajęcia, które pozwalają nam odpocząć od innych - majsterkujemy, szydełkujemy, czytamy. Oddając się pasjom, odprężamy się, relaksujemy, odstresowujemy.

„Życie z pasją wzbudza pozytywne uczucia i wzmaga poczucie sensu i spełnienia. Ładuje Twoje akumulatory i dostarcza Ci energii do działania, zamiast ją zużywać. Możesz działać długo i aktywnie, nie odczuwając w ogóle zmęczenia. Pasja wpływa pozytywnie na Twoje siły witalne, dzięki którym stajesz się bardziej atrakcyjny dla innych ludzi" - pisze na swojej stronie internetowej Mariusz Tomaszewski, trener rozwoju osobistego. I dalej: „Badania wykazały silne działanie motywacyjne pasji oraz jej wpływ na zaangażowanie - jego siłę i jakość. Osoby żyjące z pasją są w stanie bardziej zaangażować się w daną działalność, potrafią intensywniej skupić się na realizowanym zadaniu oraz uzyskują lepsze efekty".

Pasja sprawia, że jesteśmy bardziej kreatywni, wyzwoleni, bardziej otwarci na to, co nowe, a więc i bardziej twórczy.

I co ważne, posiadanie pasji wpływa także na nasze zdrowie fizyczne, może wpływać na obniżenie ciśnienia krwi, poziomu kortyzolu (hormon stresu), a nawet współczynnika BMI! Jeśli pasją jest jakaś z aktywności ruchowych, tych plusów jest jeszcze więcej.

Nie ma się co zastanawiać. Poszukajmy w życiu czegoś dla siebie. Pisarz Stephen King powiedział: „Nawet z pozoru najdziwaczniejsza, najskromniejsza pasja jest czymś bardzo, ale to bardzo cennym".

eprasa.pl a32fd32e6c

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–niedziela, 14–15.09.2024

Sylwetka

Jest bardzo szczęśliwy z tego, jak się potoczyło jego życie

Poznał swą przyszłą żonę na planie serialu „Czas honoru". Od tamtej pory tworzą nierozerwalną parę. Połączyły ich dwie pasje: do aktorstwa i do podróżowania

ANTONI PAWLICKI

Polski aktor filmowy, teatralny i telewizyjny.
Urodził się w 1983 roku w Warszawie. Jest synem operatora Tadeusza Pawlickiego. Ukończył XL Liceum Ogólnokształcące im. Stefana Żeromskiego w Warszawie w klasie o profilu estradowym. W 2006 roku ukończył studia na wydziale aktorskim Akademii Teatralnej w Warszawie.
W wieku czternastu lat wystąpił w telenoweli „Klan". Najciekawsze role zagrał w filmach „Z odzysku", „Katyń", „Jutro idziemy do kina", „Papusza" i „Uwierz w Mikołaja". Ma za sobą również występy w telewizyjnych serialach, jak „Czas honoru", „Komisarz Aleks", „W rytmie serca", „Echo serca", „Mecenas Porada" i „Wotum nieufności". Jest żonaty z aktorką Agnieszką Więdłochą. Mają dwoje dzieci.

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

W ciągu ponad ćwierć wieku kariery zdobył sobie opinię jednego z najprzystojniejszych amantów polskiego filmu. Równie często oglądamy go na dużym, co na małym ekranie. W kinie przede wszystkim gra w filmach historycznych - to choćby ostatnio „Orzeł. Ostatni patrol", „Raport Pileckiego" czy „Orlęta. Grodno 39". Telewizja oferuje mu natomiast bardziej współczesne role. Takie zagrał w serialach „Wotum nieufności" czy „Mecenas Porada". W efekcie dorobił się już filmografii liczącej kilkadziesiąt pozycji.

- Choć aktorstwo bywa sztuką, to przede wszystkim jest rzemiosłem. A rzemiosło należy trenować, należy ćwiczyć. Jak szewc długo nie szyje butów, to też ręka mu drętwieje i nie jest już tak wprawny. Dla nas aktorów istotny jest zarówno trening w teatrze, jak i w filmie. (...) Kiedy przez kilka miesięcy nie pracuję w filmie i później znowu staję na planie, to mam stres - tłumaczy w Polskim Radiu.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Pajacyk w teatrze

Przyszłość Antoniego została wyznaczona już przed jego narodzinami - większość jego bliskich jest bowiem związana z kinem. Ojciec jest operatorem filmowym, wujek ma na swoim koncie scenariusze filmowe, podobnie starszy brat, który przez pewien czas był nawet dyrektorem TVP1. Najważniejsza jednak była babcia Barbara Rachwalska, aktorka, którą pamiętamy z roli Marii Talar w serialu „Dom" czy Tekli Wagnerówny z „Alternatywy 4". Choć zmarła, kiedy Antoni miał dziesięć lat, patronowała jego pierwszym filmowym wyborom.

- Byłem w podstawówce i zagrałem pajacyka w teatrze TV w reżyserii Barbary Borys-Damięckiej. Nie przypominam sobie tytułu sztuki, ale pamiętam, że króla grał tam Wiesław Michnikowski i że było to dla mnie ogromnym przeżyciem spotkać go osobiście. Moi rodzice, odkąd pamiętam, opowiadali mi o ciekawych aktorach i pokazywali mi różne nagrania, w tym Kabaret Starszych Panów. Od Michnikowskiego wziąłem autograf, a za swoją pierwszą i nie ostatnią, jak się później okazało, aktorską gażę, kupiłem sobie nowy rower - wspomina w Onecie.

Dziecięce doświadczenia z teatrem sprawiły, że nastoletni Antoni wybrał liceum o profilu aktorsko-estradowym, z nauką śpiewu, tańca i warsztatami teatralnym. Dalszym naturalnym krokiem w rozwoju chłopaka była szkoła aktorska po maturze. Już na jej drugim roku Antoni wyprowadził się z domu i zamieszkał w wynajętym mieszkaniu. Aby uniezależnić się finansowo od rodziców, zaczął grywać drobne role w telenowelach.

- Kiedy na trzecim roku zagrałem w „Z odzysku", wróciłem jako gwiazdor (śmiech). Pojechałem na festiwal do Cannes, szedłem po czerwonym dywanie, pozowałem do zdjęć. Wydawało mi się, że nie mam już po co wracać do tej Polski. Tu się tyle tych filmów kręci. Zaraz rzucą się na mnie agenci. Film zdobywał wyróżnienia, moją rolę zauważono też na festiwalach w Salonikach, Bratysławie, Toronto. Wydawało mi się, że za tym sukcesem musi coś pójść. A przez półtora roku po nim nie robiłem nic - opowiada w „Telemagazynie".

Bez rwania szat

Popularność przyniosła mu jednak telewizja, a nie kino. Kiedy w 2008 roku wszedł na plan serialu „Czas honoru", opowiadającego o wojennych doświadczeniach młodych akowców, nie spodziewał się, że spędzi na jego planie kolejne sześć lat. Rola Janka Markiewicza pasowała mu idealnie i to za jej sprawą rozkochał w sobie wszystkie Polki. Pozycję naczelnego amanta młodego pokolenia potwierdził „Komisarz Aleks", w którym zastąpił Kubę Wesołowskiego, wcielając się w postać komisarza Michała Orlicza.

- Nie widzę niczego złego w tym, że ktoś nazywa mnie amantem kina, jeśli ma taką potrzebę. Ja nie buduję na siłę jakiegoś swojego wizerunku w mediach. Staram się być naturalny, a przede wszystkim chciałbym, żeby za mnie mówiły moje role, moje dokonania, a nie to, jak się ubieram albo jak się zachowuję prywatnie - deklaruje w Onecie.

Kino również natychmiast dostrzegło, że Antoni świetnie prezentuje się w wojskowym mundurze - stąd pojawił się choćby w „Katyniu" u Andrzeja Wajdy. Potem aktor próbował przełamać ten schemat. Miała mu w tym pomóc ciekawa rola Jerzego Ficowskiego w opowieści o cygańskiej poetce „Papuszy", a także śmiałe sceny erotyczne z Aleksandrą Hamkało w portretującym współczesnych młodych ludzi „Kamperze".

- Nauczyłem się, że aby ten zawód był ciągle moją pasją i przynosił satysfakcję, nie muszę mieć głównej roli. I nie muszę przeżywać frustracji, że nie gram w wiekopomnym dziele. Oczywiście szukam takich projektów - ważnych, znaczących, ale jeśli ich nie ma, dostaję epizody, nie rwę szat, to też jest mój zawód. Nie da się przez całe życie grać samych najlepszych rzeczy - podkreśla w „Gali".

Inny punkt widzenia

Kiedy Antoni jako młody aktor miał częste przerwy między zdjęciami do kolejnych produkcji, wpadł na pomysł, by podróżować po świecie. Początkowo robił to niemal dosłownie za grosze, wędrując autostopem, potem kupił motor i pruł nim przed siebie po Europie, aż wreszcie bardziej komfortowo - koleją i samolotem. W efekcie zwiedził wiele wspaniałych miejsc, z których największe wrażenie zrobiły na nim Indie.

- Jak jadę do jakiegoś miejsca, które jest znane, to zwiedzam. Ale ważniejsze jest dla mnie poznawanie ludzi, żeby rozszerzyć horyzont, spojrzeć, jak można żyć inaczej, poznać inny punkt widzenia. To mnie kręci bardziej niż stare mury, chociaż w starych murach jest historia, która determinuje to, co jest teraz. Gdy pojechałem do Nepalu, to można powiedzieć, że byłem tym, który zwiedza, bo poszedłem w góry - zdradza w Logo24.

Kiedy Antoni zaczynał karierę aktorską, był związany z restauratorką Marią Stefańską. Potem jednak poznał na planie „Czasu honoru" Agnieszkę Więdłochę i zakochał się w niej bez pamięci. Parę połączyły wspólne pasje: aktorstwo i podróże. Choć media sugerowały, że w ich relacji są nie tylko dobre, ale też złe chwile, Antoni i Agnieszka ostatecznie „dotarli się" i w 2018 roku wzięli ślub. Owocem ich związku jest dzisiaj dwójka dzieci - pierwsze urodziło się cztery lata temu, a drugie w zeszłym roku.

- Moja żona powtarza, że od wielu lat mówię, iż jestem stary. (śmiech) I gdzieś mam w sobie świadomość przemijającego czasu, a wynika to z tego, że naprawdę niewielu rzeczy żałuję. Jestem bardzo szczęśliwy z tego, jak się potoczyło moje życie. Przede wszystkim dużo podróżowałem, najpierw sam, potem z żoną. Zobaczyliśmy razem kawał świata i mam wrażenie, że tego nie zmarnowaliśmy - mówi aktor w Onecie.

eprasa.pl a32fd32e6c

Zdrowa dieta

Te napoje dodadzą energii i wzmocnią organizm

To, co wypijasz z samego rana, ma duże znaczenie dla twojego samopoczucia psychicznego oraz funkcjonowania wszystkich narządów. Odpowiedni napój wypity na czczo – jeszcze przed śniadaniem – może dodać ci energii, wspomóc pracę jelit i pomóc w oczyszczaniu organizmu z toksyn. Co ciekawe, kawa i herbata wcale nie są na liście polecanych napojów.

FOT. 123RF

Choć picie wody wydaje się oczywistością, pewnie nie zastanawiasz się nad tym, na jak wiele procesów metabolicznych zachodzących w ciele ma ona wpływ. Odruch sięgnięcia po szklankę tuż po przebudzeniu powinien być poranną rutyną, ponieważ pomoże w zachowaniu równowagi kwasowo-zasadowej, która wpływa na pracę narządów i dobre samopoczucie.

FOT. FREEPIK

Co daje picie wody na czczo? Wśród korzyści wymienia się przede wszystkim: nawodnienie organizmu, pobudzenie trawienia, oczyszczenie organizmu z nagromadzonych toksyn, zapobieganie zaparciom, zapobieganie zgadze i niestrawności, regulacja pracy układu moczowego, zwiększony przepływ krwi i limfy, zmniejszony poziom hormonu stresu - kortyzolu, lepsze nawilżenie skóry, zmniejszenie apetytu.

Ile wody należy wypić rano na czczo? Eksperci mówią, że należy zacząć od jednej i stopniowo dojść do 2-3 szklanek wypijanych na ok. 30-45 minut przed śniadaniem. Zanim jednak wypijesz poranną porcję wody, warto pamiętać o tym, aby wcześniej umyć zęby i pozbyć się bakterii, które nagromadziły się w jamie ustnej przez noc. Dzięki temu nie trafią one wraz z płynem do twojego układu pokarmowego.

Jeżeli nie lubisz pić wody na czczo, możesz zastąpić ją innymi, równie korzystnymi płynami. Może być to woda z różnymi dodatkami lub inne napoje.

Woda z miodem

Woda z miodem, w szczególności ta pita na czczo, to jeden z najlepszych energetyzujących napojów, po jakie można sięgnąć o poranku. Po pierwsze, nawadnia lepiej niż czysta woda, dostarcza witaminy B i składniki mineralne, a dzięki zawartości antyoksydantów wspomaga pracę mózgu i wspiera odporność organizmu.

Pita podczas infekcji ułatwia rozrzedzanie wydzieliny zalegającej w drogach oddechowych, jednocześnie łagodząc kaszel i ból gardła. Pomaga zwalczać wiele gatunków bakterii, grzybów i wirusów. Wspiera trawienie i profilaktykę wrzodów żołądka.

Jak ją prawidłowo przygotować? Należy napełnić szklankę wodą (najlepiej źródlaną albo filtrowaną lub przegotowaną) o temperaturze pokojowej i dodać do niej 1-2 łyżeczki miodu (12-24 g) i dokładnie wymieszać. Następnie przykryć szklankę i odstawić na kilka godzin (minimum 10) - najlepiej na całą noc.

FOT. 123RF

Woda z miodem nie jest polecana osobom z zaburzeniami regulacji poziomu cukru we krwi oraz będącym na diecie. Przeciwwskazaniami do jej spożywania są cukrzyca i alergia na miód.

Woda z octem jabłkowym

Woda z octem jabłkowym pita na czczo może pozytywnie wpłynąć na wygląd ciała i wspomóc odporność na infekcje, a także dodać energii i poprawić samopoczucie. Jednocześnie pomaga obniżyć poziom cukru we krwi i hamuje rozwój bakterii, takich jak E. coli w układzie pokarmowym.

Mimo licznych właściwości leczniczych nie powinno się spożywać więcej niż 2 łyżki stołowe octu na dobę. Wodę z octem jabłkowym najlepiej pić 1-2 razy dziennie po 1 szklance, pamiętając o tym, żeby po 2-3 miesiącach zrobić 2-3-tygodniową przerwę. Brak przerwy może skutkować niskim poziomem potasu we krwi i rozwojem osteoporozy. Stosując kurację z octem, należy przyjmować ok. 2,5 l płynów dziennie.

Octu jabłkowego w tej formie nie powinny spożywać dzieci i młodzież do 18. roku życia, kobiety w ciąży i karmiące piersią, cukrzycy, chorzy z refluksem, zespołem jelita drażliwego i chorobami wątroby oraz osoby przyjmujące leki na cukrzycę i choroby serca oraz leki moczopędne i przeczyszczające.

Napar z imbiru

Woda z imbirem kojarzona jest przede wszystkim z właściwościami łagodzącymi nudności i ból brzucha, objawy infekcji oddechowych oraz wspierającymi odporność. Napar z imbiru wykazuje także właściwości przeciwzapalne oraz przeciwwirusowe. Warto sięgać po niego w szczególności podczas przeziębienia i grypy, ale także przy wysokim poziomie cholesterolu i nadciśnieniu tętniczym krwi.

Aby go przygotować, wystarczy 4-5 g korzenia imbiru obrać i zetrzeć na tarce o bardzo drobnych oczkach lub pokroić w cienkie plasterki, a następnie zalać gorącą, ale nie wrzącą wodą i pozostawić pod przykryciem na 15 minut. Do naparu można dodać cynamon, lawendę lub wanilię. Po lekkim przestudzeniu (do 40 stopni Celsjusza) do wody można dodać także miód lub sok z cytryny.

Należy pamiętać, aby nie spożywać więcej niż 5 g imbiru dziennie, aby uniknąć biegunki, wzdęć i bólu brzucha. Z naparu powinny zrezygnować osoby przyjmujące leki na cukrzycę, leki przeciwzakrzepowe oraz z planowanym w ciągu 2 tygodni zabiegiem chirurgicznym. Ponadto nie jest on polecany przy refluksie żołądkowo-przełykowym, wrzodach żołądka i dwunastnicy, kamieniach żółciowych, niewydolności wątroby i hemofilii.

Woda z cytryną

Woda z cytryną pita na czczo pomaga w nawodnieniu organizmu, ponieważ zapewnia więcej elektrolitów niż zwykła woda. Ponadto sprzyja regulacji metabolizmu oraz złagodzeniu objawów niestrawności. Wspomaga także pracę układu krążenia, pomaga oczyścić organizm z toksyn i chroni przed zakwaszeniem organizmu.

FOT. 123RF

Jak przygotować zdrowy napój? Wystarczy do szklanki wody (przegotowanej, źródlanej lub mineralnej) dodać sok wyciśnięty z połówki cytryny i ewentualne dodatki np. miód, miętę lub plastry ogórka.

FOT. 123RF

Uważa się, że picie wody z cytryną jest bezpieczne dla większości ludzi, jednak osoby, które mają podrażnioną błonę śluzową żołądka, cierpią na zgagę lub nadwrażliwości szkliwa zębowego, powinny zrezygnować z jej spożywania.

Woda kokosowa

Woda kokosowa to napój, który cieszy się dużą popularnością wśród sportowców. Pita na czczo i w ciągu dnia nawadnia i odżywia organizm. Świetnie wpływa na kondycję skóry - pomaga wygładzać zmarszczki i opóźnia starzenie się oraz poprawia elastyczność. Jej picie wpływa także korzystnie na pracę serca i nerek. Wspomaga również odchudzanie i trawienie.

Wśród innych właściwości wody kokosowej wymienia się działanie przeciwzakrzepowe i przeciwzapalne, a także antywirusowe, antybakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwalergiczne.

Zielony koktajl

Zielone koktajle pite przed śniadaniem są zdrową i skuteczną bronią w walce z nadprogramowymi kilogramami. Odpowiednio przygotowany koktajl warzywny dostarcza do organizmu odżywcze składniki bez nadmiaru zbędnych kalorii, dzięki czemu może: zastąpić posiłek, uzupełnić poziom białka, zmniejszyć głód, wspomóc usuwanie toksyn z organizmu i nasilić spalanie tłuszczu.

Przykładowy przepis to: 100 g szpinaku baby, 1 i 1/2 szkl. wody kokosowej bez dodatków, 1 średnie awokado, sok z 1 cytryny oraz ew. lód lub woda. Całość blendujemy i wypijamy.

eprasa.pl a32fd32e6c

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–niedziela, 14–15.09.2024

Zapasy na zimę

FOT. 123RF

Przysmaki na zimę. Ciesz się domowymi przetworami

Przygotowanie zapasów na zimę to nie tylko sposób na zachowanie smaków lata, ale również świetna okazja do wykazania się kreatywnością w kuchni

FOT. FREEPIK.COM/USER14908974

Chyba wszyscy pamiętamy z dzieciństwa zapach gotujących się dżemów i domowych soków - przetwory na jesień i zimę to nasza tradycja, a sprawdzone przepisy to często pilnie strzeżone rodzinne sekrety. Choć dzisiaj wszystko łatwo dostaniemy w sklepach, samodzielnie przygotowane zapasy to cenny element diety. W słoikach z owocami lub warzywami kryje się mnóstwo cennych składników odżywczych. To przede wszystkim pewność, że unikamy sztucznych barwników i konserwantów.

DŻEM Z JEŻYN

1,5 kg jeżyn, 400 g cukru kryształu, 1 łyżeczka cynamonu.

Owoce dokładnie umyj, wsyp do garnka i zasyp cukrem. Wymieszaj, aby cukier pokrył dokładnie jeżyny. Garnek wstaw na kuchenkę i gotuj na małej mocy palnika przez 30 minut. Owoce powinny w tym czasie puścić sok i zmięknąć. Za pomocą chochelki wlej zagotowane owoce do przecieraka lub drobnego sitka. Powoli przecieraj owoce, aby oddzielić pestki od owocowej pulpy. Zawartość garnka gotuj przez kolejne 1,5 godziny na małym ogniu. Dodaj mielony cynamon. Sprawdź gęstość dżemu z jeżyn, wlewając łyżeczkę płynu na schłodzony talerzyk. Gdy od razu zgęstnieje, dżem jest gotowy. Zawartość słoika przelej do czystych i wyparzonych słoików. Zakręć energicznym ruchem i przekręć do góry dnem. Gotowy dżem z jeżyn odstaw do wystudzenia. Możesz go dodatkowo pasteryzować, aby przedłużyć przydatność do spożycia. Możesz także trzymać go w lodówce i zjeść w ciągu miesiąca.

CHUTNEY Z GRUSZEK

1 kg dojrzałych gruszek, 2 łyżki oleju rzepakowego, 1 duża cebula, 2 ząbki czosnku, 100 g rodzynek, 200 ml octu balsamicznego, 150 g cukru trzcinowego, 1 łyżeczka mielonego imbiru, 1 łyżeczka cynamonu, ½ łyżeczki mielonych goździków, 1/2 łyżeczki soli i pieprzu do smaku.

Na początku dokładnie umyj gruszki, obierz ze skórki, usuń gniazda nasienne i pokrój na małe kawałki. W dużym garnku o grubym dnie rozgrzej olej rzepakowy. Cebulę obierz z łupin, posiekaj w drobną kostkę i wrzuć do rozgrzanego garnka. Rodzynki namocz we wrzątku przez 10 minut. Woda powinna przykryć suszone owoce. Czosnek obierz z łupin i posiekaj w plastry. Smaż na średniej mocy palnika, aż będą złociste i miękkie. Do podsmażonej cebuli z czosnkiem dodaj pokrojone gruszki, dorzuć rodzynki, wlej ocet balsamiczny, dosyp cukier trzcinowy i korzenne przyprawy. Wszystkie składniki precyzyjnie wymieszaj i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz moc palnika pod garnkiem i gotuj przez 1,5 godziny. Od czasu do czasu mieszaj, aby masa się nie przypaliła. Na 10 minut przed końcem gotowania, przypraw chutney z gruszek solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Gotowy chutney z gruszek przelej do wyparzonych słoików, szczelnie zakręć i przekręć do góry dnem. Odstaw do całkowitego wystudzenia. Możesz go dodatkowo pasteryzować, a następnie przechowywać w chłodnej spiżarni przez 3-6 miesięcy.

GRUSZKI W SYROPIE

1 kg dojrzałych, twardych gruszek, 500 ml wody, 300 g cukru, sok wyciśnięty z 1 cytryny, 1 kora cynamonu, 2-3 goździki, 1 gwiazdkę anyżu, 4 cm korzenia imbiru, 1 laska wanilii.

Na początku gruszki umyj, obierz ze skórki i usuń gniazda nasienne. Duże owoce przekrój na połowy lub ćwiartki. Włóż do miski i skrop sokiem z cytryny. Następnie w garnku o grubym dnie zagotuj wodę z cukrem, dodaj korę cynamonu, goździki, gwiazdkę anyżu oraz obrany kawałek imbiru i laskę wanilię. Gotuj na małej mocy palnika, aż cukier całkowicie się rozpuści. Powstały syrop ma pachnieć korzennymi przyprawami. Do gorącego syropu wrzuć pokrojone wcześniej gruszki. Gotuj na małym ogniu przez około 20 minut, aż gruszki staną się miękkie, ale nadal będą trzymały strukturę. Czas gotowania może być krótszy, nawet o połowę, w zależności od wielkości owoców. Gruszki razem z syropem przełóż do czystych i wyparzonych słoików. Zakręć słoiki energicznym, zdecydowanym ruchem i pasteryzuj w garnku z wodą przez około 20 minut. Powinny być szczelnie zamknięte. Po pasteryzacji odstaw słoiki do całkowitego wystudzenia. Przechowuj w suchym i ciemnym miejscu.

OGÓRKI PO CYGAŃSKU

2 kg ogórków gruntowych, 4 cebule, 2 szklanki koncentratu pomidorowego, 2 łyżki soli kamiennej, 1/3 szklanki cukru, 1/3 szklanki oleju, 1/3 szklanki octu jabłkowego.

Ogórki umyj i pokrój na plastry. Nie musisz ich obierać. Cebulę obierz i pokrój w pióra lub

FOT. GETTY IMAGES/MARIHA-KITCHEN

FOT. 123RF/JCHIZHE

eprasa.pl a32fd32e6c

Zapasy na zimę

FOT. 123RF

FOT. 5PH/GETTY IMAGES

FOT. GETTY IMAGES/PILIPPHOTO

kostkę. Przełóż warzywa do miski, zasyp solą i odstaw na ok. 2 godziny. Odlej sok z ogórków i dodaj do nich pozostałe składniki. Wymieszaj całość i odstaw jeszcze na pół godziny. Po tym czasie przełóż sałatkę z ogórków do słoików. Pasteryzuj słoiki ok. 10 minut, a następnie zostaw do ostygnięcia.

SAŁATKA Z KAPUSTY

pół główki kapusty, 1 duża cukinia, 2 papryki czerwone, 2 marchewki, 3 cebule, czubata łyżka soli, pół szklanki cukru, pół szklanki octu jabłkowego, ¾ szklanki oleju.

Poszatkuj kapustę i umieść w dużej misce. Dodaj obraną i startą na grubych oczkach cukinię. Obierz marchew, zetrzyj na grubych oczkach i dodaj do warzyw. Dodaj także pokrojoną na cienkie paski paprykę oraz cebulę pokrojoną w pióra. Wymieszaj warzywa, dodaj sól, cukier, ocet oraz olej. Wymieszaj całość dokładnie i odstaw na godzinę. Słoiki wyparz i wysusz. Po godzinie wymieszaj sałatkę ponownie i przełóż do słoików razem z sokiem, który puściły warzywa. Słoiki umieść w dużym garnku. Zalej je do połowy wodą. Gotuj 15 minut. Wyjmij słoiki i ustaw dnem do góry, aż ostygną.

CHUTNEY Z CZERWONEJ CEBULI

500 g czerwonej cebuli, 100 g cukru brązowego, 100 ml octu balsamicznego, 50 ml octu jabłkowego, 1 łyżka oleju rzepakowego, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka suszonego tymianku, 1/2 łyżeczki mielonych goździków, 1 liść laurowy, 1 łyżeczka nasion gorczycy, szczypta soli i pieprzu do smaku.

Czerwoną cebulę obierz z łupin i pokrój w cienkie półplasterki. Świetnie nadaje się do tego szatkownica typu mandolina. Dzięki temu chutney będzie miał odpowiednią strukturę i będzie równomiernie gęstnieć. Na patelni z grubym dniem rozgrzej niewielką ilość oleju rzepakowego. Dodaj poszatkowaną cebulę i smaż na średniej mocy palnika przez około 10-15 minut, aż cebula stanie się miękka i lekko karmelizowana.
Do miękkiej cebuli dodaj posiekany czosnek, liść laurowy, mielone goździki, nasiona gorczycy i suszony tymianek. Smaż przez kolejne 3 minuty na średniej mocy palnika, aż przyprawy uwolnią swój aromat. Następnie wlej ocet balsamiczny i jabłkowy, a także dodaj cukier brązowy. Następnie zmniejsz moc palnika i gotuj chutney z czerwonej cebuli przez około 40 minut, aż stanie się gęsty i kleisty. Mieszaj, co kilka minut, aby cebula się nie przypaliła. Wedle uznania dodaj 30 ml wody. Pod koniec gotowania przypraw chutney solą i pieprzem. Gęsty chutney z czerwonej cebuli przełóż do wyparzonych słoików i szczelnie zamknij. Przechowuj go w ciemnym i chłodnym miejscu, np. w lodówce przez 6 tygodni.
Po otwarciu zjedz go w ciągu tygodnia.

DŻEM Z WINOGRON

1 kg winogron jasnych lub ciemnych, 250 g cukru, skórka otarta z 1 cytryny, łyżka cynamonu.

Owoce zdejmij z gałązek, dokładnie przejrzyj i wybierz tylko te nieuszkodzone. Umyj je, przełóż do garnka i zasyp cukrem. Zostaw na godzinę. W tym czasie wyparz i wysusz słoiki. Do winogron dodaj skórkę otartą z cytryny oraz cynamon. Gotuj na małym ogniu przez co najmniej 45 minut. W tym czasie winogrona rozpadną się i zgęstnieją. Mieszaj je, żeby nie przywarły. Gotowy dżem przelej do słoików. Słoiki włóż do garnka, zalej je do połowy wodą. Gotuj 15 minut. Wyjmij słoiki i ustaw na ściereczce do góry dnem, aż ostygną.

DŻEM JABŁKOWY

1 kg jabłek, 300 g cukru, 200 ml wody, 3 goździki, 5 g mielonego cynamonu, 5 g świeżo zmielonej gałki muszkatołowej, 5 g mielonego kardamonu, 10 ml soku z cytryny.

Umyte i obrane jabłka przekrój na pół, usuń z nich gniazda nasienne i pokrój je w kostkę. Umieść je w garnku z grubym dnem i ustaw na średnim ogniu. Jabłka zalej odrobiną wody, sokiem z cytryny i zasyp cukrem.
Po około 10 minutach możesz dodać przyprawy i dalej gotować przez 20 minut. Dżem jest gotowy, gdy jabłka się delikatnie rozpadną. Jeśli chcesz uzyskać dżem jabłkowy o konsystencji musu, to możesz rozdrobnić jabłka tłuczkiem do ziemniaków, przecierakiem do warzyw lub blenderem ręcznym. Gotowy dżem przełóż do słoików. Możesz go dodatkowo pasteryzować, aby przedłużyć przydatność do spożycia.

SAŁATKA Z ZIELONYCH POMIDORÓW

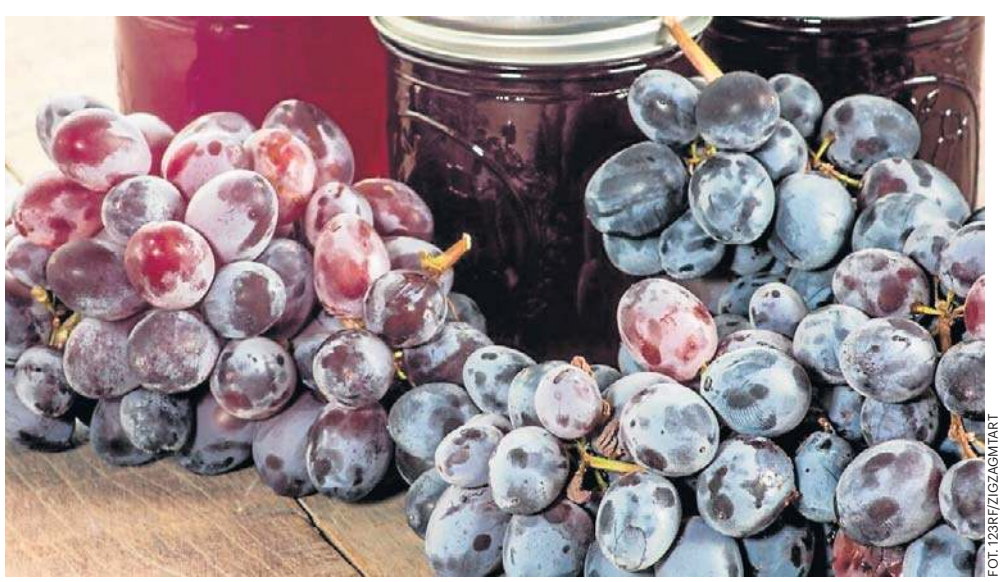
2 duże piersi z kurczaka ok. 2 kg zielonych pomidorów, 2 duże cebule, 2 czerwone papryki, 1 papryczka chili, 4 ząbki czosnku, 1 marchewka, 100 ml octu spirytusowego (10 procent), 200 g cukru, 2 łyżki soli, 1 łyżeczka gorczycy, 1 łyżeczka ziaren pieprzu,3 liście laurowe, 1 litr wody.

Zacznij od dokładnego umycia wszystkich warzyw. Zielone pomidory pokrój w plastry, cebule w półksiężyce, papryki w paski, a marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Z chili usuń pestki i pokrój w plasterki. Ząbki czosnku obierz z łupin i pokrój w średniej grubości plasterki. W dużym garnku zagotuj wodę z octem, cukrem i solą. Dodaj gorczycę, pieprz, liście laurowe i czosnek. Zalewę octową gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż składniki dobrze się połączą i marynata nabierze intensywnego aromatu. Do gotującej się marynaty dodaj przygotowane wcześniej warzywa. Gotuj na średnim ogniu przez kolejne 10 minut, mieszając od czasu do czasu, aby warzywa równomiernie się ugotowały i przesiąkły smakiem marynaty. Gotową sałatkę przekładaj do wcześniej wyparzonych słoików, dokładnie zakręć i ustaw do góry dnem. Następnie pasteryzuj słoiki przez około 20 minut.

DŻEM Z PIGWY

1 kg owoców pigwy, 300 g cukru, 70 ml wody.

Pigwę należy umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne i pokroić na kawałki. Tak przygotowane owoce wrzuć do garnka o grubym dnie i gotuj na małym ogniu.
Do garnka wlej ok. 30 ml wody i całość gotuj, aż będzie miękka. Wtedy do pigwy wsyp cukier. Owoce powinny puścić dużo soku, który z czasem zacznie gęstnieć. Dżem od czasu do czasu mieszaj drewnianą łyżką, aby się nie przypalił. Gorący dżem przełóż do wymytych, osuszonych i wyparzonych słoików. Zakręć je mocno i pasteryzuj.


FOT. 123RF/ZIGZAGMTART

FOT. 123RF.COM/TASHKA2000

eprasa.pl a32fd32e6c

Zdrowe życie

Ten naturalny produkt zwalcza nie tylko bakterie, ale też wirusy i grzyby

Produkty pszczele nie mają sobie równych, a propolis zwany też kitem należy do szczególnie cennych. Substancja ta zwalcza szkodliwe i chorobotwórcze drobnoustroje, nie tylko bakterie! Najłatwiej stosować go w kroplach, ale wygodną nalewkę można przygotować samodzielnie

Monika Góralska
redakcja@polskapress.pl

Propolis potocznie nazywany jest kitem pszczelim, jest to więc ten sam produkt. Stanowi substancję wytwarzaną przez pszczoły w celu zabezpieczenia szpar i wlotu do ula przed chorobotwórczymi mikroorganizmami (bakteriami, wirusami i grzybami). Z tego wynikają jego prozdrowotne właściwości cenione przez ludzi. Propolis używany jest też przez pszczoły do przytwierdzania plastrów miodu do ścian ula, ponieważ ma zmienną konsystencję zależnie od temperatury.

Propolis to materiał żywiczny zebrany przez pszczoły z pąków i wysięków roślin, który ulega wymieszaniu z wydzielinami gruczołów tych owadów. Przetwarzany jest z pomocą enzymów pszczelich, a potem łączony z pyłkiem i woskiem. Skład chemiczny propolisu zależy od pory roku, źródła substancji do jego wytworzenia oraz rasy pszczół, które produkowały propolis.

W Polsce oraz innych krajach europejskich głównymi źródłami wydzielin roślinnych (żywic i wosków) służących jako składniki do wytworzenia propolisu są: pąki drzew liściastych, m.in. olchy, topoli, wierzby, brzozy, dębu, jesionu oraz kasztanowca; uszkodzenia kory drzew iglastych, m.in. jodły, świerku i sosny.

Propolis ma lepką i gęstą konsystencję, która nie jest jednak stała, a zależy od temperatury otoczenia. W temperaturze: poniżej 15°C - propolis jest twardy i kruszy się, ok. 36°C - jest miękki i plastyczny, ok. 70°C - jest półpłynny i lepki, ok. 90°C - topi się.

Smak propolisu jest balsamiczny, a przez niektórych oceniany jako cierpki, gorzki i piekący. Ma silny i wyraźny, ale przyjemny zapach. Kolor propolisu zależy od miejsca, w którym pszczoły zbierały pyłek i żywicę. Może być jasnożółty, pomarańczowy, czerwony, zielonkawy, brązowy, a nawet czarny.

FOT. WIKTORY/GETTYIMAGES.COM

Leczenie produktami pszczelimi pomaga na wiele problemów. Propolis działa dezynfekująco i wspomaga walkę z wirusami. Wspomaga regenerację skóry, działa przeciwzapalnie i stymuluje odporność

Właściwości lecznicze

Propolis ma działanie antyoksydacyjne. Flawonoidy, związki fenolowe oraz witaminy C i E zawarte w kicie pszczelim to silne przeciwutleniacze, bardzo przydatne w walce ze szkodliwym wpływem na organizm wolnych rodników. Związki o działaniu antyoksydacyjnym powodują, że nadmiar szkodliwych wolnych rodników zostaje zneutralizowany. Chroni to przed ogólnym stanem zapalnym organizmu, który sprzyja m.in. miażdżycy, chorobom autoimmunologicznym i nowotworowym oraz cukrzycy. Dodatkowo polifenole, estry aromatyczne i terpeny mają istotną rolę w obronie organizmu przed powstawaniem zmian nowotworowych.

Propolis odznacza się szerokim działaniem przeciwdrobnoustrojowym skierowanym przeciwko:

- bakteriom: gronkowca, paciorkowca, prątków gruźlicy, krętków bladych (wywołują kiłę), maczugowcom (wywołują błonicę),
- grzybom drożdżoidalnym odpowiedzialnym za grzybice skóry i błon śluzowych,
- dermatofitom (rodzaj grzyba), które wywołują grzybicę skóry, włosów i paznokci,
- wirusom: grypy, dwoinkom zapalenia płuc, wirusom zapalenia opon mózgowych oraz opryszczki (HSV).

Krople na odporność i infekcje

Krople z propolisem stosowane regularnie pomagają wzmocnić odporność organizmu. Pomagają przy stanach zapalnych nosa, gardła, krtani i zatok, które towarzyszą przeziębieniu i grypie. Krople można zastosować również do leczenia aft, pleśniawek i owrzodzeń błony śluzowej jamy ustnej oraz języka. Sprawdzą się pomocniczo w niwelowaniu stanów zapalnych dziąseł oraz przy paradontozie (zapalenie przyzębia). Właściwości przeciwdrobnoustrojowe propolisu są docenione w stomatologii.

Propolis podawany doustnie w formie kropli lub tabletek pomaga na chorobę wrzodową, dysfunkcje wątroby oraz przy nieżytach żołądka. Co więcej, niektóre wyniki badań wskazują, że propolis hamuje wzrost bakterii Helicobacter pylori, które odpowiedzialne są za rozwój choroby wrzodowej żołądka.

Naturalny antybiotyk i środek przeciwgrzybiczy

Znaną właściwością propolisu jest działanie łagodzące schorzenia dermatologiczne. Do stosowania na skórę sprawdzą się krople lub maść z propolisem. Ich nakładanie poleca się na rany, owrzodzenia i odleżyny skóry. Wspomagająco maść z propolisem można zastosować do leczenia grzybic skóry.

Jego właściwości docenią kobiety, które używają jednorazowych maszynek do golenia. Ten zabieg niejednokrotnie kończy się podrażnieniem, zapaleniem mieszków włosowych, gruczołów potowych i ropniami pach z powodu wrastających w skórę włosków. Produkt zawierający propolis pomoże złagodzić nieprzyjemne objawy i wyleczyć stany zapalne. Skuteczność propolisu w leczeniu tego typu schorzeń wynosi 76 procent, na co wskazują wyniki badań klinicznych.

Jak zażywać?

Propolis w kroplach stosuje się w dawce 1/2 łyżeczki (20-25 kropli) trzy razy dziennie, pomocniczo przy przeziębieniu, grypie, chorobach żołądka i wątroby. Preparat należy rozpuścić w niewielkiej ilości letniej wody - około 1/4 szklanki.

Płukanka do gardła z propolisem (około 50 kropli na szklankę wody) świetnie sprawdzi się przy bólu gardła, zapaleniach błon śluzowych jamy ustnej, aftach i pleśniawkach.

Propolis znajduje zastosowanie do użytku wewnętrznego oraz zewnętrznego, na rany i ropne zapalenia skóry. Maść propolisowa jest produktem wskazanym do leczenia zmian skórnych o bardzo dużej skuteczności działania. Należy przy tym pamiętać, że propolis nie jest lekiem, lecz suplementem diety i nie może zastąpić właściwego leczenia w przypadku danej choroby.

Przeciwwskazania i środki ostrożności

Propolis, będąc produktem znanym w medycynie ludowej od wieków, uznany jest za produkt względnie bezpieczny do stosowania, nie powodując groźnych dla zdrowia efektów ubocznych. Jest substancją, która może wywoływać silne reakcje alergiczne u osób uczulonych na wosk, miód, pyłek pszczeli i inne pszczele produkty. Propolis nie jest też wskazany dla osób z chorobami skórnymi takimi jak atopowe zapalenie skóry, łuszczyca i wyprysk kontaktowy oraz łojotokowy.

Alergia na propolis najczęściej objawia się zapaleniem spojówek, miejscowym odczynem alergicznym, owrzodzeniem w miejscu stosowania, pokrzywką, bólem głowy i nudnościami.

Nalewka z propolisu

Nalewkę z propolisu można przygotować samodzielnie z naturalnego kitu pszczelego.

Aby uzyskać nalewkę z propolisu o stężeniu 10 procent, należy użyć 10 części suchego propolisu na 90 części mocnego alkoholu (1:9), czyli zalać w butelce np. 10 g kitu pszczelego 90 ml spirytusu 90 proc. alk. obj. Mieszankę należy odstawić w ciemne miejsce na 7 dni, a następnie przefiltrować, a pozostałość kitu przepłukać małą ilością spirytusu i dodać płyn do butelki. Dawkowanie: łyżeczka (5 ml) 2 razy dziennie.

Nalewkę warto stosować przy infekcjach oddechowych. W przypadku przeziębienia, grypy, nieżytu gardła i oskrzeli czy anginie warto zażywać nalewkę często i w niewielkich porcjach, np. po 1/2 łyżeczki co 2-3 godziny przez 6 dni, a następnie po 1 łyżeczce co 6 godzin.

Nalewkę można stosować po rozcieńczeniu (łyżeczka na 100 ml wody) na chore miejsca, np. wypryski, owrzodzenia, ropnie, afty czy opryszczkę.

eprasa.pl a32fd32e6c

Piękne włosy

Domowe sposoby na wypadanie włosów. Potrzebnych składników szukaj w kuchni

Wypadanie włosów jest niezwykle uciążliwym problemem wielu kobiet. Całe kosmyki na szczotce do włosów czy w odpływie, ale też na ubraniach i podłodze mogą być wręcz przerażające. Jeszcze gorzej, gdy skutki zauważymy na własnej głowie

Anna Moyseowicz
redakcja@polskapress.pl

Przyczyn wypadania włosów może być wiele. Włosy wypadają naturalnie, więc jeśli tracimy ich od 50 do nawet 100 dziennie, nie powinno nas to niepokoić. Na miejscu dawnego włosa wyrośnie nowy. Często włosy wypadają w trakcie ich mycia. Jeżeli były przez cały dzień mocno związane bądź upięte, można odnieść wrażenie, że po rozpuszczeniu i umyciu wypadło ich bardzo dużo. To dlatego, że nie miały okazji w naturalny sposób wylecieć w ciągu dnia. Niekiedy zatkany włosami odpływ jest skutkiem nieprawidłowej pielęgnacji.

Co jednak, gdy braki są coraz bardziej zauważalne? Podstawą jest wizyta u lekarza i przeprowadzenie badań, ponieważ wypadanie włosów może wiązać się z problemami zdrowotnymi. Jeśli stwierdzimy jednak, że jest to problem estetyczny lub że chcemy wspomóc leczenie, warto skorzystać z domowych sposobów.

Drożdże

Drożdże odżywiają skórę głowy i mogą hamować wypadanie włosów. Można je stosować w formie maski, a nawet pić. Dostępne są również tabletki drożdżowe. Stosowanie drożdży wzmacnia i pobudza cebulki włosa. Zawierają one witaminy i cynk. Do sporządzenia maski wystarczą kostka drożdży i nieco ciepłego mleka. Należy je wymieszać i pozostawić na włosach na około godzinę.

Żółtka jaj

Jajka są skarbnicą witamin i składników mineralnych, zawierają również lecytynę, która zapobiega wypadaniu włosów. Żółtko należy oddzielić od białka i roztrzepać, a następnie dodać do niego łyżeczkę miodu. Nałożyć na włosy, a po kilkunastu minutach spłukać.

Żółtko można również wymieszać z rozgniecionym awokado, nałożyć na włosy i po około pół godzinie spłukać.

Masaż głowy

Masowanie skóry głowy nie wymaga od nas żadnych nakładów finansowych, a ponadto trwa zaledwie kilka minut. Pobudza krążenie, a dzięki temu przyspiesza porost włosów. Masaż powinien trwać kilka minut i być wykonywany delikatnie, opuszkami palców. Można go wykonać przy okazji mycia włosów.

Wcierka z czosnku

Choć pomysł może wydawać się kontrowersyjny ze względu na zapach czosnku, warto z niego skorzystać. Warzywo to zawiera związku siarki, które pobudzają włosy do wzrostu. Czosnek należy rozgnieść i wetrzeć w skórę głowy. Po około pół godzinie można umyć włosy.

Siemię lniane

Można je pić lub stosować jako maseczkę. W tym drugim przypadku należy trzy łyżki nasion gotować w niewielkiej ilości wody, a powstały żel wmasować w skórę głowy. Po około pół godzinie można umyć włosy.

Jako napój siemię lniane można pić codziennie rano, a włosy będą dobrze odżywione i będą rosły bardzo szybko. Łyżkę siemienia należy zalać gorącą wodą, naczynie przykryć i odstawić na noc, a rano wypić. Aby przygotować gęstszą wersję, przypominającą kisiel, należy gorącą wodą zalać nieco większą ilość siemienia, około 2-3 łyżek. Można pić już po około godzinie parzenia.

Napar z kozieradki

Należy zaparzyć łyżkę nasion kozieradki w szklance wody, a napar wmasowywać w skórę głowy. Najlepiej zrobić to kilka godzin przed myciem włosów, kozieradka ma specyficzny zapach. Płyn można przechowywać do około tygodnia w buteleczce z atomizerem.

Sok z czarnej rzepy

Dzięki sokowirówce należy wycisnąć z czarnej rzepy sok, a następnie spryskać nim skórę głowy około pół godziny przed myciem.

Sok z cebuli

Dwie cebule należy obrać i zblendować lub wycisnąć z nich sok. Preparat należy wmasować w skórę głowy, pozostawić na kilkanaście minut, a następnie umyć włosy. Zabieg można powtarzać kilka razy w tygodniu. Zapobiegnie on wypadaniu włosów, ale także poprawi ich kondycję i pomoże przeciwdziałać siwieniu.

Wcierka aloesowa

Aloes poprawi kondycję skóry głowy. Żel z wnętrza liści aloesu należy wetrzeć w skórę głowy, pozostawić na jakiś czas, a potem umyć włosy.

Zakola problemem mężczyzn, ale również kobiet

Problemem estetycznym mogą być również zakola. Choć ich powstawanie jest procesem stopniowym, to jednak bardzo uciążliwym. Na cofnięcie linii czoła narzekają częściej mężczyźni, a proces ten może się zacząć już u młodych osób. Zakola pojawiają się na skutek łysienia androgenowego, a jedną z jego przyczyn jest genetyka.

Dieta i ruch sposobami na wypadanie włosów

Aby powstrzymać wypadanie włosów, organizm należy odżywić od wewnątrz. Bardzo ważna jest zdrowa, odpowiednio zbilansowana dieta. Warto spożywać produkty bogate w antyoksydanty, jak szpinak, pomidory, papryka, nasiona roślin strączkowych, wiśnie czy maliny, choć lista ta jest o wiele dłuższa. Należy zadbać o dostarczanie organizmowi białka z dobrych źródeł, jak mięso drobiowe, ryby, podroby czy nabiał. Ważne są witaminy, w tym te z grupy A, C i E oraz mikroelementy. Przy problemie wypadających włosów należy całkowicie zrezygnować lub przynajmniej zmniejszyć ilość spożywanego cukru, żywności wysoko przetworzonej i metali ciężkich, które znajdziemy na przykład w drobiu hodowlanym.

Do najpopularniejszych przyczyn wypadania włosów należą stres, niewłaściwa dieta, problemy hormonalne i niedobór pewnych składników odżywczych. Wypadanie włosów może być spowodowane także nieodpowiednią pielęgnacją oraz kosmetykami niedostosowanymi do struktury pasm. Dodatkowo, jeżeli często stylizujesz włosy przy użyciu suszarki, lokówki lub prostownicy bardzo je osłabiasz. Farbowanie i rozjaśnianie ma również istotny wpływ na ich kondycję.

FOT. 123RF

W przypadku nadmiernego wypadania włosów ważne jest zidentyfikowanie przyczyny tego problemu. W takiej sytuacji warto skonsultować się z lekarzem

FOT. 123RF

Dieta bogata w składniki odżywcze, takie jak białko, żelazo, cynk, witaminy A, C, D i E oraz kwasy tłuszczowe omega-3, może wspomagać wzrost włosów

eprasa.pl a32fd32e6c

Jesienne podróże po Europie

FOT. 123RF

Brugia uznawana jest za najpiękniejsze miasto w Belgii. Urok starego miasta i kanałów zachwyca każdego turystę

Początek jesieni to magiczny czas, kiedy wreszcie można wypocząć i pozwiedzać Europę bez hałasu i ścisku typowego dla szczytu sezonu wakacyjnego

7 MIEJSC W EUROPIE IDEALNYCH NA JESIENNY WYPOCZYNEK

Tłumy letnich turystów już wróciły do domu, bożonarodzeniowe jeszcze nie nadciągnęły. Panuje spokój. Temperatury są nadal przyjemne, zwłaszcza na południu Europy, ale nie ma upałów, więc panują idealne warunki do zwiedzania.

Inari w Finlandii

W październiku warto wybrać się na północ, by zapolować na pierwsze zorze polarne. Dobrym miejscem do tego jest np. miasteczko Inari w fińskiej Laponii. O tej porze roku temperatury oscylują tam przeciętnie w okolicach zera, ale większe okoliczne jeziora nie są jeszcze zamarznięte. To oznacza, że wczesne zorze pięknie odbijają się na powierzchni wody. Wizyta w tym miejscu w październiku to szansa na zrobienie niesamowitych zdjęć zórz!

Gauja na Łotwie

Jesień wygląda zjawiskowo w Parku Narodowym Gauja na Łotwie. To najrozleglejszy park narodowy w krajach bałtyckich, o powierzchni 920 km kwadratowych. Porasta go wspaniały las i przecina sieć rzek, po których można spływać na kajakach. Mają tu nawet kilka zabytków, w tym malowniczy zamek w Turaidze. Gauja to idealne miejsce na jesienny relaks dla miłośników aktywnego wypoczynku.

Minorka, Hiszpania

Jesień na Balearach to nadal dobra pora na wypoczynek. Miejscowi mówią nawet, że październik to taka „primavera l'hivern", czyli „wiosna zimy".

Pogoda nadal dopisuje - dni są jasne i ciepłe, nawet woda ma temperaturę średnio ok. 23 stopni Celsjusza, a więc w sam raz na kąpiele. Zwłaszcza na Minorce w październiku panuje relaksująca atmosfera, cisza i spokój, bo letni turyści już się wykruszyli.

Wreszcie możesz w spokoju zwiedzać uroczą stolicę wyspy, Mahon, albo stanowiska megalityczne o fascynującej historii. Koniec letnich upałów oznacza też, że można bez ryzyka udaru cieplnego wybrać się na wycieczkę rowerową trasą Cami de Cavallas, niezwykle malowniczym szlakiem, prowadzącym wzdłuż wybrzeża całej wyspy.

Brugia, Belgia

Słynne miasta Flandrii trudno zwiedzać w sezonie wakacyjnym, gdy turystów jest tak wielu, że praktycznie nic nie widać zza ich pleców. Jednak w październiku jest inaczej - nie ma już gości wakacyjnych, a ci planujący wizytę w okresie bożonarodzeniowym jeszcze nie przyjechali. Teraz możesz mieć Brugię niemal tylko dla siebie!

Październik to czas na cieszenie się kolorowymi liśćmi w brugijskich parkach lub na romantyczną przejażdżkę łódką po miejskich kanałach. Jeśli zacznie padać, odwiedź którąś ze słynnych miejskich galerii sztuki, jak Groeningemuseum z obrazami van Eycka czy Boscha. A jeśli zrobi się trochę chłodniej, będziesz miał świetną wymówkę, by uraczyć się belgijską gorącą czekoladą.

Fez, Maroko

Za sprawą optymalnej pogody październik to idealna pora na zwiedzanie marokańskiego Fezu, słynącego ze swojej mediny, czyli starego miasta, z piękną bramą Bab Bou Jelud. To bodaj największe i najlepiej zachowane średniowieczne centrum w całym świecie muzułmańskim! Możesz tu zwiedzać piękne zabytki, zrobić zakupy na tradycyjnym targowisku.

Marche, Włochy

Marche to świetne miejsce na październikowy urlop dla poszukiwaczy spokoju i smacznego jedzenia. Prowincja leży trochę na uboczu i nie jest szturmowana przez turystów tak, jak np. Toskania.

Miłośnicy zabytków mogą wybrać się na zwiedzanie nastrojowego miasta Urbino, zapaleni piechurzy powinni wybrać się na wycieczkę do parku narodowego Monti Sibillini, październik to też nadal dobry czas na odwiedzanie lokalnych winnic.

Dalmacja w Chorwacji

W październiku w południowej części wybrzeża Chorwacji temperatury nadal utrzymują się tylko nieco poniżej 20 stopni Celsjusza. Dobra pogoda w połączeniu z niewielką liczbą turystów tworzy idealne warunki do zwiedzania!

Właśnie w październiku możesz zwiedzić Dubrownik z jego śliczną starówką i imponującymi murami, albo Split ze wspaniałym pałacem Dioklecjana, we własnym tempie i bez obijania się ciągle o innych turystów.

FOT. 123RF

Piękne plaże i klimat starego miasta przyciągają do Dubrownika turystów z całego świata

FOT. CC BY-SA 4.0

Łotwa to raj dla miłośników przyrody. Jesienią warto odwiedzić Park Narodowy Gauja

FOT. FLICKR.COM / NICOLAS VIGIER

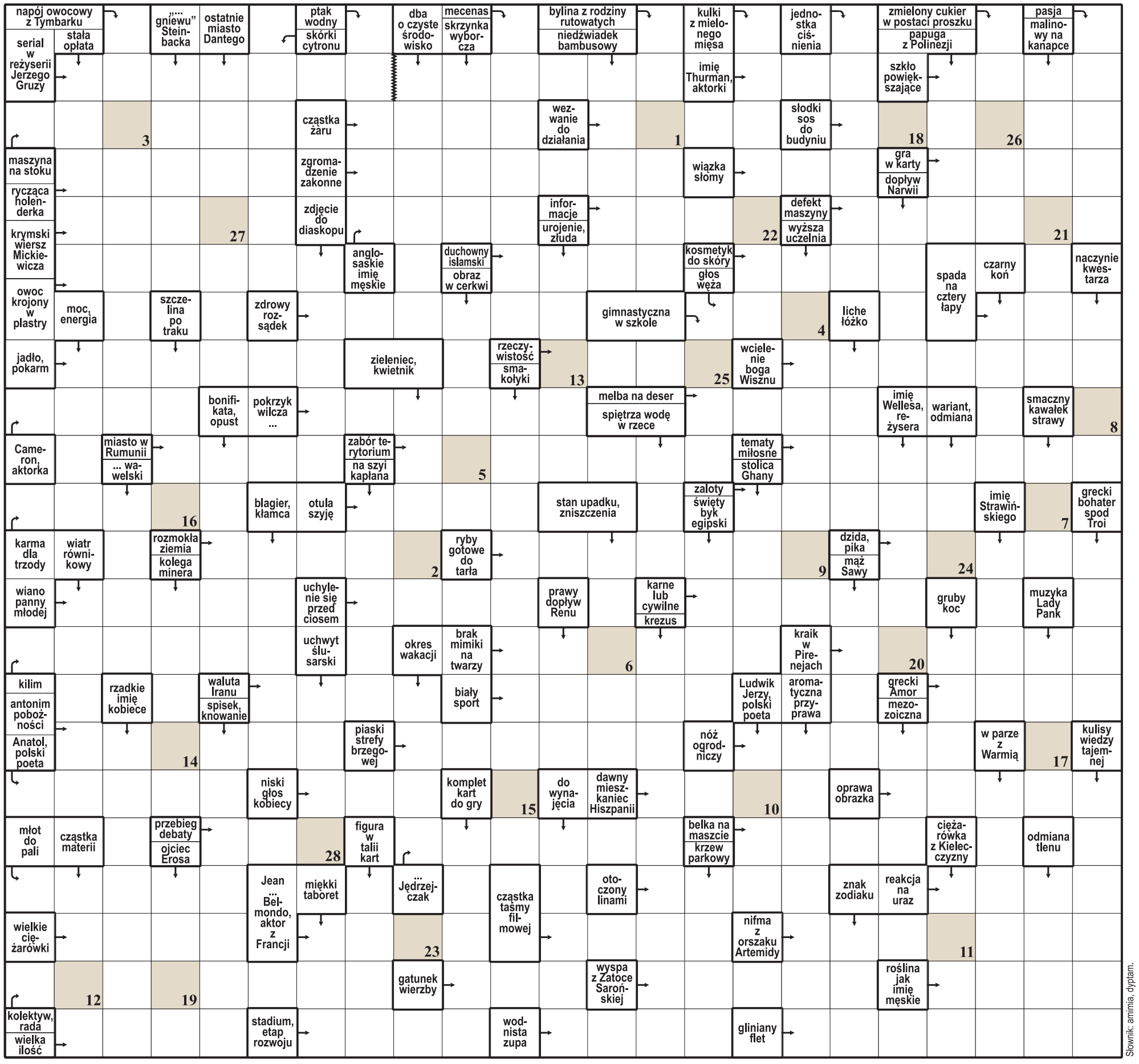
Należąca do archipelagu Balearów Minorka słynie z zachwycających zatok i ruin starożytnego miasta

FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Winnice we włoskim Marche gwarantują przepyszne wino, a oliwki smakują wręcz idealnie

eprasa.pl a32fd32e6c

Krzyżówka panoramiczna



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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – aforyzm Tadeusza Maryniaka.

ROZWIĄZANIE: POTKNIĘCIE TO JESZCZE NIE UPADEK.

GŁOS DZIENNIK POMORZA
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

p.o. Redaktora naczelnego **Mariusz Leśniewski,**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**

Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 59 8488 100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Mickiewicza 24, **tel. 94 3473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/UI, **tel. 91 4813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Biuro Prasowe: **biuroprasowe@polskapress.pl**
Dyrektor kolportażu **Karol Wlazło**, Agencja AIP **kontakt@aip24.pl**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl a32fd32e6c

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–niedziela, 14–15.09.2024

Najbogatsze miasto w Polsce

Bogna Skarul
A to ciekawe

W rankingu „Wspólnoty", czasopisma samorządowców, które tym razem zrobiło zestawienie najbogatszych samorządów 2023 na czele nie jest ani Warszawa, ani Sopot, ani Świnoujście. Najbogatszym miastem w Polsce per capita okazały się być Międzyzdroje.

FOT. BOGNA SKARUL

Zestawienie najbogatszych miast dla czasopisma „Wspólnota" przygotowali Paweł Swianiewicz, profesor ekonomii, kierownik Zakładu Studiów Społeczno-Ekonomicznych w Instytucie Gospodarki Przestrzennej Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu oraz Julita Łukomska adiunkt w Katedrze Rozwoju i Polityki Lokalnej na Wydziale Geografii i Studiów Regionalnych Uniwersytetu Warszawskiego. Zbadali sytuację finansową samorządów u progu nowej kadencji. I co im z tego zestawienia wyszło?

Okazało się, że najbogatszym miastem w Polsce są Międzyzdroje, w którym to na głowę mieszkańca przypada 16266,76 zł. To ranking zamożności mieszkańców.

- Od lat mapa zamożności polskich samorządów jest bardzo stabilna. Także w tym roku liderzy zestawień pozostali ci sami, a przesunięć w czołówce jest stosunkowo niewiele - pisze prof. Paweł Swianiewicz. - Jedyny wyjątek to zestawienie małych miast.

Pierwsza w ubiegłym roku Łeba, tym razem znalazła się dopiero na siódmym miejscu, zastąpiona przez Międzyzdroje.

Jak zauważa prof. Paweł Swianiewicz właśnie w kategorii miejscowości turystycznych notowane są najwyższe dochody per capita miejscowości w Polsce.

- Wśród pierwszych ośmiu najbogatszych miast do miejscowości turystycznych można zaliczyć aż siedem - podkreśla prof. Swianiewicz.

Liczby mówią same za siebie

W kategorii miast Międzyzdroje zajmują pierwszą lokatę, bo tu na głowę jednego mieszkańca przypada 16266,76 zł. Wydawałoby się zamożna Warszawa ma z kolei jedynie 9536,46 zł na głowę mieszkańca, Sopot notuje 9957,57 zł, a Świnoujście jedynie 7493,72 zł.

Tak więc wśród miast wojewódzkich pierwszą trójkę zastawienia najbogatszych miast tworzą:

- Warszawa (9536,46 zł),
- Opole (8265,62 zł)
- Wrocław (7985,17 zł).

Np. Szczecina w ogóle nie ma w pierwszej dziesiątce tego zestawienia.

Z kolei najbogatsze miasta na prawach powiatu to:

- Sopot (9957,57 zł),
- Płock (9109,93 zł),
- Jaworzno (7688,87 zł).

Gminy wiejskie:

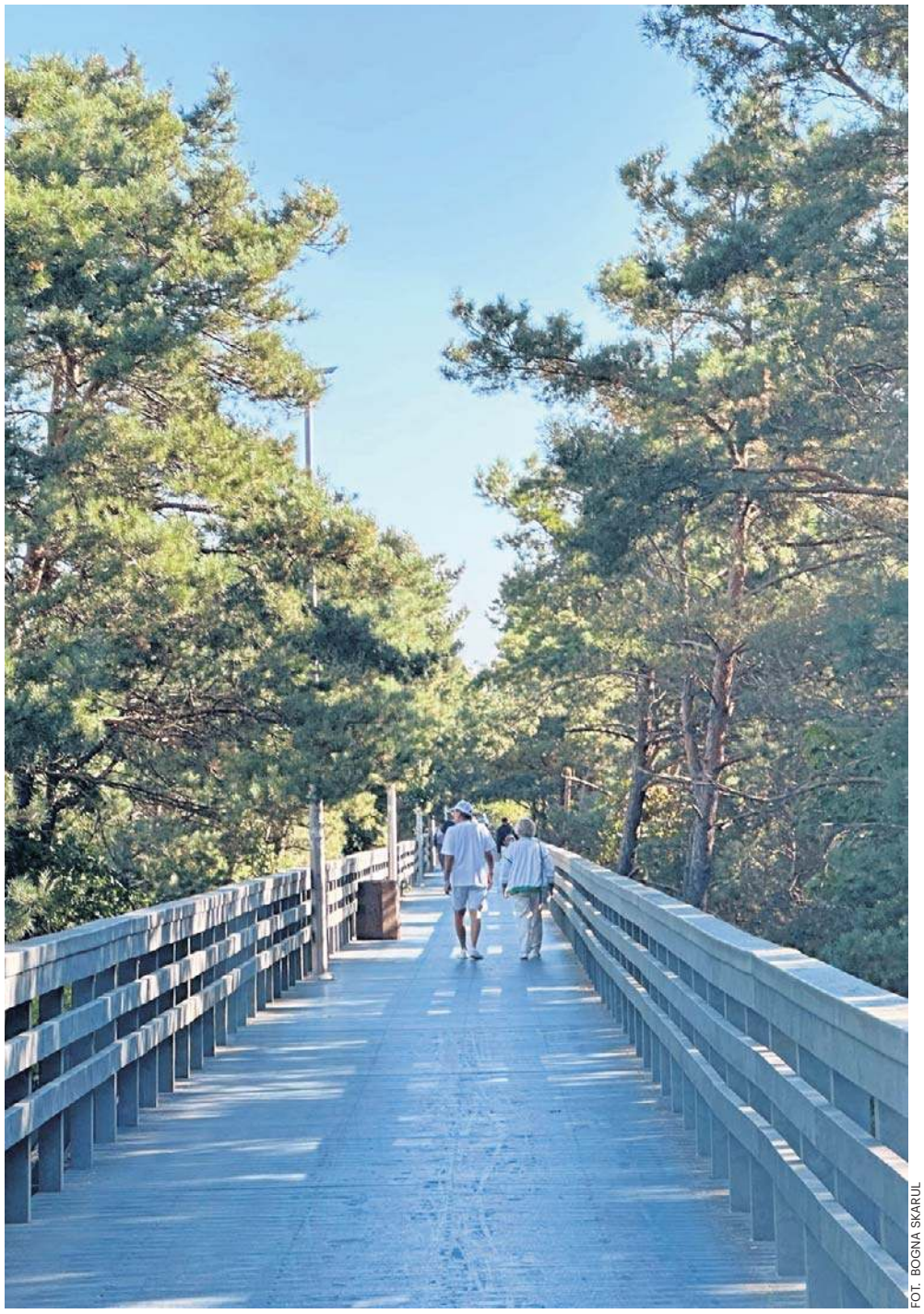
- Kleszczów (30871,37 zł),
- Rewal (17142,06 zł),
- Sulmierzyce (13215,96 zł).

©℗

FOT. BOGNA SKARUL

FOT. BOGNA SKARUL

eprasa.pl a32fd32e6c



FOT. BOGNA SKARUL

FOT. ŁUKASZ CAPAR

FOT. BOGNA SKARUL

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

Nieruchomości

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

3-POK. na wsi, 785-901-949.

GARAŻE

DO wynajęcia garaż z kanałem. Słupsk, ul. Zaborowskiej, 667250680

Handlowe

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanie 508-436-420.

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO opałowe, 603355795

INNE

SPRZEDAM piec na ekogroszek 3-letni, 12KW lewy, 510-530-449.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup-skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 513-109-288

BUSY, AUTOBUSY SPRZEDAM

AUTA, Busy-Skup tel. 504672242.

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY, cieśla, murarz, malarz, hydr., spawacz, op. kop., dźwig. 601-218-955

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY od A do Z, 660-683-933(GK)

Turystyka

KRAJ - GÓRY

PROMOCJA - pobyt - 85 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Rolnicze

INNE

SPRZEDAM miodarkę elektryczną i miód - słoiki 0,9l. 519-473-581.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl a32fd32e6c

KRÓTKO

SŁUPSK

W 100. rocznicę muzealnictwa w Słupsku oraz 85. rocznicę śmierci Stanisława Ignacego Witkiewicza Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku we współpracy z Instytutem Witkacego w Warszawie i redakcją pisma „Witkacy!" organizuje VII Międzynarodową Konferencję Witkacologiczną „Witkacy - nowe wyzwania".

Konferencja odbędzie się w dniach 26-28 września 2024 roku w Białym Spichlerzu w sali wernisażowej im. Barbary Zielińskiej. Opiekę merytoryczną nad wydarzeniem objął dr hab. Józef Tarnowski, profesor Uniwersytetu Gdańskiego.

Organizowana w pięcioletnim cyklu konferencja jest okazją do prezentacji aktualnych wyników badań prowadzonych w kraju i za granicą nad życiem i wszechstronną aktywnością twórczą Stanisława Ignacego Witkiewicza oraz jej kontekstów. Na konferencji pojawią się wybitni witkacolodzy oraz badacze zgłębiający tematykę związaną z Witkacym. Będzie również niespodzianka.

Konferencję rozpocznie wykład prof. Józefa Tarnowskiego pt. „Guliwer wśród liliputów" - 26 września, godzina 10.15. Zakończy ją dyskusja po prezentacji Marka Średniawy „Sztuczna inteligencja - czy spełnia się prognoza Witkacego o końcu sztuki?". Zaplanowano monodram „Manifest" według tekstów Witkacego w wykonaniu Ziuty Zającówny - 27 września OT Rondo, godz. 20.

Anna Czerny-Marecka

Smakowite zakończenie lata w słowińskiej wsi

FOT. ARCHIWUM GP24.PL

Będzie można kupić smaczne ryby, ciasta, przetwory i miody prosto od lokalnych producentów

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku do Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach na „Pożegnanie lata. Jesień się pyta, co lato zrobiło".

Wydarzenie odbędzie się w tę niedzielę w godzinach 10-16. W muzeum w Klukach, będącym najstarszym fragmentem słowińskiej osady rybackiej, zobaczymy, jak wyglądało i smakowało życie na dawnej wsi u schyłku lata.

Zwiedzając szachulcowe chałupy i wchodząc do ich wnętrz, podziwiając bogato wyposażone ekspozycje z XIX oraz I połowy XX wieku, mamy tego dnia wyjątkową okazję przypatrzeć się dawnym zajęciom na wsi, skosztować niecodziennych potraw i popróbować sił w różnych czynnościach, które prezentujemy w każdej z zagród oraz w ich sąsiedztwie. Podczas pokazów, degustacji i zwiedzania gra skoczna dożynkowa i weselna ludowa muzyka.

Jesienne powietrze w skansenie wypełnią zapachy dochodzące z chałup: smażonych borówek z gruszkami, powideł śliwkowych oraz tradycyjnej słowińskiej „Klitundplome"- zupy śliwkowej na wędzonej gęsinie z kluseczkami.

Nie zabraknie również słowińskiego chleba z pieca chlebowego, zupy rybnej, ziemniaków w mundurkach, masła ubijanego w kierzynce, zupy brukwiówki i wędzenia ryb.

Poznamy też zajęcia charakterystyczne dla słowińskiej wsi: ręczny siew oziminy, młócenie zboża zabytkową młockarnią, kopanie ziemniaków, cięcie sieczki, wianie ziarna, szatkowanie i kiszenie kapusty, a także ogławianie lnu oraz gręplowanie i przędzenie na kołowrotku runa owiec. ©℗

„Gusła" w Ogrodach Śródmieście - spektakl hipnotyczny

Małgorzata Klimczak
Szczecin

W niedzielę Ogrody Śródmieście zapraszają na „Gusła" Lubuskiego Teatru w Zielonej Górze, który powstał na podstawie II części i fragmentów IV części „Dziadów" Mickiewicza.

Światowej sławy reżyser Grzegorz Bral – twórca Teatru Pieśń Kozła, przełożył romantyczne arcydzieło klasyki polskiej na przejmujący, głęboko emocjonalny język teatru. Gusła wyrosłe z rytuału ku czci zmarłych dotykają tematu nie tylko żałoby i straty bliskiego człowieka, ale i ówczesnego kraju, wielkich ideałów.

W pełni muzyczny spektakl z niebywałymi kostiumami Adama Łuckiego ściska za gardło. Wszystko, o czym wieszcz pisał w II i IV części „Dziadów", znalazło swoje odzwierciedlenie w żywiole teatru totalnego, gdzie treść wyłania się z wyrafinowanej formy inscenizacyjnej. Występ dziewięciu aktorów, odzianych w przyprawiające o zawrót głowy kostiumy Adama Łuckiego, prezentuje frenetyczny aktorski popis na deskach sceny, rozjarzonej niesamowitą poświatą. Każde słowo - mówione, krzyczane czy śpiewane - ma w tym hipnotycznym spektaklu swoje znaczenie, podobnie jak każdy ruch i gest, a nawet każda kropla potu. Nie zapominajmy bowiem, że udział w tak dynamicznym widowisku wymagał od aktorów ogromnego wysiłku, który przyniósł imponujące efekty.

Słynny reżyser Grzegorz Bral – twórca Teatru Pieśń Kozła we Wrocławiu, podjął się wystawienia nowatorskiego dramatu muzycznego, odwołującego się ponadto do historii i polityki. Postacie-symbole są bowiem odbiciem sytuacji naszego kraju w erze rozbiorów, obrzęd pogrzebowy staje się, jak wyjaśnia sam Bral: „liturgią upadku i śmierci Polski oraz niebywałej tęsknoty". ©℗

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

Spektakl obejrzymy 15 września,początek o godz. 20, w Ogrodach Śródmieście przy ul. Wielkopolskiej 19 w Szczecinie

Popularny słupski Micek obchodzi 75-lecie

Anna Czerny-Marecka
Słupsk

II Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza w Słupsku zaprasza absolwentów, emerytowanych nauczycieli i pracowników oraz sympatyków szkoły na uroczystości z okazji 75-lecia.

Trwać one będą od 16 do 20 września. W programie:

16 września - teren od strony ul. Reymonta: godz. 11.50 odsłonięcie Niedźwiadka Szczęścia, godz. 12 - nasadzenia drzew pamięci.

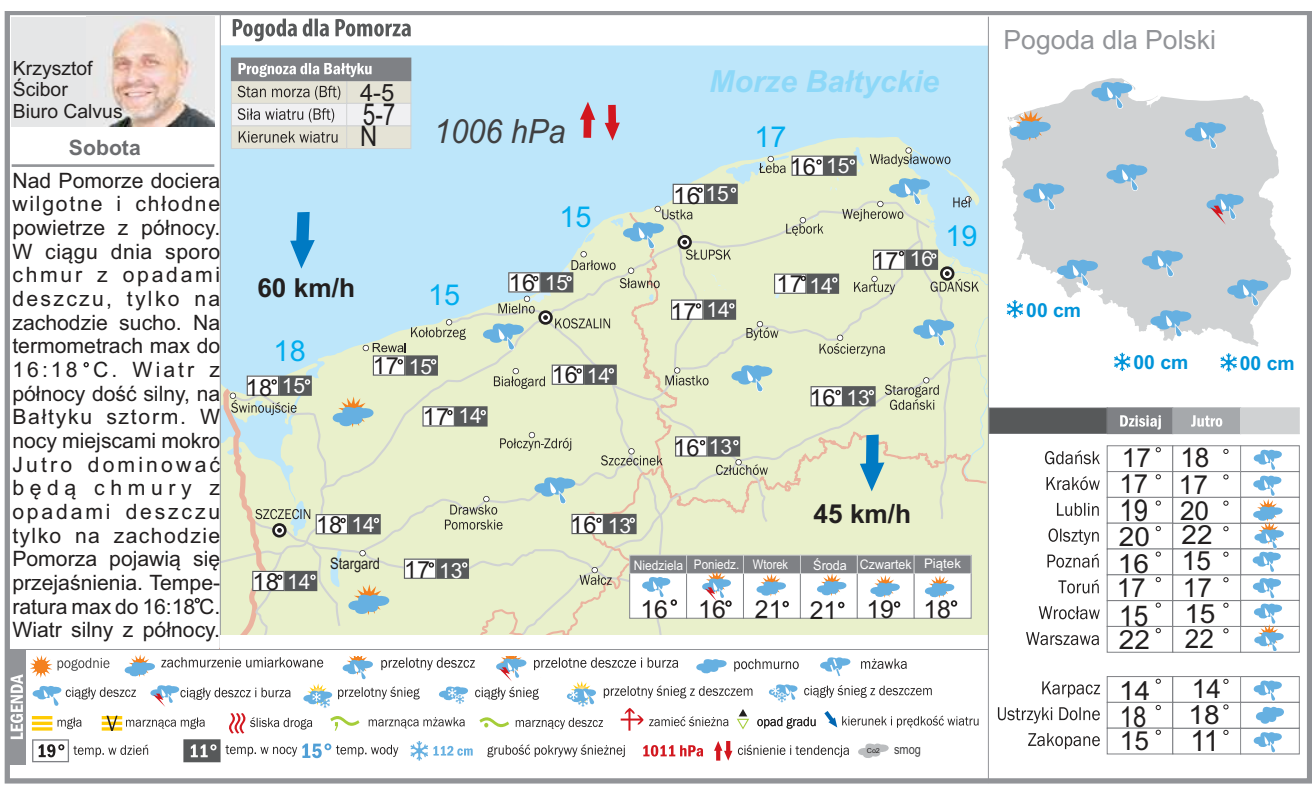
17 września - godz. 12 - sadzenie lasu mickiewiczowskiego.

18 września - szkolne boisko, godz. 14 - mecz absolwenci - uczniowie.

19 września - godz. 11.30 przemarsz sprzed szkoły i o godz. 12 uroczystość w filharmonii.

20 września - godz. 10.30 - piknik na szkolnym boisku. ©℗

POGODA



eprasa.pl a32fd32e6c