

RODZINA NA START!



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu

Wydawnictwo
współfinansowane jest
ze środków Ministerstwa Kultury,
Dziedzictwa Narodowego i Sportu

sierpień 2021

W numerze:

Litwinowie w sporcie zakochani

2-3

Trudniej zmieniać nawyki, niż je kształtować

4-5

Trzeba chodzić! Jeśli teraz nie wyrobimy sobie kondycji, to kiedy?

6-7

Kulturystyka, czyli ciężka praca, rygorystyczna dieta, ogrom wyrzeczeń i... spełnienie!

10-11

Moim marzeniem było podróżować, nie bać się świata

12-13

W lesie znikają wszystkie troski i zmartwienia

14-15

Dieta dla aktywnych. Jedz zdrowiej, by poczuć się lepiej!

16

Zapraszamy na naszą stronę internetową:

www.rodzinaanastart.pl



Gdynia:

stolica

żeńskie

koszykówki

str. 8-9

Litwinowie w sporcie zakochani

Jakkolwiek pretensjonalnie by to nie brzmiało, prawda jest taka, że w rodzinie Litwinów miłość do sportu to obowiązek. Oczywiście nikt nikogo nie zmusza, ale wzorce zachowania, modele, standardy, przyzwyczajenia, rytuały – to wszystko jest zbudowane na sporcie, i to co najmniej od trzech pokoleń. Sięgać głębiej w sportową historię tej rodziny aż strach, bo energia rozpiera ich już w obecnym składzie. A jeśli dodamy do tego siłę przodków – rozniosą wszystkich na swojej drodze!

– Powiem tak: jakbyśmy stanęli we czwórkę na parkiecie, syn na przyjęciu, wnuczka Ewelina, wnuk Maciej i ja, tobyśmy sobie dali radę z sześcioma zawodnikami bez specjalnego problemu. Słowo daję – mówi Stanisław Litwin, wieloletni szef Małopolskiego Związku Piłki Siatkowej i głowa rodziny. Jego syn Jacek, przez długie lata trener WKS Wawel Kraków, twardo stąpa po ziemi: – Nie byłbym aż taki pewny, ale powalczylibyśmy dzielnie. Bo duch rywalizacji i zaciętość mamy w genach.

Dlatego rodzinne rozgrywki, nawet spontaniczne, to u nich norma. Ileż czasu potrzeba na rozwieszenie siatki? Słupki stoją przecież przy domu.

Temperamentu Litwinowie mają z nadwyżką, według algorytmu: im starszy Litwin, tym większy temperament.

Stanisław jestem, pochodzę z Mielca, imieniny obchodzę w maju. Z siatkówką w naszej rodzinie zaczęło się tak...

– Mój ojciec miał pięciu synów i czterech z nich grało w siatkówkę! – chwali się Stanisław Litwin.

Za najbardziej utalentowanego uznają zgodnie Jana – najstarszego brata Stanisława. Kawał chłopca. Wysoki, jak zresztą wszyscy Litwinowie, umięśniony, z olbrzymimi rękoma. Urodzony do gry w siatkówkę. Wybrał życie księdza, lecz piłkę i siatkę zawsze miał pod ręką. Organizował (i to nie raz) w swoich parafiach zawody, turnieje, rozgrywki. Sam oczywiście także grał. Ze Stanisławem byli bardzo do siebie podobni. – Ileż razy jakaś miła parafianka zwracała się do mnie, myśląc, że to brat. Albo jak graliśmy razem, to słyszałem: ale ten ksiądz ładnie gra – wspomina młodszy brat z uśmiechem.

Ksiądz Jan był uwielbiany przez ludzi za swoją spontaniczność, bezpośredniość, ale też aktywność. Od czterech lat nie żyje, jednak w Internecie wciąż można znaleźć sporo ciekawych informacji, choćby tę, że brał udział w ogólnopolskiej akcji „Cała Polska czyta dzieciom”.

Gdy się ma takiego brata, nie sposób go nie ślać.

Stanisław, niewiele niższy od Jana, sport pokochał jako kilkuletni chłopiec. Już w podstawówce był człowiekiem orkiestrą. Jakby miał jakieś baterie ukryte w ciele: biegał, skakał, grał w piłkę



Stanisław Litwin na zgrupowaniu z reprezentacją Polski

nożną, rzucał kulą i dyskiem, podnosił sztangi. Niemniej to siatkówka była królową jego życia.

– Pozostałe dyscypliny traktowałem jak uzupełnienie – precyzuje Stanisław.

A to uzupełnienie, kiedy Staś miał 14–18 lat, wyglądało mniej więcej tak (na wszelki wypadek usiądźcie): szkoła, obiad, trening, niemal codziennie inny, ale zawsze kończący się siatkówką. W środę na przykład najpierw przerzucał w sali 14 ton ciężarów, a potem na godz. 21.00 jeszcze pędził na siatkę. Mało? Stanisław nie widzi sensu w roztrząsaniu tego, tym bardziej nie życzy sobie, by go podziwiać.

– Sport to była moja pasja, uwielbiałem tak spędzać czas, nie umiałem nawet inaczej – zaznacza.

Zresztą teraz też nie usiedzi na miejscu. Jeśli czuje deficyt codziennej aktywności, chwytą za kosiarkę.

– Koszę jak opętany, taka rozrywka seniora – sportowca. Obowiązków nie zaniedbuję, trawnik ma być jak na stadionie Wembley, i jest! – śmieje się.

Stanisław Litwin zawsze był pracusiem. Zaczynał od niezliczonych treningów i dyscyplin.

Potem skończył Wyższą Szkołę Oficerską Wojsk Chemicznych, studiował również na Akademii Wychowania Fizycznego. Życie wojskowe nośiło go po poligonach w różnych zakątkach Polski.

– Uwielbiałem ten czas. Zawsze kończyłem szkołę wcześniej niż koledzy, bo jechałem z tatą na poligon. A tam się działo! Sport od rana do wieczora. W takich okolicznościach nie było szans, by nie pokochać siatki – opowiada syn Stanisława, Jacek.

Stanisław Litwin nie ma wątpliwości, że sport ukształtował i jego samego, i dzieci.

– Sport nauczył mnie obowiązkowości i dyscypliny. Powiem szczerze: zawdzięczam mu wszystkie sukcesy życiowe. Jestem przekonany, że jestem lepszy, mądrzejszy, zdrowszy, bo po nauce czy pracy gonilem na halę, a nie, jak wielu innych, do kasyna garnizonowego – kwituje.

Ojciec i syn

Był taki okres, gdy Stanisław i Jacek pracowali razem, trenując zawodników WKS Wawel Kraków. W domu krzykom i sporom czasem nie było końca, ale na parkiecie cicho szał: poprawne relacje, szacunek, sprawy wątpliwe zostawione na wieczór.

– Mogliśmy na siebie liczyć i to jest najważniejsze – podkreślają obaj.

Jacek Litwin wkroczył na ścieżkę sportową zupełnie naturalnie. Nie pamięta, aby miał rozterki, gdzie i co studiować. Jest absolwentem AWF, przez wiele lat trenował zawodników z Wawelu Kraków, później opiekował się siatkarzami AZS AGH Kraków. Historia zespołu męskiego AZS AGH Kraków rozpoczęła się w roku 2013, kiedy awans do I ligi wywalczyła drużyna siatkarzy wywodząca się z Wawelu Kraków. Do rozgrywek przystąpiła już w nowych barwach i nowej rzeczywistości organizacyjnej, jako AGH 100RK Kraków.

– Byłem nie tylko trenerem. Szukałem też sponsorów, pieniędzy, rozwiązywałem wszystkie możliwe problemy klubowe. Kochałem tę pracę i, podobnie jak tata, w domu wyłącznie spałem – wspomina Jacek.

Z trenerką na razie się pożegnał. Teraz prowadzi zajęcia na AGH, opiekuje się siatkarkami AZS AGH i jest trenerem siatkówki plażowej, sędziuje mecze PLUS LIGI siatkówki i... spędza aktywnie czas z rodziną. Narty, kajaki i (oczywiście) siatkówka.

Kobiety Litwinów

Pewnie się domyślacie, że zgrany tandem Litwinów w tej historii byłby mało wart, gdyby nie kobiety w ich życiu. Pan Stanisław ma tak bojową małżonkę Barbarę, że nawet niektórzy sędziowie siatkarscy się jej bali. A wszystko przez sensację, którą pani Basia wywołała podczas jednego z meczów.

– Staszek grał, a ja kibicowałam. Sędzia zachowywał się wręcz idiotycznie. Nie wytrzymałam: podeszłam do słupka, na którym siedział, i popchnęłam go, coś nawoływałam, by się opamiętał. Nie sądzę, że aż tak mocno popchnęłam ten słup, ale sekundę później sędzia wyładował na parkiecie. Okazało się, że wszystkie jego decyzje były pozbawione sensu dlatego, że był pijany! I spadł ze słupka też dlatego, że nie był w stanie się na nim utrzymać – wspomina pani Basia.

– Aż gazety rozpiswały się o tym wydarzeniu – śmieje się Stanisław.

Barbara Litwin najpierw kibicowała wiernie mężowi, potem dzieciom: Jackowi i Małgorzacie, a teraz trzyma kciuki za ukochanych wnuków.

Ewa Litwin, żona Jacka, synowa Stanisława i Barbary, poznała męża na studiach. Dzisiaj uczy WF-u w szkole im. Świętej Rodziny w Krakowie. Jest absolwentką Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem. Tamte czasy wspomina z olbrzymią nostalgią. Medale, dyplomy, zdjęcia – dowody sportowego dzieciństwa i wczesnej młodości pieczołowicie przechowuje na półkach, w szufladach, albumach.

Zawsze lubiła biegać.

– Ale na nogach – uściśla. – Gdy byłam uczennicą siódmej klasy, trenerzy namówili mnie, by przekształcić się w biegaczkę narciarską. Spodobało mi się! Chociaż uważam, że sportowcom 20–30 lat temu było ciężko. Kto wtedy słyszał o masażach, regeneracji, odnowie biologicznej? Lecz mimo to nie szczędziliśmy sił, parliśmy do przodu – wspomina Ewa.

Jako absolwentka Szkoły Mistrzostwa Sportowego nie musiała zdawać egzaminów wstępnych na AWF. Kiedy rozpoczął się pierwszy rok stu-



Z prawej – Ewa Litwin

diów, okazało się, że nie umie pływać. Ale jako że sportowiec z niej był już profesjonalny, podeszła do sprawy racjonalnie: codziennie przed zajęciami na uczelni jeździła na basen i uczyła się różnych stylów. Dla chętnego nic trudnego. Nauczyła się, techniki opanowała, egzamin zdała. Waleczna i zdeterminowana. Inaczej być nie mogło!

W genach wnuków również płynie sportowa krew

Zebrać Litwinów w jednym miejscu to rzecz wręcz niemożliwa. Jeden trenuje, drugi sędziuje, trzeci sam startuje, czwarty kibicuje... Wszyscy w rozjazdach po całej Polsce. Gdy rozmawiamy ze starszymi Litwinami (i oczywiście oglądamy mecz), młodszy Litwin – Maciek, student AGH, syn Jacka i Ewy, wnuk Stanisława i Barbary, biega w ogródku, skacze, rozciąga się.



Jacek Litwin

– Syn właśnie ćwiczy – wyjaśnia Jacek.

Maciej zapowiadał się na zdolnego koszykarza, gdy był jeszcze w podstawówce. Niestety, poważna kontuzja pokrzyżowała jego plany sportowe. Z profesjonalnego sportu zatem zrezygnował, ale z aktywności fizycznej – bynajmniej!

Uwierzyć na słowo, w tej rodzinie nie sposób być niewysportowanym. W domu Litwinów panuje duch sportu, tak jakby mieli inne powietrze – aktywne, pełne energii, entuzjazmu. Nie można usiedzieć w miejscu, od razu chce się wciągnąć powietrze pełną piersią i... biec. Dzieci Jacka i Ewy oddychają tym samym powietrzem co ich rodzice czy dziadkowie, więc sportowy tryb życia prowadzili od małego.

Córka Ewy i Jacka, Ewelina, przeszła całą karierę sportową jako siatkarka, od młodziczki do seniorki. Będąc już w gimnazjum, grała w II lidze i w grupach młodzieżowych.

– Postawiła jednak na naukę, skończyła medycynę i mamy nadzieję, że będzie dobrą pediatrą. 11 miesięcy temu urodziła syna, oczywiście imię dostał po pradziadku: Stanisław! – opowiada z dumą Jacek. A Stanisław wyjawia kolejny powód do dumy:

– W naszej rodzinie mamy jeszcze jednego wytrawnego sportowca: Kubę.

Chodzi o Jakuba Stanka, studenta Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, wnuka Stanisława i Barbary, syna ich starszej córki Małgorzaty i Jarosława Stanka. Kuba biegał od najmłodszych lat. Niemniej już jako zaledwie kilkulatka charakteryzował go wyjątkowa zawziętość i wewnętrzna motywacja. To wojownik jakich mało.

– Pamiętam, jak wystartował w jakimś biegu. Wszyscy rywale byli starsi od niego. Nie zraził się. Wargi miał sine na finiszu, ale pruć do przodu co sił – wspomina babcia.

Od niedawna życie Jakuba zdominowały kajaki. Każdą wolną chwilę spędza nad wodą – i jakoś nikt nie ma wątpliwości, że największe sukcesy dopiero przed nim.

Trudniej zmieniać nawyki, niż je kształtować

Rozmowa z dr Pauliną Metelską, koordynatorką gdańskiego programu „6-10-14 dla Zdrowia”

Potrzeba ruchu jest wrodzona czy musimy ją u dziecka „zaprogramować”?

U dzieci jest ona naturalna. Mówi się nawet o złotym okresie ruchowym, kiedy dziecko – nieograniczone przez żadne zależności czy układy społeczne – jest bardzo aktywne. Chętnie opanowuje wówczas nowe dyscypliny sportu: jazdę na rowerze, pływanie, rolki. Ruch sprawia mu radość, ochoczo się bawi, współzawodniczy z rówieśnikami. To system opieki, system szkolny uwiązuje dziecko w bezruchu na dużą część dnia. My, dorośli – rodzice, nauczyciele, opiekunowie – oczekujemy od dziecka, że będzie grzecznie siedziało w ławce albo w kółeczku i rozwiązywało zadania, że przestanie się kręcić. W ten sposób naturalna potrzeba ruchu jest tłumiona, ograniczana przez względy społeczne, konieczność systemowego zorganizowania nauki, życia szkolnego, pracy. Dlatego nawyk aktywności fizycznej musi być u dziecka później budowany na nowo. Jego forma powinna być dobrze przemyślana, tak by wpływała na harmonijny rozwój.

Ważny jest nie tylko ruch, lecz także właściwe odżywianie. Czy dziecko naturalnie czuje, co jest dobre dla jego organizmu?

Zdrowe dziecko od chwili narodzenia wie, ile pokarmu potrzebuje. Mechanizm regulacji głodu i sytości rozwija się od wczesnego dzieciństwa. Badania naukowe dowodzą, że im bardziej rodzice kontrolują wielkość posiłków, tym mniej ich pociecha koncentruje się na sygnałach płynących z ciała, a tym samym maleje jej umiejętność autoregulacji głodu i sytości. Ważne, by pozwolić dziecku zakończyć posiłek w momencie, w którym powie bądź okaże, że jest już najedzone. Dorosłym czasami trudno pogodzić się z gorszym apetytem dziecka, ale ma na niego wpływ wiele czynników: nastrój, zmęczenie, aktywność fizyczna, stan zdrowia.

Jeżeli chodzi o wybory produktów czy preferencje smakowe, to kształtują się one od wczesnego etapu rozwoju, tak naprawdę od życia płodowego. U każdego wyglądają nieco inaczej, jednak – to wiemy na pewno – można się ich uczyć. Dlatego warto rozszerzać jadłospis dziecka o nowe, cenne z żywieniowego punktu widzenia produkty i nie zniechęcać się po pierwszych nieudanych próbach. Powinniśmy dążyć do urozmaiconego jadłospisu, który zagwarantuje właściwe odżywienie organizmu i prawidłowy rozwój.

Trudno zachęcić dzieci do ruchu i do zdrowego odżywiania?

Większość dzieci lubi ruch, ale dzisiejsze czasy mu nie sprzyjają. Jest cała masa pokus, alternatywnych form spędzania wolnego czasu. Uwagę dzieci absorbują różnego rodzaju ekrany: tablety, telefony, telewizory. To odciąga je od aktywności fizycznej, często będącej dla nich po prostu mniej atrakcyjnym zajęciem.

Druga kwestia, istotna zwłaszcza w przypadku mniejszych dzieci, to bezpieczeństwo. Dzieci pojawiają się na placach zabaw tylko wtedy, kiedy ich rodzice mają na to czas, gdy wypełnili już swoje obowiązki domowe i zawodowe. Jeszcze 15 lat temu wyglądało to zupełnie inaczej: dzieci spędzały dużo czasu na podwórku z rówieśnikami, bez nadzoru dorosłych. Teraz robią to jedynie pod opieką.

Podobnie jest z odżywianiem. Dziecko i rodzice są obecnie kuszeni szeroką ofertą produktów spożywczych, niekoniecznie zalecanych w diecie tego pierwszego. Sprzedaje się je jako coś atrakcyjnego i pożądanego dla najmłodszych. Rodzice i opiekunowie muszą zachować szczególną ostrożność i krytyczny osąd, wybierając produkty, które chcą zaoferować dziecku. A z jego indywidualną gotowością do spożywania zdrowego jedzenia oczywiście bywa różnie. Część dzieci będzie lubiła i preferowała naturalne smaki i będzie otwarta na próbowanie nowości, a część będzie temu niechętna. Niemniej, tak jak powiedziałam wcześniej, preferencji smakowych możemy się uczyć, możemy też uczyć ich nasze dzieci.

Czy z aktywnością wśród dzieci jest bardzo źle?

Ogólnokrajowe wyniki badań nie są zadowalające. Raport z międzynarodowych badań WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) przygotowany dla populacji polskich dzieci wskazuje, że ponad połowę ośmiolatek rodzice dowożą do szkół samochodem lub komunikacją miejską. Wośrodkach wiejskich wartość ta jest wyższa i wynosi 66%. Na podstawie deklaracji rodziców autorzy raportu stwierdzili, że 82,9% dzieci realizuje zalecenia WHO – na aktywność fizyczną poświęcają co najmniej 60 minut w ciągu dnia szkolnego. W weekendy odsetek ten wzrasta do 92,1%. Chłopcy spędzają na uprawianiu sportu więcej czasu niż dziewczęta, zarówno w dni szkolne, jak i w weekendy. W tym obszarze również dostrzeżono różnice pomiędzy dziećmi zamieszkującymi miasto i wieś: te drugie przeznaczały na aktywność fizyczną więcej czasu. W zorganizowanych zajęciach, zgodnie z deklaracjami rodziców, uczestniczy 63,2% badanych dzieci, częściej chłopców i częściej dzieci z miast.

Średni czas, jaki polskie ośmiolatki spędzają przed ekranami, oceniono na 1 godz. 36 minut dziennie w dni szkolne oraz 2 godz. 48 minut w dni wolne. Badanie COSI ponownie wskazało, że istnieje związek między czasem spędzonym przed ekranem a masą ciała: dzieci, które przeznaczały na oglądanie telewizji i korzystanie z mediów elektronicznych mniej niż 2 godziny dziennie zarówno w dni szkolne, jak i w dni wolne od lekcji miały prawidłową masę ciała częściej niż ich rówieśnicy spędzający przed ekranem ponad 2 godziny dziennie.

Czy mniejsze dzieci są bardziej aktywne niż nastolatki?

W raporcie Health Behaviour in School-age Children (HBSC) podsumowującym badania przeprowadzone w 2014 r. na grupie młodzieży w wieku 11–15 lat zalecany poziom aktywności fizycznej stwierdzono u 24,2% badanych (odpowiednio 11,1% dziewcząt i 34,2% chłopców). Mimo iż wynik należy ocenić jako niezadowalający, był on o 4% wyższy niż w analogicznym badaniu przeprowadzonym w 2010 r.

Aktywność polskiej młodzieży zmniejsza się z wiekiem. Wśród badanych piętnastolatek odsetek spełniający minimum wskazane przez WHO wyniósł 16,2%. Ponadto 10% chłopców i 20% dziewcząt w tym wieku zadeklarowało całkowity brak aktywności fizycznej. Widać więc, że nie tylko aktywność fizyczna zmniejsza się z wiekiem, lecz także dziewczynki są mniej aktywne od chłopców. Dlaczego tak się dzieje? Możemy jedynie zgadywać: że mniej interesują się sportem, że zajęcia są gorzej dostosowane do ich potrzeb, że – szczególnie w starszych grupach – nie chcą się męczyć na WF-ie, bo za chwilę będą musiały spocone pójść na kolejne zajęcia. To może je odstraszać od ćwiczeń, sprawiać, że mniej się angażują.

A jak wygląda sytuacja w zakresie odżywiania u polskich dzieci i młodzieży?

Najważniejsze informacje płynące z raportów COSI oraz HBSC wskazują, że zaledwie 23,8% dzieci je warzywa codziennie. Owoce jedzą chętniej: ich codzienną konsumpcję przez dzieci zadeklarowali rodzice 35,7% badanych ośmiolatek, zaś wśród nastolatek zalecaną normę częstotliwości jedzenia owoców (częściej niż raz dziennie) spełnia zaledwie 18,3%, warzyw – 13,6%. Co więcej, 28% polskich nastolatek przynajmniej raz dziennie spożywa słodczyce, a 23,4% codziennie pije coca-cola lub inne napoje zawierające cukier.

Obecnie obserwujemy powszechny dostęp do wysoko przetworzonej i wysokoenergetycznej żywności zawierającej dużo soli, tłuszczów nasyconych i cukru. Często jest tańsza, a dzięki zastosowanym wzmacniaczom smaku atrakcyjniejsza od tradycyjnych pokarmów. Badania uwidaczniają również, że wielkość porcji żywności zwiększyła się w ostatnim czasie, i to znacznie. Dodatkowo istotny wpływ na wybory żywieniowe ma intensywna reklama prowadzona za pośrednictwem mediów, a także bezpośrednio w sklepach, szkołach oraz miejscach publicznych (parkach, targach etc.). Badania udowodniły, że wybory żywieniowe dzieci podlegają zmianie nawet po 30-sekundowych reklamach telewizyjnych. Dodatkowo spożywanie posiłków podczas oglądania telewizji czy zabawy telefonem przekłada się na częstszy nadmierny wzrost masy ciała.



Fot. archiwum prywatne

Dr Paulina Metelska

Jak dużo w takim razie dziecko powinno się ruszać?

Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej mówią o 60 minutach umiarkowanej aktywności dziennie. Umiarkowanej, czyli takiej, przy której dziecko się zmęczy: pojawią się u niego przyspieszony oddech, rumieńce, szybsze bicie serca. Taka aktywność stymuluje układ oddechowy i układ krążenia do dalszego rozwoju, wpływa na ich właściwe funkcjonowanie. Dlatego powinniśmy umożliwić dziecku aktywność ruchową, zachęcać je do spacerów, gier i zabaw na powietrzu. Jeśli to tylko możliwe, nie podwozić go do szkoły – lepsze będą marsz, rower, hulajnoga. A jeśli nie da się w ten sposób pokonać trasy w całości, to warto zachęcać dziecko, żeby chociaż wysiadło przystanek wcześniej i przemierzyło resztę drogi na piechotę. Dobrze jest zaplanować jakąś formę aktywnego spędzania czasu w rodzinnym gronie: weekend na łonie natury, spacer po lesie, wyprawę rowerową.

Dawka ruchu w szkole, na zajęciach WF-u, nie wystarczy?

Lekcje wychowania fizycznego powinny być uzupełnione o jakąś zorganizowaną aktywność poza godzinami szkolnymi. W wielu gminach funkcjonują ośrodki sportu i rekreacji, warto sprawdzić ich ofertę. Często istnieje możliwość zapisania dziecka na bezpłatne zajęcia finansowane przez gminę. Działa też mnóstwo zajęć płatnych, oferta dla dzieci i młodzieży jest coraz bogatsza. Każda aktywność będzie lepsza niż żadna. Ale najlepsza w przypadku dzieci jest aktywność tlenowa, która pobudzi organizm, przyspieszy oddech i bicie serca, wywoła wypieki i pocenie się. Taka aktywność powinna trwać godzinę, żeby organizm zdążył trochę popracować.

W takich momentach rodzice często mówią: nie biegaj, bo się spocisz. Ponadto obawiają się, że dzieci są przeciążone nauką i dodatkowe zajęcia po lekcjach to za dużo.

To właśnie jedna z barier: martwimy się, że dziecko się zmęczy. A ono ma się zmęczyć! Poza tym regularne uprawianie sportu ma udowodnione działanie w regulacji napięć, pozbywania się stresu. Dzieci, które spędzają czas aktywnie, lepiej się uczą. Aktywność fizyczna poprawia ich

zdolności poznawcze, polepsza ukrwienie mózgu, dotlenia. Promowanie aktywności fizycznej jest niezbędne, jeśli chcemy wychować zdrowe dzieci.

Co zrobić, jeśli dziecko nie chce się ruszać?

Zachęcać. Zmuszaniem do niczego nie dojdziemy. Jednak najważniejsze jest to, żeby uprawiać sport razem z nim. Dzieci najchętniej i najlepiej uczą się przez naśladowanie. Jeśli rodzic będzie wysyłał dziecko na rower, a sam zostanie na kanapie, to skuteczność jego wysiłków będzie ograniczona. Niestety badania pokazują, że Polacy jako naród mało się ruszają. Rodzina musi aktywnie spędzać czas jako zespół. Tylko wtedy dziecko będzie się uczyć przez obserwację. Jego chęci, zaangażowanie, mobilizacja wzrosną. Czyli: teraz wyłączmy telewizor i wszyscy idziemy na rower, na spacer, nad jezioro. Dorośli powinni dawać dobry przykład. I możliwości: dziecko powinno poznawać różne dyscypliny sportowe, żeby wybrać tę najlepszą dla siebie. Jeśli czuje, że nie chce grać w koszykówkę, bo to gra drużynowa, a ono woli sporty indywidualne, nie zmuszajmy go. Jeśli czuje się dobrze w wodzie, dajmy mu szansę, zapiszmy je na basen. Jeśli nie lubi wody, szukajmy czegoś innego.

A co zrobić, żeby poprawić odżywianie?

Jak zachęcić dziecko chociażby do jedzenia warzyw?

Na pewno rodzice muszą wykazać dużo cierpliwości. Niektóre dzieci niechętnie próbują nowych, nieznanych produktów. Ważne, by nie rezygnować przy pierwszych trudnościach, ani nawet po drugiej czy trzeciej nieudanej próbie. Warto też stosować metodę małych kroków. Chwalić dziecko za podejmowane próby, doceniać starania i podobnie jak przy aktywności fizycznej dawać przykład, czyli jeść to samo. Na pewno nie można za mocno naciskać, żeby nie odnieść odwrotnego efektu: jeszcze większego lęku i buntu u dziecka. Jeżeli mimo prób nadal nie polubi ono jakiegoś produktu, np. pomidora, to trzeba to uszanować. Przecież my, dorośli, także nie lubimy niektórych produktów.

Czy tak samo jest z aktywnością fizyczną? Skąd wiadomo, kiedy odpuścić dziecku, a kiedy jeszcze je mobilizować, „dokrecać śrubę”?

Każdy rodzic musi sam wyczuć, kiedy to obawa, bo zrobiło się za trudno, a kiedy dana aktywność fizyczna po prostu dziecko unieszczęśliwia. Wychwyci to, rozmawiając z nim. Nie da się podać precyzyjnego czasu, w stylu: przez trzy tygodnie zachęcaj dziecko, a jeśli dalej nie będzie chciało, odpuść. Każdy rodzic musi obserwować swoją pociechę, rozmawiać z prowadzącym zajęcia, kontrolować ich przebieg, dowiedzieć się, co takiego mogło się wydarzyć, że dziecko już nie chce chodzić na karate czy na basen. Musi wyczuć, czy to forma buntu, lęk przed porażką czy zwykła niechęć. Kierując się doświadczeniem, musi zdecydować, czy ustąpić, czy naciskać. Nikt za niego tej decyzji nie podejmie.

Często przeszkodą w uprawianiu sportu są kompleksy. Szczególnie dziewczynki mają takie myślenie: jestem gruba i nie założę sportów.

Albo: niezdara ze mnie, więc nie zagram w siatkówkę.

Kompleksy odgrywają ogromną rolę zwłaszcza u większych dzieci i u młodzieży. Ale takie podświadome blokady pojawiają się również u młodszych. To, że wypadają słabiej niż rówieśnicy w jakiejś zabawie ruchowej, może zniechęcić dzieci do aktywności – szczególnie te z nich, które mają potrzebę rywalizacji, wygrywania, wypadania dobrze w tego typu porównaniach. To, że do drużyny w zbijaka są wybierane jako ostatnie, może spowodować, że nie będą chciały wejść na boisko na kolejnych zajęciach. I tutaj wchodzi dorośli, opiekunowie, trenerzy prowadzący zajęcia: muszą tego typu sytuacje wychwycić i nie dopuszczać do ich pojawienia się.

Rodzice często nie zdają sobie sprawy z tego, ile ruchu ma mieć dziecko. Skąd powinny płynąć pomoc, motywacja, zachęta? Od nauczycieli, lekarza rodzinnego?

Rodzic potrzebuje precyzyjnej informacji odnośnie do tego, ile dziecko powinno się ruszać i jaka to ma być forma aktywności. Często zdaje się wyłącznie na szkołę i przeszacowuje poziom aktywności, dlatego lekarz rodzinny zdecydowanie powinien zwrócić na to uwagę. Również trener czy nauczyciel powinien podpowiedzieć rodzicowi coś w tym zakresie. Pamiętajmy, że zbyt mała aktywność fizyczna znajduje się w etiologii większości znanych obecnie chorób:otyłości, chorób układu krążenia, nowotworowych, neurologicznych, demencyjnych. Niska aktywność fizyczna odgrywa też ogromną rolę w szeregu zaburzeń psychicznych, przede wszystkim z uwagi na brak kompensacji napięć i brak korzyści, które daje ruch. Lista następstw braku ruchu jest olbrzymia: choroby zwyrodnieniowe i stawów, bóle kręgosłupa, bioder, kolan... Można by wymieniać bez końca.

No tak, ale mówienie o tym dziecku nie zmotywuje go. Jak przedstawić korzyści płynące z ruchu, by zrozumiał, że jest ważny?

Nie powiemy mu: ćwicz, to nie będziesz miał alzheimer. Musimy dobrać inne metody. Wszystko zależy od wieku dziecka, fazy rozwoju. Szczęście – czy dziesięcioletka będą motywować rodzic, nauczyciel, trener. Młodszym można wytłumaczyć, jaka to fajna zabawa, sposób na nudę. Wśród nastolatek dużą rolę odgrywa zaś grupa rówieśnicza; istotne jest to, że kolega ćwiczy. Dla dorastającej dziewczynki czy chłopca liczy się wygląd i tego także możemy użyć jako argumentu. Rodzic musi wyczuć, co podziała. U starszych dobrym sposobem może okazać się zakup sprzętu sportowego czy atrakcyjnego stroju. Rodzic może ponadto zawrzeć jakąś umowę z dzieckiem, w zależności od tego, co będzie stanowiło dla niego motywację. Każdy nastolatek, każde dziecko jest inne. Nie ma uniwersalnej metody.

Cały czas trzeba tę miłość do ruchu podtrzymywać, pielęgnować, wprowadzać nowe zachęty. Jednak jeśli zostanie ona rozbudzona odpowiednio wcześniej, to będzie podtrzymywanie ognia, a nie rozpalać go na nowo. Oczywiście wszystko da się nadrobić, modyfikacja zachowań jest możliwa – ale dużo łatwiej kształtować pewne nawyki, niż je później zmieniać.

Trzeba chodzić! Jeśli teraz nie wyrobimy sobie kondycji, to kiedy?

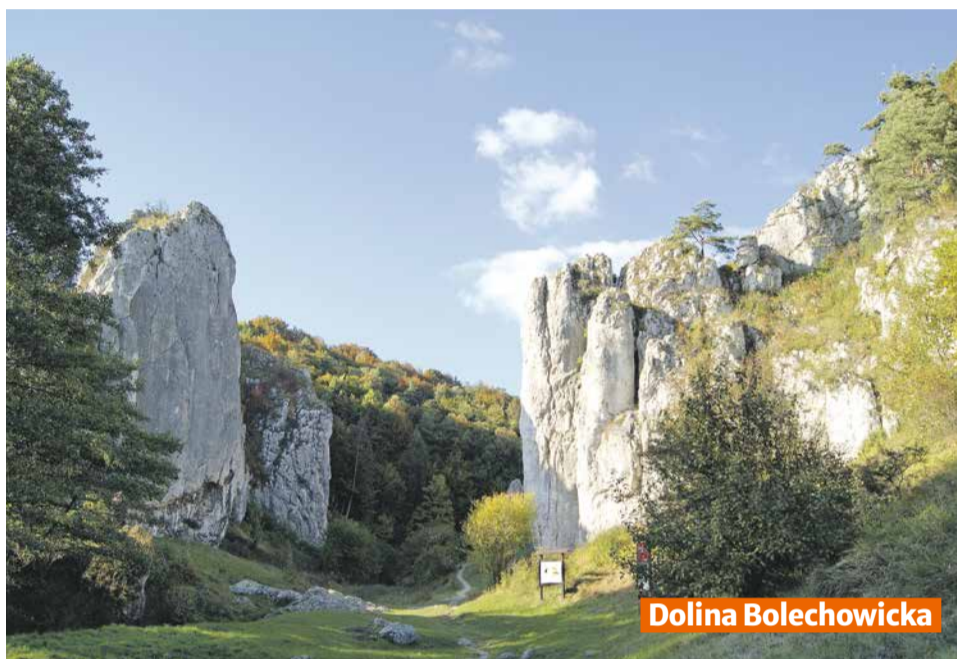
– Nie trzeba wyjeżdżać daleko za granicę, żeby aktywnie spędzać czas – przekonuje pani Urszula, 68-letnia emerytka z Krakowa. – Można równie dobrze korzystać z uroków pobliskich miejsc: podkrakowskich dolinek i lasów, chodzić po górkach, kopcach, gdzie nogi poniosą. Skałki w Dolinie Mnikowskiej, Rezerwat Żimny Dół, Dolina Bolechowicka, Pustynia Błędowska, Wąwóz Zerkowski, Biały Kościół – to wszystko jest w zasięgu ręki. Trzeba się tylko ruszyć z kanapy!

Zaczął się, można powiedzieć, przypadkiem. Przez znajomą męża pani Urszuli, od której usłyszała: Ja chodzę w weekendy na takie wycieczki, bardzo fajna sprawa. To jest bezpłatne. Może też byćście chcieli? Pomyśleli: czemu nie? Dla seniorów, którzy mają zazwyczaj niskie emerytury, to zawsze jakaś atrakcja: są przewodnik i zwiedzanie, wszystko zorganizowane od A do Z.

– Poszliśmy i od razu złapaliśmy bakcyła, bo uznaliśmy, że świetnie opowiadają – mówi pani Urszula. – Wcześniej były małe dzieci, człowiek nie miał czasu chodzić na wycieczki. Jak się usamodzielnili, to zaczęliśmy zwiedzać świat: Stany Zjednoczone, Chiny, Kraje Beneluksu. Ale jakoś nigdy nie było okazji, żeby się przekonać, co oferuje Polska.

Przyroda i kontakty międzyludzkie

A oferuje naprawdę wiele. Pani Urszula razem z mężem Józefem zapisałi się do Koła Grodzkiego PTTK i od siedmiu lat regularnie chodzą na wycieczki. Jak tylko mają czas, odkrywają uroki Polski. Wyjścia organizowane są raz, dwa razy w tygodniu, najczęściej w weekendy. Grupa spotyka się rano, o godz. 8 czy 9, w umówionym miejscu, dajmy na to w Bronowicach Małych. Wsiadają do autokaru i jadą, np. do Białego Kościoła. Tam przewodnik opowiada im o zabytkach i specyfice odwiedzanych miejsc. Wycieczka trwa kilka godzin. Wracają najczęściej ok. godz. 17 czy 18. Co miesiąc jest nowy pro-



Dolina Bolechowicka

Fot. domena publiczna

gram i każdy wybiera to, co mu najbardziej pasuje. Jedni lubią zabytki, sztukę, architekturę, inni wolą plener i naturę.

– Ja cenię sobie to, że mam ruch i kontakt z przyrodą – podkreśla pani Urszula. – Idę, obserwuję, jak na wiosnę wszystko budzi się do życia, kwitną kwiaty, drzewa, trawy. Przewodnik opowiada, jaka roślinność jest charakterystyczna dla danego terenu, co jest pod ochroną. Szałki często prowadzą przez las, więc w sezonie grzybowym niektórzy przy okazji zbierają grzyby. Zawsze jest krótka przerwa, można usiąść, odpocząć. Staramy się wybrać takie miejsce, żeby dało się rozpalic ognisko, zrobić pieczenie kielbasek, porozmawiać, spędzić wspólnie czas. Na te wycieczki chodzi mnóstwo ciekawych osób, które teraz są seniorami, ale kiedyś były na wysokich stanowiskach. Ludzie na poziomie, bardzo elegancy. Niektórzy chodzą od 40 lat, jednak ciągle pojawiają się nowi.

Do wycieczki trzeba się odpowiednio przygotować. Najlepiej ubrać się na cebulkę, bo pogoda potrafi być zmienna. Trzeba mieć coś przeciwdeszczowego, bo może padać. Najważniejsze jest wygodne obuwie, które nie uwiera, nie obciera, nie ślizga się, zapewnią stabilność. Dobrze też wziąć coś do jedzenia, bo wycieczka trwa kilka godzin, i oczywiście coś do picia.

Trasy są różne, ale zazwyczaj liczą od 10 do 20 kilometrów. Sporo chodzenia, na szczęście są przerwy na odpoczynek. Chodzi dużo emerytów, seniorów, zatem przewodnik dopasowuje tempo tak, żeby wszyscy podążali. Pyta, czy szybciej, czy wolniej. Każdy sobie poradzi. Wcześniej można sprawdzić na stronie internetowej PTTK, którą prowadzi trasa i jaki jest planowany dystans. Pani Urszula tłumaczy:

– Każdy patrzy, na ile go stać, ile da radę przejść. Jak ktoś ma problemy z kondycją, wybiera krótszą trasę. A poza tym jeśli ktoś jest zmęczony, albo zwyczajnie musi z jakiegoś powodu wrócić wcześniej, to zawsze może się odłączyć od grupy. Przewodnik wskazuje, w jaki autobus wsiąść, żeby dojechać do Krakowa, sprawdza skąd i o której jest odjazd. Nikogo nie zostawia samego.

Wycieczki organizowane są przez cały rok. Od wiosny do późnej jesieni to wyjścia plenerowe, zwiedzanie okolic Krakowa. Od listopada to już wycieczki po centrum miasta: na Rynek, Wawel, po muzeach. W programie zawsze pojawiają się informacje: o której godzinie i gdzie jest zbiórka, kiedy powrót, jakimi środkami transportu. Zainteresowanie jest ogromne; czasem zapisuje się i 100 osób. Wtedy dzieli się chętnych na mniejsze, 15-osobowe grupy.

Sezon zimowy zaczyna się wyjeżdżaniem na któryś z zabytkowych cmentarzy. Przewodnik oprowadza po grobach zasłużonych, którzy tam spoczywają, opowiada o nich. Są też wycieczki tematyczne: tropem kramów krakowskich czy rzemieślników. Można pójść ul. Grodzką albo śladami Lajkonika. Następnego dnia idzie się ul. Floriańską, a przewodnik opowiada o Matejce oraz innych znanych i szanowanych mieszkańców Krakowa, którzy przy niej mieszkali.

– To są bardzo ciekawe tematy – zachwala pani Urszula. – Każdy znajdzie coś dla siebie. Ja na przykład niektóre rzeczy widziałam już po dwa, trzy razy, ale zawsze dowiem się czegoś nowego. Lubię te wycieczki, to dla mnie wytchnienie po całym tygodniu. Można wyjść z domu, zapomnieć o problemach, codziennych sprawach, uwolnić głowę na ileś godzin i odpocząć. Ze znajomymi przysiadamy i rozmawiamy. To przemiana formy spędzenia czasu. Odpoczynek i relaks przez ruch.

– Szczególnie, że w starszym wieku tego ruchu powinno być jak najwięcej – odpowiada pan Józef. – Ludzi dotykają różne choroby. Ja na przykład cierpię na cukrzycę, czyli chorobę cywilizacyjną. Co jest najlepszym lekarstwem? Ruch! Nie tylko dieta. Dieta to połowa sukcesu.

Wystarczy złapać bakcyła

Pani Urszula i jej mąż zbierają punkty na Odznakę Przyjaciela Krakowa. Mają już brązową odznakę, srebrną, złotą, teraz chcą zdobyć najwyższą: z Pawim Piórem. Warunek jest prosty: trzeba regularnie chodzić na wycieczki i uczestniczyć w różnego rodzaju wykładach i prelekcjach naukowców, którzy mówią o zmianie klimatu czy poruszają inne ważne dla krakowian sprawy.

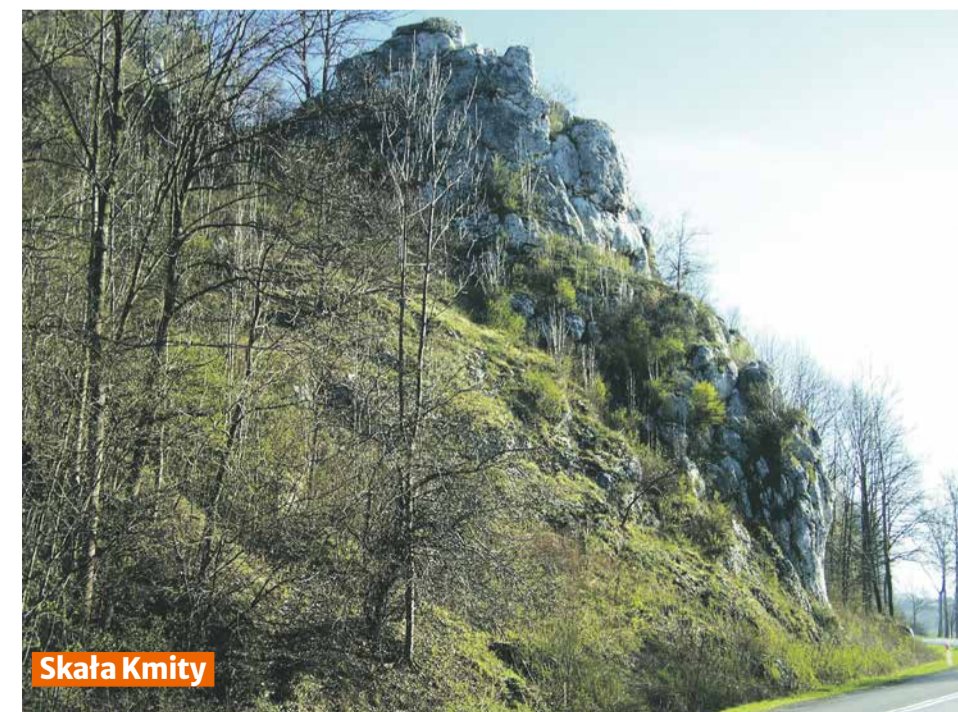
– Byliśmy już w kopalni soli w Wieliczce, w Bochni – opowiada pani Urszula. – Zjechaliśmy pod ziemię i jeździliśmy wózkami, którymi dawno temu wożono węgiel. No, może nie aż tak dawno, bo przecież na początku używano koni jako siły roboczej. By-

liśmy w Sieprawiu, Świątyniach Górnych, Czarnym Lesie, Włosieniu. To wszystko typowo przyrodnicze wycieczki, żeby pobyć na świeżym powietrzu, poruszać się. Szliśmy szlakiem pana Twardowskiego i Twierdzy Kraków. Zwiedzaliśmy warownie w dolinie Prądnika, Biały Kościół, Skalską Drogę, Korzkiew, Hamernię, Fort Bodzów, Pychowice.

W najbliższą sobotę planowana jest wycieczka do Ojcowa. Pani Urszula i pan Józef oczywiście także się na nią wybierają. Przyzwyczajili się już tak mocno do takiego trybu życia, że nie wyobrażają sobie przesiedzieć weekend w domu. Jeśli więc PTTK nie organizuje żadnego wyjścia, to robią coś na własną rękę.

– Złapaliśmy bakcyła – przyznaje pan Józef. – Lubimy to. Oboje chcemy chodzić, weszło nam to w krew. Sprawdzamy, jakie wyjście jest planowane na sobotę, na niedzielę. Jeśli nic akurat nie ma, to idziemy na nogach przez Las Wolski na kopiec Piłsudskiego, kopiec Kościuszki, wałami nad Rudawą. Czasem dochodzimy do Mydlnik. A jak już czujemy się zmęczeni albo jest gorsza pogoda, wracamy do domu. Robimy trasy po 12, czasem 18 kilometrów. Jak się chodzi regularnie, to się wyrabia kondycja i nie czuje się zmęczenia – przekonuje. Wtórnie mu żona:

– Ja zawsze chodzę z kijkami, bo pomagają mi utrzymać postawę. Często bawię małą wnuczkę, nachylam się nad wózkami. No i się garbię. Gdy idę z kijkami, odzyskuję pion. Trzeba się ruszać. Jeśli człowiek nie poprawi sobie kondycji teraz, to później tym bardziej tego nie zrobi. Przez COVID siedziałam w domu i trochę przytyłam. Z nudów człowiek zje to czy tamto. Ale na wiosnę trochę się ruszyłam i schudłam już cztery i pół kilo. Dobrze, bo mam dwa wesela w rodzinie. Kupiłam piękne kre-



Skała Kmita

Fot. domena publiczna



Zamek Tenczyn

Fot. domena publiczna

acje. Byłyby zbyt obcisłe, a teraz będą się prezentować jak trzeba.

Zamek Tenczyn i radar „Zapałka”

Ostatnio byli pod radarem lotniczym w Zabierzowie, który miejscowi nazywają Zapałką. Bo wygląda jak zapałka: na wysokim słupie umieszczono okrągłą, białą kopułę pokrytą czerwoną siatką. Dawniej był to obiekt wojskowy, teraz budowla ma charakter cywilny: pomaga naprowadzać samoloty lądujące w Balicach. Czasem z radaru korzysta również port w Pyrzowicach. W pobliżu jest mnóstwo rozległych zielonych terenów, ścieżek rowerowych, tras do spacerowania, alejk od tych, co chodzą z kijkami, uprawiają nordic walking. Osoby spędzające tam czas w trakcie lockdownu i epidemii mogły zachować bezpieczną odległość – a jednocześnie miały kontakt z naturą.

– Pod Skałą Kmita zostawiamy samochód i dalej idziemy pieszo – instruuje pani Urszula. – Jeśli skręcimy w lewo, naszym oczom ukaze się przepiękny widok na Tatry, na Burów. To podkrakowska wieś koło Balic, która na przestrzeni ostatnich

lat bardzo się zmieniła architektonicznie. Są tam wille ludzi pracujących w Krakowie. Z kolei jeśli skręcimy w prawo, dojdziemy właśnie do radaru „Zapałka”.

– Wracaliśmy okrężną drogą, żeby jeszcze więcej zobaczyć – dopowiada pani Halina, siostra pani Urszuli, która od pewnego czasu uczestniczy w tych wyprawach. – Po tym całym zamknięciu, a był przecież okres, że nawet do lasów nie można było wchodzić, takie wycieczki to kapitalna sprawa. Przez pandemię człowiek się całkiem zasiedział. Bałam się, czy dam radę iść, bo kondycja mi osłabła. Jednak popracowałam trochę na działeczce i dałam radę. To ważne, żeby rozruszać mięśnie, stawy, które przez zimę i przez pandemię się zastały. A jak człowiek idzie w towarzystwie, opowiada się żarty i różne ciekawe historie, to czas szybko mija i nie czuje się zmęczenia. Po drodze spotykamy innych spacerowiczów, pozdrawiamy się nawzajem. To mi przypomina atmosferę z lat studenckich, kiedy dużo chodziłam po górach i na szlaku też się pozdrawiało każdego napotkanego turystę.

W młodości pani Halina była bardzo aktywna. Na studiach dużo jeździła na nartach i na rowerze, grała w koszykówkę. Od wczesnej wiosny do późnej jesieni chodziła na wycieczki po Tatrach i Beskidzie Wyspowym. Gorce, Mogielnica, Turbacz – to wszystko schodziła jako młoda dziewczyna. Później zaczęła pracować i mogła chodzić po górach już wyłącznie jesienią. Sportu także było w jej życiu coraz mniej. A ruch to przecież zdrowie.

– Jak ktoś wcześniej chodził, ma to zakodowane – mówi pani Halina. – Nawet jak mu się na początku nie chce, jak się tylko ruszy, od razu mu się przypomina, jakie to fajne. Jest tyle ścieżek do spacerowania, nieodkrytych miejsc, atrakcyjnych widoków, przeróżnych możliwości, że nie można się nudzić. Trzeba jedynie

chcieć się ruszyć. W lesie jest czyste powietrze, jak ktoś ma problemy z sercem, może się dotlenić. I tyle kaczalców teraz kwitnie, całe kępy zawilców, żółciutko wokoło, pięknie.

Inne miejsce pod Krakowem warto odwiedzenia? Na przykład Kopce. Jedzie się do nich przez Czudów. Samochód zostawiamy na parking, maszerujemy jakieś sześć, siedem kilometrów i dochodzimy do malowniczego zamku Tenczyn w Rudnie. To właściwie ruiny, lecz gmina mocno w nie inwestuje, dokonuje różnych napraw, zabezpiecza, odbudowuje. Jest co oglądać. Idąc z parkingu w przeciwną stronę, dojdziemy do niezwykle urokliwego jeziora Czarny Staw. Tutaj też jest dużo ścieżek, nikt nikomu na głowie nie siedzi. Jeden idzie w prawo, drugi w lewo, bezpieczna odległość jest zachowana.

– Do ruin zamku mieliśmy trzy godziny marszu – wspomina pani Halina. – Wyszliśmy dość wcześnie, powietrze było jeszcze chłodne, rześkie, świetnie się oddychało. Dookoła pusto, cicho. Szliśmy z kijkami, więc nawet jak było pod górę, to się człowiek nie męczył. Po drodze mieliśmy piękne widoki na cały Tenczynek, w dole na łące pasły się krowki, bajecznie! Na trasie są łąeczki, stoliki, przy których można usiąść, odpocząć, zjeść kanapkę, napić się herbaty. My mieliśmy ze sobą szarlotkę i kawę. Schodząc, poszliśmy do Czarnego Stawu. Lekko licząc, zrobiliśmy 18 kilometrów. Jednak jak się idzie równomiernym tempem, oddycha się spokojnie, to wysiłek jest minimalny.

Pani Urszula zwraca uwagę na jeszcze jedną istotną sprawę: przez ostatnie lata bardzo zmienił się tryb życia Polaków.

– Nie tylko nasz – zaznacza. – My mieszkaliśmy na wsi, dużo pracowaliśmy w gospodarstwie. Później budowaliśmy z mężem dom. Były dzieci. Jak rodzice byli starsi, to się nimi opiekowaliśmy. Mieliśmy dużo ruchu, ale to nie była taka aktywność sportowa, jak rozumiemy ją dzisiaj. Teraz ludzie mają więcej czasu i mogą o siebie zadbać. Na wałach Rudawy w sobotę, niedzielę, jak jest już ciepło, masa ludzi spaceruje, leży na kocykach, grilluje, jeździ na rowerach. Na Błoniach widać pełno biegaczy, rolkarzy, osób na hulajnogach. Ludzie wyszli z domów i uprawiają sport. I to w każdym wieku. Widzę to po swoich dzieciach. Córka chodzi na tenisa, ma trenera personalnego. Zięć tak samo. Chodzą na siłownię, jeżdżą na rowerach po całej Polsce. Tego dawniej nie było i to jest zmiana na plus. ●

Kulturystyka, czyli ciężka praca, rygorystyczna dieta, ogrom wyrzeczeń i... spełnienie!

Żanetę i Kubę łączy więcej niż przeciętne małżeństwo. Miłość – wiadomo, ale też wspólna pasja: kulturystyka. Razem trenują, wspierają się, wzajemnie motywują. Każde z nich doskonale rozumie, co to dyscyplina, ciężka praca i konieczność wyrzeczeń. A teraz – zaledwie dwa tygodnie temu – powitali na świecie swoje pierwsze dziecko. Czy Staś zostanie kulturystą, tak jak rodzice? Tego jeszcze nie wiadomo. Na pewno jednak jest mu pisana sportowa droga. Ma to w końcu zapisane w genach.

Kulturystyka to niezwykle wymagający sport. Ktoś, kto patrzy z boku, nie ma pojęcia, jak bardzo. Długie godziny spędzane na siłowni, hektolitry potu wylane na treningach, trzymanie rygorystycznej diety, ciągła samokontrola, systematyczność, praca nad siłą woli i nad swoim ciałem. Ale jeśli naprawdę się coś kocha, warto to robić. Dla prawdziwych pasjonatów – a takimi są Żaneta i Kuba Szczerbowie z Radzyna Podlaskiego – nie ma zbyt wielkich wyzwaniań w drodze do celu.

Znaleźć cel i robić swoje

Żaneta zawsze była aktywna fizycznie. Już w czasach szkolnych startowała w zawodach sportowych, później ćwiczyła z Ewą Chodakowską. W 2013 r. zaczęła trenować na siłowni u znajomego. Pochodzi z okolic Końskich w województwie świętokrzyskim i na początku w niewielkim miasteczku było trochę gadania, no bo jak to: dziewczyna i kulturystyka? Przecież to męski sport, będzie wyglądała mało kobieco.

– Na szczęście byłam już uodporniona na ludzkie komentarze i teksty, że coś się udało zdobyć tak, a nie inaczej – opowiada. – Wcześniej brałam udział w wyborach miss, startowałam w konkursach piękności. Tam zawiści i negatywnych komentarzy nie brakuje. Trzeba po prostu robić swoje.

Chciała mieć cel. Kiedy znalazła w gazecie zapowiedź debiutów kulturystycznych, postanowiła się sprawdzić. Przygotowywała się sama, bez trenera. Zarówno w kwestii diety, jak i treningów opierała się na wiedzy starszych kolegów i wskazówkach znalezionych w czasopiśmie, a pozować uczyła się z internetu.

Wszystko na własną rękę, trochę improwizując. Bakcyła jednak złapała. W 2014 r. wystartowała w swoich pierwszych zawodach.

– I zajęłam 7. miejsce, na ponad 30 dziewcząt – wspomina. – Dla mnie to był naprawdę duży sukces. Ten sport wyglądał wtedy inaczej niż dziś. Jeśli chodzi o oprawę, warstwę wizualną stał na dużo niższym poziomie. Dziewczyny same przygotowywały stroje, każda wychodziła na scenę w innych butach. Teraz się to ujednoliciło, jest pełna profeska, wszystko dopasowane na tip-top.

Miała wówczas 23 lata. Była po studiach dziennikarskich w Lublinie, ale w tym zawodzie niełatwo o pracę. W małym mieście często decydują koneksje rodzinne, znajomości, układy, a nie umiejętności. Kiedy już zaczęła ćwiczyć, całkiem poszła w tę stronę. Została trenerem personalnym – przez chwilę miała nawet własną siłownię – i udziela porad dietetycznych. Skoncentrowała się na kulturystyce i samorozwoju, robiła wiele kursów zawodowych.

– Gdybym wcześniej odkryła kulturystykę, to pewnie pod tym kątem wybrałabym kierunek studiów – mówi dzisiaj. – Ale dopiero później poznałam swoje prawdziwe powołanie.

Po sukcesie na zawodach zapisała się do klubu sportowego w Ostrowcu Świętokrzyskim. Miała już profesjonalnego trenera. Ten sam trener prowadził też Kubę, którego przygoda z kulturystyką zaczęła się jeszcze w szkole średniej, gdy miał 17 lat.

– Od małego imponowały mi duże, muskularne sylwetki – opowiada Kuba. – Mój tata trenował na siłowni, z kolegami stał na bramkach w klubach. Wszyscy byli dobrze zbudowani. Ale nie myślałem, żeby samemu trenować. Swoją przyszłość wiązałem z mundurem. Poszedłem do szkoły średniej, do klasy o profilu straż granicznej. Szkoła była oddalona od mojej miejscowości o 50 kilometrów, więc mieszkalem w internacie. Pokój dzieliłem z chłopakiem, który ćwiczył na siłowni. Zaczęłem trenować razem z nim. Na początku w pokoju, hantlami. Wziąłem od taty ruskie sztangielki. Łączyliśmy dwa krzeselka, które imitowały ławeczkę.

W drugiej klasie liceum Kuba zaczął organizować z kolegami szkolne dyskoteki. To były takie imprezy, że słyszał o nich każdy w promieniu 80 kilometrów. Zjeżdżała się na nie młodzież z okolicznych miasteczek i wsi. Odbywały się raz w miesiącu, w czwartki, a pieniądze z biletów szły na zakup sprzętu do treningów.

– Czegoś takiego u nas w okolicy nie było – wspomina Kuba. – Przyjeżdżali znajomi didżeje, brali ze sobą lasery, dymiarki. Imprezy były naprawdę duże, bywało na nich po 600 osób. Wystarczyło kilka takich dyskotek i nabieraliśmy na sprzęt. Zrobiliśmy siłownię w szkole. Później w jednym klubie poznałem chłopaka, który zdobył mistrzostwo Polski. Zakumplowaliśmy się, i tak zaczęło się poważne trenowanie.

Wspólny trener, wspólna pasja, miłość

Kiedy Żaneta i Kuba trenowali w tym samym klubie i mieli tego samego trenera, polecili razem na mistrzostwa Europy. Jeszcze na stopie koleżeńskej, bo oboje byli w stałych związkach.

– Choć nie powiem, Żanetka już wtedy wpadła mi w oko – przyznaje Kuba. – Ale miałem dziewczynę, byłem zakochany, nie myślałem o innych. I wiedziałem, że ona ma chłopaka.

Miłość przyszła nieco później. Na razie realizowali swoje pasje oddzielnie. Oboje startowali w zawodach. Kuba zdobył tytuł mistrza Europy juniorów, Żaneta też miała osiągnięcia na scenie krajowej i międzynarodowej: wygrane mistrzostwa Polski, puchar na zawodach Arnold Champion w Hongkongu. W 2016 r. spotkali się znowu, tym razem na targach sportowych w Warszawie. Oboje reprezentowali sponsorujące ich firmy produkujące suplementy diety. I oboje byli już wówczas singlami. Zaczęli rozmawiać – i zaiskrzyło. Umówili się na kawę, później zaczęli do siebie pisać, dzwonić, coraz częściej się spotykać. Targi były w październiku, a w grudniu oficjalnie zostali parą.

Dzięki temu, że zajmują się tym samym, doskonale się rozumieją, wspierają w trudnych momentach,

motywują. Bywają związki, w których tylko jedna osoba trenuje. Trzeba wtedy mieć dla partnera dużą dozę wyrozumiałości, a mało komu się to udaje. Ktoś, kto w tym sporcie nie siedzi, najczęściej nie rozumie, jak wyglądają przygotowania do zawodów, trzymanie rygorystycznej diety, wyczerpujące treningi dwa razy dziennie. Kulturystyka to ciężka praca i ogrom wyrzeczeń, podporządkuje się jej całe życie. Zamiast do kina idzie się na siłownię, zamiast pizzy je się coś dietetycznego.

– Spotykałem się z różnymi dziewczynkami i na początku wszystko było pięknie. Ale jak przychodził czas przed zawodami, pojawiał się problem – zauważa Kuba. – Nie rozumiały tego, że muszę trzymać dietę, zrobić trening, wole się wypać niż iść na imprezę. Są okresy, że można się zabawić. Są też jednak takie, kiedy przygotowuję się do startu, i wtedy wszystko podporządkowuję treningom.

Najtrudniejszy jest ostatni tydzień przed zawodami, kiedy trzeba się nawadniać, bardzo dużo pić, a przez to co chwilę chodzi się do toalety. Dieta jest zaplanowana co do grama, co do makroskładnika. Wszystko musi się zgadzać, żeby pokazać sylwetkę w jak najlepszym świetle, żeby mięśnie na scenie były wypukłone. Treningi na siłowni są dwa razy dziennie: rano na czczo kardio – bieżnia, rowerek albo orbitrek, po południu siłowy i znowu kardio. W międzyczasie praca, dieta, gotowanie posiłków na następny dzień. Przeciętnemu człowiekowi trudno pojąć, że można mieć w sobie tyle samozaparcia.

– Oczywiście zdarzają się chwile zwątpienia – przyznaje Żaneta. – Ale wtedy druga osoba sprowadza na właściwe tory. Ja wiem, co przeżywa Kuba, on rozumie mnie. Poza tym fajnie jest pojechać razem na zawody i tam wspierać się pod sceną czy razem pójść na siłownię potrzebować.

Kuba nie ma problemów z samodyscypliną, nie męczą go systematyczne, ciężkie treningi, trzymanie diety. Jedynie przed zawodami nachodzi go zwątpienie, czy na pewno jest w dobrej formie. Już ma wychodzić na scenę, widzi innych zawod-

ników i zaczyna wątpić w siebie: chłopaki tak dobrze wyglądają, ja przy nich jestem leszcz! Żaneta musi go prostować. Później często się okazuje, że ci, których się obawiał, zdobywają dalsze miejsca.

Co tydzień w jakiejś części Europy czy świata są organizowane zawody kulturystyczne. Na dobrą sprawę można startować, ile się chce. Tyle że za wszystko płaci się z własnej kieszeni, a poza pucharem i medalem nic się nie zdobywa. Nie licząc osobistej satysfakcji.

– Na scenie amatorskiej nie ma nagród finansowych, a koszty dochodzą do kilku tysięcy za start – mówi Żaneta. – Można by pojechać na superwakacje. Ale człowiek nawet tego nie liczy. Kuba jej wtóruje: – My z tego nie mamy nic. Pompujemy tylko pieniądze. Ośmiomiesięczne przygotowanie do sezonu, nie wliczając wpisowego na zawody, czyli sama dieta, suplementacja, to koszt ok. 15–20 tys. złotych. Gdybym zsumował dotychczasowe wydatki, to myślę, że mogłem za to postawić nieduży domek w surowym stanie.

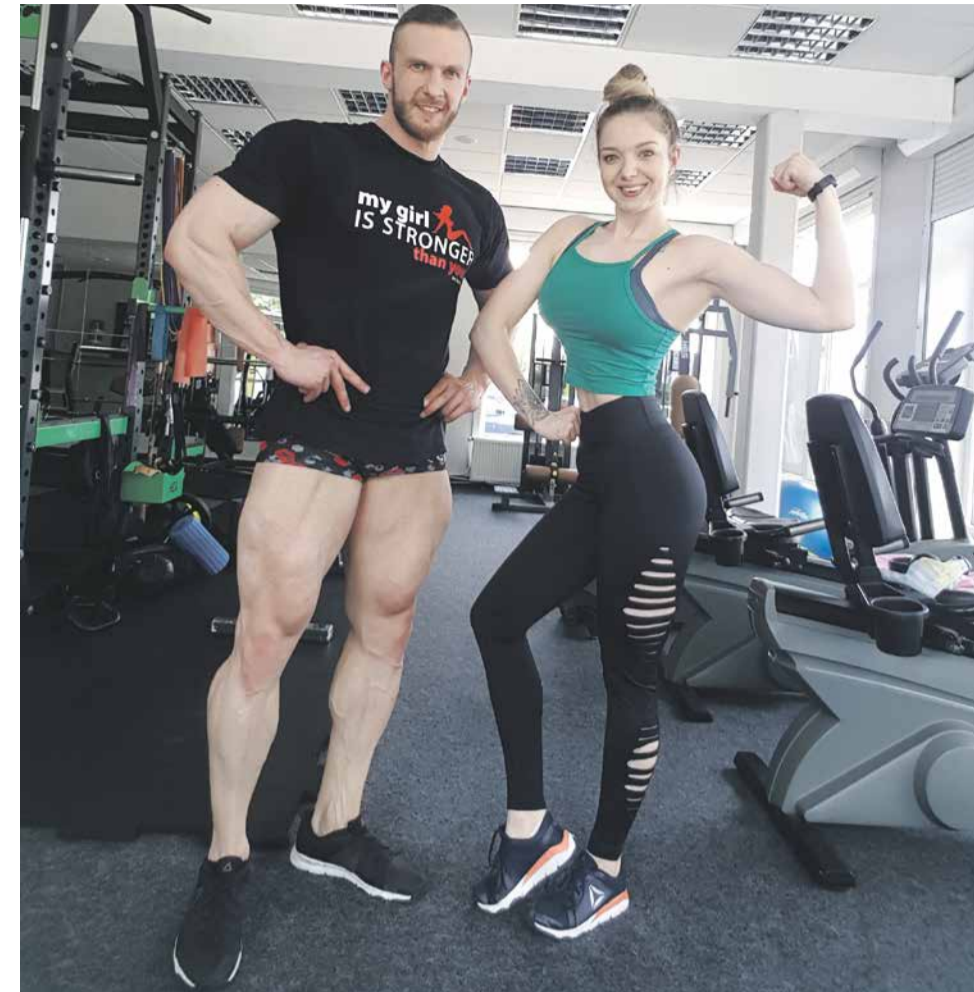
Pieniądze zaczynają się dopiero na najwyższym poziomie, zawodowym. Dlatego Kuba nie jeździ już na imprezy typu puchar wójta gminy. Ani nawet na mistrzostwa Polski. Wybiera wyłącznie zawody dające możliwość zdobycia karty zawodowca. To jest top topów, najlepszy z najlepszych. Niełatwo znaleźć się w ich gronie. Wejście do pierwszej trójki, piątki czy nawet dziesiątki, która zgarnia jakieś pieniądze, to wyczyn. Lecz warto próbować.

– Kulturystyka daje mi spełnienie – tłumaczy Kuba. – Chcę to robić, i już. W moim mieście i w okolicach jestem jedyną osobą, która się tym zajmuje. Wszyscy mnie znają, każdy wie, co robię. I to też fajne i miłe. Na starość będę miał co wspominać: medale, wyjazdy za granicę.

Sport kształtuje ciało, ale i charakter

Zaledwie dwa tygodnie temu na świat przyszło ich pierwsze dziecko: Staś. Żaneta musiała zwolnić tempo, szczególnie na początku. Nie było jej łatwo z dnia na dzień podporządkować się reżimowi oszczędnego trybu życia. Praktycznie cały czas musiała leżeć w łóżku. Jak tylko dostała zielone światło od lekarza, wznosiła treningi. Niemniej były one już skierowane na rozluźnienie, prawidłowe oddychanie, rozciąganie, a nie na wzmacnianie ciała, wystarczająco już mocnego. Żaneta musiała odpuścić.

– Jestem tuż po porodzie, jeszcze w połogu – mówi Żaneta. – Zmę-



Fot. archiwum prywatne

czenie daje się we znaki, potrzebuję więcej snu. Ale jeśli chodzi o ciało, to ono bardzo szybko wraca do formy. Brzucha praktycznie nie mam, waga wróciła do stanu wyjściowego. Aż sama jestem zaskoczona, że tak fajnie to wygląda. Duża w tym zasługa tego, że zdrowo się odżywiałam w czasie ciąży i ćwiczyłam przed ciążą. Pamięć mięśniowa zadziałała.

Brakuje jej mocnych treningów. Lubi ćwiczyć tak, żeby się zmęczyć, spocić. Lecz taki odpoczynek też jest dla ciała wskazany. Żaneta nie zamierza zatem niczego przyspieszać, na intensywne ćwiczenia jeszcze przyjdzie czas. Powrót musi być stopniowy, pod kontrolą lekarza, fizjoterapeuty, który powie co można, a czego nie. No i teraz to Staś jest najważniejszy.

– Na pewno chciałabym, aby w przyszłości był aktywny fizycznie – przyznaje młoda mama. – Wiem, że dziś trudno namówić do tego dzieci. Na razie jest za mały. Ale jak będzie starszy, będziemy o to dbać. Nie będziemy mu niczego narzucać ani do niczego zmuszać. To już będzie zależało od niego, czy zechce grać w piłkę, biegać, czy pływać.

Kuba wspomina, że gdy miał 6 lat, tata zaprowadził go na zajęcia taekwondo. Trenował przez 11 lat, jeździł na zawody. Miał cel, więc jeszcze bardziej się starał, dawał z siebie wszystko. Wiedział, że ma szkołę, jednak treningi są równie istotne i trzeba być sobą pogodzący. Bo sport jest dobry nie tylko dla ciała. Uczy dyscypliny, systematyczności, planowania, kształtuje charakter. Dlatego Kuba,

podobnie jak jego żona, chciałby, żeby Staś poszedł w tę stronę.

– Co mu będzie odpowiadało, to będzie robił – deklaruje. – Jeśli będzie chciał być kulturystą, będę mu pomagał. Ale kulturystyka na wyczynowym poziomie ze zdrowiem ma niewiele wspólnego. Szczególnie okres tuż przed zawodami to męka, katorga dla organizmu.

Mięśnie? Urosną, lecz nie od razu!

Rekreacyjnie – to coś zupełnie innego. Każdy może pójść na siłownię, trenować, trzymać dietę. Ale nie wolno od razu skakać na głęboką wodę. Najgorzej, jak człowiek nie robi nic poza siedzeniem w fotelu i nagle chce ćwiczyć na sto procent. Prędej się zniechęci albo nabawi kontuzji. Technika ćwiczeń ma ogromne znaczenie. Często coś – choćby zwykły przysiad – wydaje się proste, a wcale tak nie jest. Trenując nieprawidłowo, można zrobić sobie krzywdę. Najlepiej na początku pójść do kogoś, kto powie, jakie ćwiczenia możemy wykonywać, jeśli np. mamy problemy z kręgosłupem, a jakie – żeby nie obciążać kolan. Można wykupić dwie-trzy godziny z trenerem, który wprowadzi nas w temat.

Kobiety czasem boją się pójść na siłownię, bo nie chcą wyglądać jak mężczyźni. Żaneta spotkała się z swoją przyjaciółką: panie nie chciały wziąć do ręki hantla cięższego niż kilogram, bo obawiały się, że urosną im mięśnie.

– Żeby to było takie proste! – śmieje się. – A to niestety tak nie działa. Nad mięśniami trzeba ciężko pracować. Ja akurat lubię tego typu treningi, ale jeśli komuś nie pasuje siłownia, może iść pobicie albo na fitness. Ważne, żeby się ruszać. Nie obawiać się, że jak pójde na siłownię, to wszyscy będą patrzeć na mnie spod byka, bo jestem pierwszy raz. Każdy jest tam zajęty sobą, przychodzi na siłownię ćwiczyć, nie po to, żeby się pośmiać z drugiej osoby. Poza tym każdy kiedyś zaczynał.

Siłownia wpływa na budowę mięśni, ogólny rozwój, pozytywne samopoczucie, postrzeganie siebie. Chodzi przede wszystkim o to, żeby czuć się dobrze, być długo sprawnym, niezależnym. Jeśli chcemy schudnąć, to siłownia jak najbardziej nam w tym pomoże, ale to się nie stanie z dnia na dzień. Jeśli przez rok przyberaliśmy na wadze, nie zrzucimy nadprogramowych kilogramów w miesiąc. Jednak gdy ktoś naprawdę się przykłada, bardzo szybko zauważy efekty. Dużą rolę odgrywa także dieta. A właściwie zdrowe odżywianie, zwracanie uwagi na to, co się je. Nie trzeba odmawiać sobie przyjemności i żyć w reżimie. Wystarczy umiar, wybieranie zdrowych zamienników kalorycznych potraw. Samo to daje znakomite rezultaty.

– Słowo „dieta” może brzmieć odstraszaюще. Ale nie chodzi o to, żeby jeść mało, lecz zdrowo – wyjaśnia Żaneta. – To często gubi kobiety. Głodzą się, bo myślą, że w ten sposób będą chudnąć. A to działa odwrotnie: organizm się blokuje i magazynuje kalorie. Na pizzę czy ciastko znajdzie się miejsce, trzeba to jedynie wypośrodkować.

Starsze osoby też jak najbardziej mogą chodzić na siłownię. Nawet powinny! Mięśnie z wiekiem zanikają, ciało robi się wiotkie, więc warto je wzmacniać. Wiadomo, że ćwiczenia będą nieco inne niż u młodszych osób. Rodzaj i intensywność treningu należy dopasować do kondycji i ewentualnych schorzeń. Ale korzyści treningu siłowego są nie do przecenienia: zwiększa się wydolność organizmu, ogólna sprawność, polepszają się wyniki badań krwi. Siłownia jest wskazana również wtedy, gdy pojawiają się problemy z cholesterolem.

– Zdarzają się seniorzy, którzy zawstydziliby kondycją niejednego dwudziestolatka – mówi Żaneta. – Choć z reguły w starszym wieku trenuje się raczej tylko dla zdrowia. Ładna sylwetka to taki efekt uboczny. ●

Moim marzeniem było podróżować, nie bać się świata

Henryk Sikora zawsze był aktywny, kochał podróże. Odwiedził w sumie 45 krajów. Był w tak egzotycznych miejscach, jak Japonia, Tajlandia, Meksyk, Indie. Dziś ma ponad 80 lat. Zwiedza równie aktywnie, ale teraz stawia na Polskę.

Najciekawsze na ścianie z pamiętkami jest chyba sombrero. Pan Henryk patrzy na nie, siedząc w fotelu w swoim domu w Rudzie Śląskiej. Z tym sombrero wiąże się niesamowita historia. To mógł być rok 1990 – pan Henryk nie pamięta dokładnie, lecz to musiało być w czasach, kiedy nastąpiły aparaty cyfrowe. To przypomina sobie akurat dobrze, bo wkrótce później wygrał taką nowoczesną cyfrowką. Jednak o tym za chwilę. Na razie jesteśmy w Meksyku i pan Henryk bardzo chce przywieźć sobie stamtąd sombrero. Niestety, ceny są dla niego zaporowe. A on rozrzuć nigdy nie był, zawsze umiał liczyć, kalkulować.

– No i proszę sobie wyobrazić: podchodzę pod taką maleńką trafikę i widzę moje wymarzone sombrero – opowiada. – Trzymałem akurat w ręku „Dziennik Zachodni”. Zawsze zabierałem go w podróż, bo był tam konkurs fotograficzny dla podróżników, na który wysyłałem zdjęcia. Pytam sklepikarza, po ile to sombrero. A on się do mnie odzywa po polsku. Po prostu zdębiałem. Najciekawsza historia, jaka mnie w życiu spotkała!

Okazało się, że sklepikarz z dalekiego Meksyku to był pilot, w czasie wojny latający na myśliwcach. Bał się powrotu do kraju, bo wiadomo, jak potraktowałyby go UB. Wyemigrował zatem do Meksyku, gdzie spędził wojenne lata. Zajmował się pilotowaniem samolotów, z których opryskiwano uprawy rolne. Później dorobił się kiosku z pamiątkami i zrezygnował z latania.

– I on do mnie mówi, że jak mu dam „Dziennik Zachodni”, to mi podaruje sombrero – kontynuuje opowieść pan Henryk. – Kompletnie zgłupiałem, mówię, że przecież dla niego to będzie strata. Ale on nie miał rodziny w Polsce, żadnego kontaktu z ojczyzną, bardzo mu na tym zależało. Dałem mu dwa dzienniki. Miał łyzy w oczach, widziałem u niego niesamowite wzruszenie.

Pan Henryk wyszedł z trafiki w sombrero na głowie. Zrobił so-



Fot. archiwum rodzinne

bie w nim zdjęcie na pustyni, na tle 150-letniego kaktusa. I w konkursie „Dziennika” wygrał właśnie aparat cyfrowy.

Przejażdżka na słoniach i wodospad Niagara

Pan Henryk to urodzony gawędziarz. Godzinami mógłby opowiadać o miejscach, które zwiedził, przegodach, jakie go spotkały. A jest ich niemało. W Indiach, w Delhi, wjeżdżał do Czerwonego Fortu (dawnego pałacu szacha) na grzbiecie słonia. Zwierzę kroczyło majestatycznie, a co jakiś czas z jego trąby wydobywał się ryk. Przeżycie jedyne w swoim rodzaju.

– Komuśkolwiek mówię, że byłem w Indiach, słyszę: do takiego smrodu żeś pojechał? A to trzeba najpierw być, zobaczyć Delhi, większe miasta. Wtedy możemy rozmawiać. To śmieszne, że rano grupa ludzi kucą pod płotem i robią to, co trzeba rano zrobić – przyznaje. – Albo krowa idzie po ulicy, robi swoją łatkę i nikt się temu nie dziwi, nie sprzeciwia, auta się zatrzymują. No, taki miejscowy koloryt – śmieje się.

W Indiach odwiedził miejsce, gdzie pali się ciała zmarłych. Nieopodal rzeki Ganges stała gromada rikszarzy, lecz nikt nie chciał go tam zawieźć. W końcu po długich namowach jeden się zgodził. A tam przy wejściu przywitał go ryczący potwór.

– Myślałem, że będzie mnie mordował – wspomina przygodę pan Henryk. – Ale mój przewodnik mówi: spokojnie, on chce bakszys.

Na tym cmentarzu, czy raczej palenisku, zobaczyłem hierarchię ludzkości. Złotymi najbogatszych palono na ogromnym stosie, prawie jak amfiteatr. Używa się w nim drzewa sandałowego, które jest bardzo drogie. Ci biedniejsi są paleni na zwykłym stosie, gorszym drzewem. Najbiedniejszych pali się na palenisku z nadmuchem gazowym. Prochy wsadza się do urny i wyspuje do Gangesu.

W Japonii urzekł go z kolei styl życia. Zachwylił się porannym rytuałem tai chi, kiedy parki zapelniają się ludźmi, najczęściej w starszym wieku, i wszyscy w jednym rytmie się gimnastykują, wykonując spokojne, płynne ruchy. Fudzi, czynny wulkan, oglądał ze wzgórz widokowego. Góra od września do maja jest pokryta wielką czapą śniegu. Pan Henryk całe życie marzył, aby zobaczyć ją w naturze. A jak już zobaczył, zaparło mu dech w piersiach.

Jechał szybkim pociągiem, pędzącym 350 kilometrów na godzinę. I tego się nie czuje – szklanki z sokami, filiżanki z kawą ani drgną. W pewnym momencie zaczęło mu się wydawać, że budynki się pochylają. Myślał, że to po trzęsieniu ziemi. A to wiraż był nachylony, bo inaczey pociąg wchodzący w zakręt przy takiej prędkości wypadłby z torów. Jedyne, co zmartawiło pana Henryka, to fakt, że w Japonii po angielsku można się porozumieć tylko w hotelach.

– Na ulicy ni czorta – kwituje. – Ale ja jestem taki, że zagaduję, pro-wokuję, żeby ktoś mi coś wytłuma-

czył. Angielski znam trochę i jakoś tam zawsze się dogadam.

Był w obu Amerykach, w słynnych parkach sekwoi i skamielin. Widział Niagarę, przepływał statkiem pod samym strumieniem wody. Wszyscy mieli na sobie peleryny, bo w powietrzu dookoła unosiła się wodna mgiełka. Wieczorem obserwował wodospad oświetlony różnokolorowymi światłami.

– Pierwszy raz w życiu widziałem pięć łąk naraz, bo światło rozszcza się w tym strumieniu wody – wspomina. – Lot nad kanionem Kolorado zapierał dech w piersiach. Widok z góry to coś nieprawdopodobnego. Nie potrafię znaleźć tak poetyckich słów, by go opisać. Zanim wsiedliśmy do helikoptera i wystartowaliśmy, byliśmy ważeni. Ja mam wagę lekko piórkowatą, więc dostałem najlepsze miejsce, zaraz za pilotem. Miałem świetny widok i wszystko mogłem sfilmować kamerą.

Z obserwacji pana Henryka wynika, że najsympatyczniejsi ludzie są w Tajlandii: zawsze uśmiechnięci, mili, pozytywni. Na każdym kroku okazują turystom serdeczność.

– Spacerowałem sobie z żoną i nagle oberwanie nieba – opowiada. – Taka ulewa, że deszcz płynął ulicami jak rzeka, powyżej kostek. Panie sprzedające towary nawet się nie ruszyły ze swoich miejsc. Nie zbierały w popłochu towarów. Siedziały i pogodnie się uśmiechały, bo wiedziały, że za chwilę ulewa się skończy. Jak to w życiu, po nocy przychodzi dzień, a po burzy słońce.

Krótki lot na nartach

Pan Henryk od dziecka był niespokojnym duchem. W młodości szalał na motorze. To cud – mówi dziś – że się nie zabił. Po skończonym technikum poszedł do pracy i za drugą wypłatę kupił sobie jawę. W tamtych czasach mieć taki motor to była nobilitacja. Wszystkie dziewczyny chciały się przejechać, więc nasz bohater miał nie lada powodzenie.

– Jak jechałem z Poronina do Zakopanego, to całą drogę potrafiłem na tym motorze pędzić 115 kilometrów na godzinę, czyli z maksymalną prędkością – snuje wspomnienia. – Żona mi kółko na czole kreśliła: ty to jesteś wariat. No jestem! Zawsze mnie od czegoś ciągnęło.

W dzieciństwie, jak tylko zamarzały stawy, szedł z kolegami na ślizgawkę. Później były narty. Nieopodal domu znajdowała się ogromna hałda, zwałowisko popiołów z kopalni cynku. Z tej góry oddał swój pierwszy skok na nartach.

– Rozpędziłem się, ale lot trwał krótko – śmieje się. – Jak buchnąłem o ziemię, to nie wiedziałem, co się ze mną stało. Innym razem tak się rozpędziłem na tych nartach, że wjechałem do sklepu po przeciwnej stronie drogi. Nie wiem, jakim cudem uniknąłem śmierci. Pamiętam do dziś wygrażanie właściciela: jak cię złapię, to ci nogi urwę... wiadomo skąd.

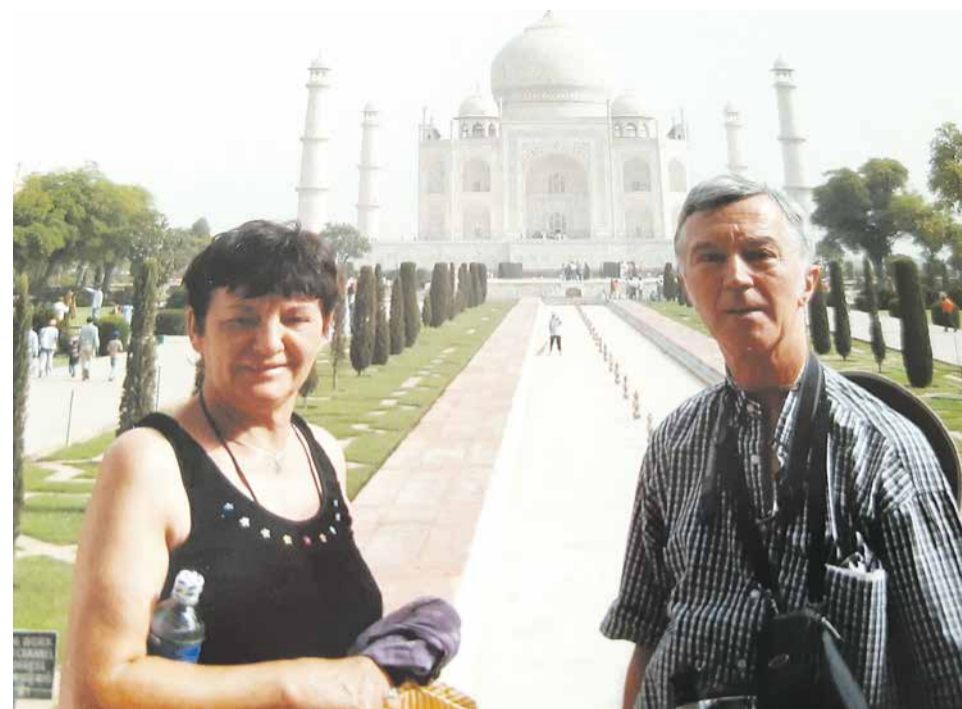
Pierwszy rower pan Henryk miał w wieku 16 lat, w technikum. Sam go sobie poskładał. Zrobił ekstrakolarkówkę z wygiętą kierownicą. Jeździł na niej 10 kilometrów do bytomskiej szkoły. Po skończeniu technikum poszedł pracować na kopalnię. A to dlatego, że nie chciał iść do wojska. Nienawidzi mundurów. Poza tym nasłuchał się od kolegów, co oni tam w wojsku przeżywali.

– Nie wytrzymałbym tego, cały czas bym siedział w pierdlu za nieposłuszeństwo – przewiduje. – Nie zniósłbym, gdyby mnie jakiś kapralik upokarzał, wydawał głupie rozkazy. Wolałem iść do kopalni. Kiedy skończył mi się obowiązek wojskowy, momentalnie rzuciłem szychtë. Zatrudniłem się w firmie Mechanizacja i Elektryfikacja Kopalń. Tam spędziłem całe swoje życie zawodowe. Bardzo zresztą przyjemne. Wdrażaliśmy różne nowości w kopalniach. Jak się udało, to były dodatkowe pieniądze.

Nie bać się świata

Do wojaży zawsze go ciągnęło. W młodości kupił sobie fiata 125p i przyczepę kempingową. Objechał tak całą Europę – od Niemiec, przez Luksemburg, Belgię, Francję, Austrię, po Czechosłowację. W sumie 15 krajów. Jednak to jeszcze nie było to podróżowanie, nie miał takiego rozmachu. Pan Henryk nie wypuszczał się zbyt daleko, do egzotycznych miejsc.

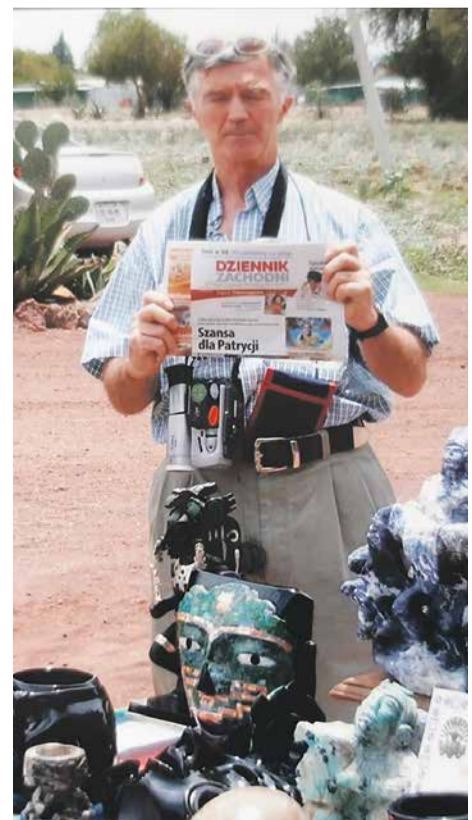
– Żyłem oszczędnie, całe finanse przeznaczałem na budowę domu – wyjaśnia. – Chciałem być niezależny, mieć własny ogródek, drzewka. Udało się: postawiłem dom w Rudzie Śląskiej. A 20 lat później wybudowałem drugi, w Beskidzie. W tamtych czasach budować było trudno. Brakowało pieniędzy, materiałów, wszystkiego. Ale ja po prostu nienawidzę bloków. Wrzaski, ścisk... nie ścieriałbym tego.



Fot. archiwum rodzinne

Zawsze marzył o tym, żeby podróżować, nie bać się świata. I odkąd przeszedł na emeryturę, czyli od dobrych 15 lat, to marzenie realizuje. Ma więcej czasu, dzieci odchowane, samodzielne, udało mu się odłożyć trochę pieniędzy. Więc jeździ. Teraz z biurami podróży, bo tak jest bezpieczniej. Poza tym są fantastyczni piloci, od których człowiek dowiaduje się ciekawych rzeczy. Do niedawna pan Henryk podróżował z żoną, wymarzoną towarzyszką wojaży. Tego bakcyła połknęli wspólnie. Ostatni raz byli razem na Minorce. Podczas wyjazdu żona zachorowała, dostała ataku trzustki. Lekarka zgodziła się na przelot do Polski. Niestety wkrótce potem żona pana Henryka zmarła.

– Mam ponad 80 lat i cieszy mnie każda chwila – mówi mężczyzna. – Nie będę już jeździł nigdzie daleko. Gdyby mi się coś stało, zrobiłbym córce i synowi problem. Nie mam ubezpieczenia, które gwaran-



Fot. archiwum rodzinne

tuje przewóz zwłok. To są koszty. Człowiek musi liczyć się ze wszystkim. Rozsądek tak nakazuje. Kawał świata zobaczyłem. Teraz fascynuje mnie Polska.

Pan Henryk udziela się w miejscowym klubie dla seniorów i w Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Mają różne ciekawe zajęcia, prelekcje, wyjścia do kin i teatrów. Byli na przykład na czterodniowej wycieczce w Górach Świętokrzyskich. Weszli na Łysą Górę. Na kolejnej wyprawie zwiedzali zamek w Będzinie. Nasze go bohatera oczarowała zbrojownia: szpady, szable, rapiry, pistolety, rewolwery. Uważa, że drugiej takiej nie ma w całej Polsce. Zamek w Chęcinach też bardzo mu się podobał. Na wrzesień jest zaplanowana kolejna wycieczka, tym razem do Zielonej Góry, na winobranie.

– Dopóki nogi będą mnie niosły, nie przestanę podróżować – deklaruje pan Henryk. – Polskę znam słabo. W dawnych czasach były spartańskie warunki. Ale to się zmieniło. Nie mogłem uwierzyć, że w Polsce są tak fenomenalne hotele. Jak wszedłem do pokoju (zawsze biorę jednoosobowy, żeby nikomu nie chrapać), to mi się nogi rozjechały. Naprawdę wysoki poziom. I cała infrastruktura. Był nawet staw z nenufarami! Żałowałem, że nie mam białego garnituru, bo mogłbym odtworzyć tę słynną scenę z „Nocy i dni”, kiedy Strasburger brodzi po kolana w wodzie, zrywając kwiaty dla ukochanej. Polska jest kapitalna!

– Jeden z dziesięciu” Niedawno pan Henryk wystąpił w teleturnieju „Jeden z dziesięciu”. Przygoda życia! 24 lutego, ciepło jak na tę porę roku, Lublin zasypany śniegiem. Dzień wcześniej syn zamówił mu hotel, żeby nie był zmęczony drogą. Trzy godziny czeka-

nia na nagranie. Stres robi swoje. Pan Henryk obserwował, jak działa na ludzką psychikę, widział, jak zawodnicy się denerwowali: jeden chodził w tę i z powrotem i bębnił palcami o parapet, inny wypalił całą paczkę papierosów, kolejny siedział nieruchomo z głową wtuloną w kolana i medytował.

– Przed telewizorem wszystko się wie, pytania wydają się proste, ale w studiu to zupełnie co innego – zauważa. – Choćby człowiek sobie mówił, że się nie będzie denerwował, to jest niezależne od niego.

Pan Henryk wylosował stanowisko nr 6. Na dwa pytania odpowiedział i dostał się do drugiej rundy, lecz tam już zjadły go nerwy. Najpierw pomylił datę kongresu wie-deńskiego. Drugie pytanie dotyczyło melodii: wydawało mu się, że słyszy Boney M., a to był zespół Eruption. – Jednego pana pozbawiłem szans, drugi mnie pozbawił szans – opowiada nasz bohater. – I tak się to skończyło. Najbardziej bałem się muzycznego pytania i na muzycznym się wyłożyłem. Siedzi mi to cały czas w głowie. Ale to jedynie zabawa. Nie miałem aspiracji, żeby wygrać. „Jeden z dziesięciu” to najtrudniejszy, najbardziej wszechstronny teleturniej. Jednak ja nigdy w życiu nie unikałem trudności. Później odbierał telefony z Niemiec, bo ma tam sporo kolegów. – Heniu, widzieliśmy cię w telewizji, co ty tam robisz? – A nic, stałem i odpowiadałem na pytania, albo nie odpowiadałem. Z Anglii też dzwonił do niego znajomi. – Henio, you are the best! – Yes, I am the best! – odpowiadał. Wrócił do domu, sąsiad do niego biegnie: – Heniu, ja cię oglądałem w teleturnieju! – Nie tylko ty, chłopie, ja jestem sławny na całą Polskę, a nawet za granicą! Teraz zgłosił się do „Koła fortuny” i teleturnieju o krzyżówkach, bo te są jego największą pasją, już od szkoły średniej. Wtedy nie było Internetu – mieli z kolegami gruby brulion i w nim zapisywali trudniejsze hasła. Było tam dobrze ponad tysiąc pytań. – Podejmuję wyzwania, działam, bo aktywność to podstawa życia – tłumaczy pan Henryk. – Człowiek się lepiej czuje, jest szczęśliwszy, jak coś robi. Siedzenie w fotelu i nabijanie kalorii to nie jest dobra droga. Wiąże się z frustracją, bo człowiek nie widzi sensu życia. A życie mamy jedno i trzeba je spędzać z jak najlepszym sposobem, wydzierać w niego, co się da, czepać garściami. Oczywiście w granicach przyzwoitości, nie robiąc nikomu krzywdy. ●

W lesie znikają wszystkie troski i zmartwienia

Chłodny, rześki poranek. Mgła osiada powoli na trawie. Ciszę przerywa jedynie śpiew ptaków. Radosny trzask niesie się po okolicy. Pachnie wilgotnym mchem i sosnowymi igłami. Suche gałązki pękają pod ciężarem buta. Jesteśmy oczywiście w lesie, na grzybobrani! Właśnie zaczyna się sezon tego narodowego sportu Polaków.

W grzybobraniu jest coś niezwykłego. Trudnego do uchwycenia dla patrzącego z boku laika. Bo niby po co – zapyta tenże – waleś się po lesie bladym świtem? Człowiek się nachodzi, niczego nie znajdzie. Albo znajdzie, a wtedy musi się naszarpać z ciężkim koszem, później narobić z grzybami. Zrozumie ten, kto raz spróbował. Każdy grzybiarz powie, że chodzenie po lesie i poszukiwanie grzybów uwalnia głowę od trosk i problemów. Kontakt z naturą relaksuje, koi nerwy, uspokaja. Ale nie tylko. Tu chodzi również o osobistą satysfakcję. Ten moment triumfu, gdy w koszyku ląduje wspaniały okaz borowika czy kozaka – to po prostu nie do przecenienia!

Bum! Dziesięć prawdziwków rośnie pod drzewem

Pan Tomasz ma na swoim koncie dwa borowiki sosnowe. Bardzo rzadkie okazy, prawdziwy rarytas. W zeszłym roku był na grzybobraniu 40 razy. Jeździ regularnie, w każdy weekend. Nawet wtedy, gdy sobotę ma pracującą. Grzyby to świętość, nie ma odstępstw od reguły. Jedzie i koniec, choćby się waliło i paliło. A wszystko zaczęło się przypadkiem, cztery lata temu. Kolega go namówił, żeby wybrali się do lasu. Pojawił się jeden mały problem: żaden z nich nie znał się na grzybach. A jak się jedzie pierwszy raz, to dobrze mieć kogoś, kto powie, co zbierać, a czego absolutnie nie. Co prawda borowik szatan rzadko występuje w Polsce, to praktycznie unikat i trudno go znaleźć, jednak już na borowika żółtopoprego znacznie łatwiej trafić. Jeśli ktoś się nie zna, może się pomylić. Otruć się człowiek nie otruje, ale komplikacje żołądkowe murwane. Żeby uniknąć takich niespodzianek, pan Tomasz i jego znajomy wzięli ze sobą trzeciego kolegę, zapalnego grzybiarza. I pojechali w świętokrzyskie lasy.

– Grill, którego zaplanowaliśmy, kompletnie się nie udał, bo padało – wspomina pan Tomasz. – Ale grzybobranie było rewelacyjne! Takiego wysypu grzybów nie widziałem, jak żyję. Aż nam zabrakło koszyków i musieliśmy zbierać do siatek i plecaków. Udało mi się znaleźć mnóstwo podgrzybków brunatnych, jedno z najlepszych grzybów. To był impuls. Zaczęło mi się podobać.

Na początku to była rywalizacja z samym sobą i z kolegami: zebrać jak najwięcej grzybów. Później pan Tomasz zauważył, że grzybobranie ma też inne walory. W lesie człowiek odpoczywa, odświeża się. Zapomina o pracy, o problemach. Złe rzeczy odchodzą na bok. Szczególnie jak ma się wolny dzień, czas nie goni, człowiek nigdzie



Fot. 123RF

nie musi się spieszyć, można chodzić tyle, ile się chce. W tygodniu, po pracy, nie ma to już takiego uroku.

– Bywa tak, że wchodzi się do lasu i jest grzyb na grzybie – opowiada nasz rozmówca. – Innym razem szukam godzinę, półtorej – i kurczę, nic nie ma. Już mi się wydaje, że wrócę do domu z pustymi rękami, a tu nagle bum! Dziesięć prawdziwków rośnie pod drzewem obok siebie. I człowiek szczęśliwy! Warto się nie zniechęcać i szukać do skutku.

Dobrze mieć swoje sprawdzone miejsca, lecz przede wszystkim trzeba wiedzieć, kiedy jest wysyp grzybów. Można w tym celu śledzić profile w mediach społecznościowych czy różne fora dla grzybiarzy. Zawodowcy zbierają grzyby przez cały rok. Ale taki prawdziwy sezon dopiero się zaczyna.

– To już ten czas, kiedy pojawiają się grzyby bardzo smaczne do marynaty – wyjaśnia pan Tomasz. – Startujemy z opóźnieniem, bo zima była długa, brakowało słońca. Bywały lata, że w o tej porze mieliśmy za sobą już kilka wypraw do lasu.

W Małopolsce rejon do zbierania grzybów to okolice Dobczyc, gmina Czchów, powiat wielicki. Jednak lasy są tam specyficzne, górskie, nierówne. Dobra kondycja jest niezbędna. W świętokrzyskim, w okolicy Kielc, lasy są zupełnie inne, płaskie. Nie ma chodzenia góra-dół, to mniej wymagające fizycznie, o wiele przyjemniejsze dla osób starszych. To aktywny, lecz niemęczący spacer po lesie.

– Ja jestem jeszcze w stanie te małopolskie lasy schodzić – mówi pan Tomasz. – Choć nawet dla mnie takie pięć godzin to trochę jak wypra-

wa w góry. Męczące. Ale to przyjemne zmęczenie. Człowiek o niczym nie myśli, tylko cieszy się, że przebywa na łonie natury i zbiera grzyby. W lesie spotykam wiele rodzin. Dziadkowie chodzą z wnukami. Z kolegami można pojechać. Mamy czyste powietrze, świetnie się oddycha, dotlenia organizm. Fajna forma wypoczynku.

Jajecznica na pieprzniku ząbkowanym

Do grzybobrania musimy się odpowiednio przygotować. Przyda się przeciwdeszczowa peleryna, bo nigdy nie wiadomo, kiedy zacznie padać. Ostry nożyk. Górskie buty, a jeżeli idziemy w podmokły teren – gumki. Do tego koszyk, plecak, w plecaku woda, papier toaletowy – bo o tak prozaicznych rzeczach też trzeba myśleć. No i suchy prowiant: kanapki albo coś na grilla, bo w lasach są miejsca, gdzie można go rozpałcić, i herbata w termosie. Choć w grzybobraniu ważny jest kontakt z naturą, wyciszenie, dobrze także mieć ze sobą naładowany telefon.

– Na początku nieraz się zgubiłem w lesie – przyznaje pan Tomasz. – To nie takie trudne, jak człowiek idzie, tu znajdzie prawdziwka, tam maślaka, i nagle nie wie, gdzie jest. Angażuje się w szukanie, skupia na tym, żeby niczego nie przeoczyć, i za chwilę nie pamięta drogi. Raz zdarzyło się nam z kolegami zgubić tak porządnie, że dwie godziny wracaliśmy do auta. Na szczęście żyjemy w dobie internetu, są różnego rodzaju aplikacje, Mapy Google i warto z nich korzystać.

Pan Tomasz jeździ na grzyby zawsze w towarzystwie. W lesie przeważnie się rozdzielają, każdy zbiera na własną rękę, ale fajnie jedzie się w grupie. Umawiają się na piątą, szóstą rano, wchodzą do lasu, kiedy jest jeszcze ciemno, żeby

być pierwszymi. Jak to grzybiarze. Im wcześniej pojedą, tym więcej mają później czasu, żeby zająć się grzybami: oddzielić robaczywe od zdrowych, oczyścić, zamarynować albo wysuszyć. A potem już można jeść. Pan Tomasz próbował np. muchomora. Choć przecież wszyscy wiedzą, że te grzyby są trujące. Tymczasem mamy w Polsce muchomora czerwieniącego, bardzo zresztą smacznego, którego można zamarynować lub usmażyć.

– Wcześniej bym ich nie zbierał, bo się na grzybach nie znałem – mówi. – Ograniczałem się do prawdziwków, podgrzybków i maślaków. A i tak musiałem się upewnić u kolegi, czy to na pewno ten grzyb, o którym myślę. Każdego roku pojawiają się w lasach nowe gatunki. I to też jest fajne w obcowaniu z naturą, że się je poznaje.

W tym roku nasz bohater jadł już całkiem sporo nowości. Jajecznicy na kurkach zna każdy, to klasyka. Ale równie smaczny do jajecznicy będą mleczaj jadalny i pieprznik ząbkowany. Grzybowe menu jest naprawdę bogate. Kanie czubajki można usmażyć i zrobić z nich pyszne kotlety. Jeśli mamy świeże grzyby, zupa to podstawa – latem zabiela śmietanką, z młodymi ziemniaczkami, smakuje najlepiej. Jeśli mamy mnóstwo grzybów, możemy je zamrozić. A jeśli brakuje nam miejsca w zamrażarce – włożyć do słoika, ususzyć. Maślak to najlepszy grzyb do marynaty. Podgrzybki starym zwyczajem nawlekamy na nitkę, przekładamy papierkami i suszymy na oknie albo na kaloryferze. A później są jak znalazł do wigilijnego barszczu, żurku, pierogów z kapustą.

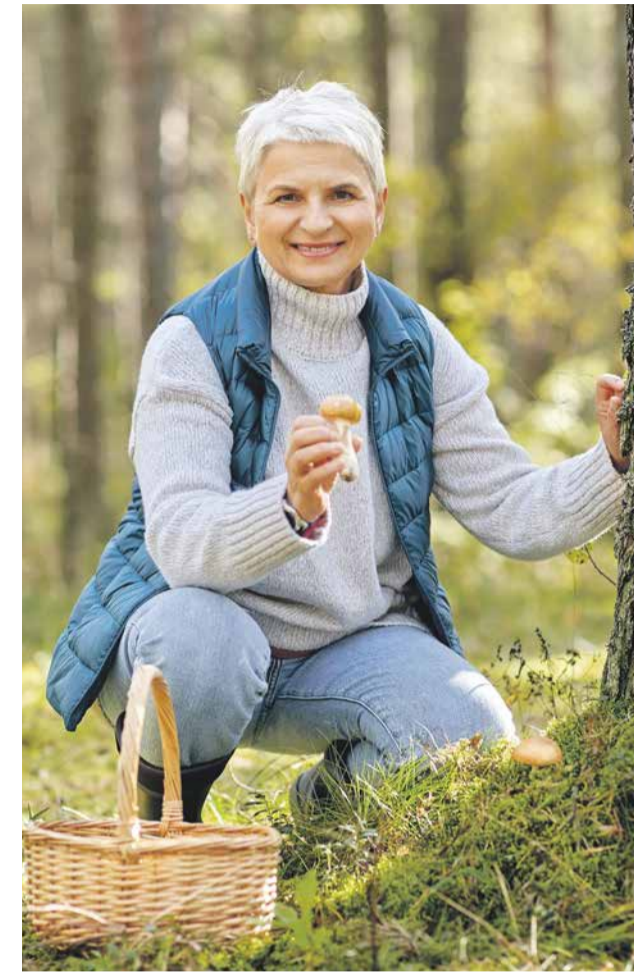
– Ja bardzo lubię grzyby, jestem prawdziwym smakoszem – przyznaje pan Tomasz.

Trochę szczęścia, trochę praktyki i dobre oko

Za to pan Bogusław to grzybiarz raczej nietypowy. Dużo większą frajdę sprawia mu chodzenie po lesie i zbieranie grzybów niż ich jedzenie. Zje, bo zje, jak żona ugotuje zupę na kurkach i maślakach albo doda prawdziwki do bigosu, ale wcale aż tak za nimi nie przepada. Większość tego, co znajdzie, rozdaje znajomym, rodzinie, przyjaciółom. Sami z żoną nie daliby rady zjeść tak obfitych zbiorów, a nie ma sensu, żeby się zmarnowały. A tak wszyscy są szczęśliwi: znajomi, że na ich stołach lądują rarytasy, pan Bogusław, że chodzi po lesie. Na grzybach zna się jak nikt, bo zbiera je od dziecka. Najpierw chodził z tatą i z bratem w Czułowie, bo tam się urodził. Odkąd się ożenił, zbiera grzyby w lasach Starej Wsi, pod Limanową. Mnóstwo grzybów rośnie w okolicy Mszany Dolnej. To takie, można powiedzieć, zagłębie grzybowe. Trzeci dobre miejsce na grzybobranie to Wysowa. Tam jest ich zatrzęsienie.

– Jak jeździliśmy do teściów, kiedy jeszcze żyli, to żona zostawała w domu, coś ugotować, posprzątać, a ja, żeby się nie nudzić, szedłem do lasu – opowiada pan Bogusław. – Albo do tego nieopodal domu, albo brałem samochód i jechałem gdzieś dalej. Mam swoje miejsca, że idę i wiem na sto procent, że nabieram. Tutaj potrzeba trochę szczęścia i trochę znajomości lasu. Jak pójdziesz na grzyby raz, drugi, trzeci, to później pamiętasz, gdzie zbierałaś najwięcej. Liczy się praktyka i dobre oko.

– Mąż ma doskonały wzrok, selektywny, z daleka widzi grzyba – mówi z dumą pani Danuta.



Fot. 123RF

– Jeździmy na różne wycieczki i zawsze wracamy z nich z siatką pełną grzybów. Wszyscy nam zazdroszczą, bo idą tą samą ścieżką i nie widzą, a mąż widzi. Tu prawdziwek, tam prawdziwek... i już ścina.

Pan Bogusław nie zbiera byle jakich grzybów, tylko szlachetne okazy: prawdziwki i podgrzybki.

Tyle ich rośnie w lasach, że gdyby chciał zbierać wszystkie, nie byłoby w stanie ich przerobić. Bo z grzybami jest masa roboty. Na szczęście pan Bogusław to lubi: siada sobie na krzeselku w cieniu przed domem i czyści, płucze, oddziela zdrowe od robaczywych. To go uspokaja, relaksuje, pozwala uwolnić głowę. Później już grzybami zajmuje się żona. W lecie robi z nich zupę. Prawdziwki wsadza do słoików i w zalewie octowej czekają sobie na zimę. Z mrożonych wychodzi przepyszny sos. Suszone dodaje do wigilijnych uszek i kiszzonej kapusty. Dzieci i wnuki je uwielbiają. A żona się cieszy, że może im zrobić przyjemność.

Do lasu z mężem nie chodzi. Była kilka razy, jednak miała problem, żeby dotrzymać mu kroku. A już najgorsze było dźwiganie kosza pod koniec zbierania, bo wypelniony po brzegi prawdziwkami trochę waży.

– Mąż szaleje po lesie, a ma już prawie 70 lat – podkreśla pani Danuta. – Nadaje takie tempo, że nikt nie uwierzy, że w jego wieku tak można. W dwie godziny potrafi przejść pół lasu.

– Ja to uwielbiam! – odpowiada pan Bogusław. – Chodząc po lesie relaksuję się, odświeżam. Po całym tygodniu pozwala mi to zapomnieć o problemach. Mam kontakt z przyrodą. Ładuję w ten sposób akumulatory na następne dni.

Spacer po mchu jak po perskim dywanie

Grzybobranie zaczyna się w połowie czerwca i trwa do końca października. Lecz tak naprawdę nigdy nie wiadomo, kiedy grzyby się pojawią. Dlatego pan Bogusław opracował swój system: gdy zbliża się sezon, idzie na pobliski plac targowy i patrzy, czy handlarze mają już na sto-

łach grzyby. Jeśli są, to znaczy, że trzeba jechać do lasu. Wtedy nie może usiedzieć w miejscu, najchętniej pojechałby od razu. Wykorzystuje każdą nadarzającą się okazję, by iść do lasu. Nawet na wczasach z żoną. To już reguła, że na stole przed ich domkiem suszą się grzyby. Inni wczasowicze od razu widzą, że to pierwszy grzybiarz w ośrodku. Przychodzą i pytają: a gdzie pan tyle tych grzybów nabiera? Na co pan Bogusław zgodnie z prawdą odpowiada: no, w lesie. Na grzybach zna się jak nikt. Nie potrzebuje żadnych atlasów czy albumów z grzybami. Ma praktykę. Ale przede wszystkim stosuje jedną prostą zasadę: jak nie ma pewności, czy grzyb jest jadalny, to go nie zbiera. Jednym grzybem nikt się nie naje, a można stracić życie. Zbiegają się do niego młodzi grzybiarze: proszę pana, niech nam pan przejrzy te grzyby, czy jadalne.

– Przeglądam. Czasami i połowę wyrucę – zaznacza pan Bogusław. – Z grzybami trzeba ostrożnie. Prawdziwek i szatan są do siebie tak podobne, że laik ich nie odróżni. Szatan jest od spodu delikatnie zaróżowiony. Trudno to wychwycić. A jest śmiertelnie trujący.

Kilka lat temu pan Bogusław i jego żona byli na wczasach nad jeziorem Soleckim. Wcale nie pojechali na grzyby, wyjazd był typowo wypoczynkowy. Jednak okoliczne lasy wyjątkowo sprzyjały grzybiarzom. Na terenie ośrodka znajdowały się duża suszarnia i kuchenka pod wiatą, gdzie można było grzyby ugotować, wsadzić w słoiki i zapasteryzować. Nawet jeśli przyjechało się nieprzygotowanym, w sklepie obok można było kupić wszystko, co potrzebne: sól, ocet.

– Trafiliśmy na taki wysyp prawdziwków, że ślepy by znalazł – mówi pani Danuta. – Nawet ja zbierałam po dwa kosze. A las był taki, pamiętam do dziś, że się stapało po mchu jak po najlepszym perskim dywanie. Równiutko, nie tak jak u nas w górach, że tylko góra-dół. Tam chodziłam z mężem do lasu, bo czułam satysfakcję, że zbierałam tyle samo grzybów, co on. Nie musiałam szukać, wyłącznie ścinałam. A w ścinaniu byłam tak samo sprawna.

Choć na dłuższą metę grzybobranie nie leży w jej naturze. Pani Danuta kocha jazdę na rowerze. Namówiła męża, żeby również kupił sobie porządny rower – i od czterech lat stoi w garażu nieużywany. Pan Bogusław ciągle powtarza: jutro z tobą pojedę. Nie zmusza go, swoją dawkę aktywności mąż ma w lesie. Może kiedyś się przekona? Każdy lubi co innego, ale ważne przecież jest to, żeby się ruszać.

– Ludzie ćwiczą w parkach na trawie, trenują na plenerowych siłowniach i nikogo dziś to nie dziwi – zauważa pani Danuta. – Polacy wyszli z domów, biegają, jeżdżą na rowerach, na rolkach. Nie tylko młodzi, starsi też. Jak patrzę po znajomych, to widzę, że są aktywni, bardzo dbają o zdrowie, uprawiają najróżniejsze sporty. Ale żeby na starość jeździć na rolkach, to powinno się zacząć wcześniej budować kondycję. W ostatniej chwili, kiedy człowiek zaczyna się starzeć, robi się niedołączy, nie wsiądzie na rower, boby sobie zrobić krzywdę. Jeśli ćwiczysz, ruszasz się czy choćby chodzisz na grzyby, masz kontakt z przyrodą, to i mózg lepiej pracuje. W młodym wieku zazwyczaj jest się sprawnym, zdrowym. A później trzeba dbać, żeby nie być dla nikogo ciężarem. ●

Dieta dla aktywnych. Jedz zdrowiej, by poczuć się lepiej!

Ruch i odpowiednia dieta – to chyba najczęściej wymieniane zalecenia, które mają zapewnić zdrowie i dobre samopoczucie. Spacerki, nordic walking czy przejażdżki rowerowe wpływają zbawiennie na zdrowie. Od regularnych ćwiczeń i wysiłku rośnie wydolność całego organizmu, przybywa energii i ochoty do życia pełną piersią. Jednak aby mieć siłę i moc, należy dostarczać organizmowi właściwego paliwa – dbając o dietę i zwracając uwagę na to, co się je.

Tradycyjne polskie menu, które wciąż dominuje w wielu domach, niekoniecznie sprzyja zdrowiu. Posiłki często są tłuste, zbyt obfite i spożywane za rzadko. Ale wystarczy nieznacznie je zmodyfikować i dobrać właściwe składniki, by zacząć cieszyć się lepszymi wynikami u lekarza i o wiele lepszym humorem.

Zależność między tym, co jemy, a podatnością na choroby i długością życia jest udowodniona ponad wszelką wątpliwość. Ogólne zalecenia dotyczące optymalnej diety sprowadzają się do kilku zasad.

Po pierwsze trzeba zmniejszyć spożywaną ilość tłuszczu, cholesterolu, soli i cukru, jednocześnie zwiększając spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych, skrobi oraz błonnika.

Co to jest wskaźnik BMI i jak go obliczyć?

BMI (*body mass index*) to wskaźnik masy ciała. Żeby go obliczyć, wystarczy podzielić masę ciała wyrażoną w kilogramach przez wysokość podaną w metrach podniesioną do kwadratu. Na przykład aby obliczyć BMI osoby o wzroście 1,6 m ważącej 50 kg, należy wykonać następujące działanie:

$$50 : (1,6 \times 1,6) = 50 : 2,56 = 19,5$$

Wartość BMI określa, czy nasza waga mieści się w normie:

- < 18,5 – niedowaga
- 18,5–24,99 – wartość prawidłowa
- 25,0–29,99 – nadwaga
- 30,0–34,99 – I stopień otyłości
- 35,0–39,99 – II stopień otyłości (otyłość kliniczna).

Podane wartości dotyczą młodych i zdrowych osób. Wielu lekarzy twierdzi, że dla seniora wskaźnik BMI w okolicach 25, a nawet 27 jest prawidłowy. BMI ma znaczenie nie tylko dla określenia prawidłowej wagi. Pomaga także w ocenie ryzyka różnych chorób: cukrzycy, miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca. Podwyższona wartość BMI oznacza większe ryzyko ich wystąpienia.



Fot. 123RF

Po drugie powinno się jeść częściej, ale mniejsze porcje, najlepiej 4–6 posiłków dziennie. Dzięki temu udaje się uniknąć większych skoków poziomu glukozy i nie obciąża się zanadto żołądka. Dietę trzeba też urozmaicać, żeby dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Po trzecie potrawy należy gotować, i to najlepiej na parze, lub piec (np. w rękawie bądź folii). Zamiast ziemniaków lepiej sięgać po ryż czy delikatną kaszę, wybierać dojrzałe owoce, świeże i młode warzywa, a pieczywa – lekkie pszenne, graham, pełnoziarniste lub razowe. Wędliny czy mięso powinny być chude, a przetwory mleczne wyłącznie o obniżonej zawartości tłuszczu. Z kolei oleje używane np. do sałatek powinny być roślinne i surowe (słonecznikowy, rzepakowy, lniany, sojowy). Do tego warto sięgać po ryby, które są doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3. Należy również dużo pić, przynajmniej 6–8 razy dziennie, i wybierać wodę, herbatę, soki – napoje wyłącznie niegazowane.

Regularność posiłków to kluczowa sprawa przy zwiększonym obciążeniu organizmu – wie to każdy sportowiec. Trzeba zachować równe odstępy czasu między posiłkami, nie należy jednak jeść

bezpośrednio przed treningiem. Najlepiej zrobić godzinną przerwę, żeby organizm nie był zajęty trawieniem podczas wysiłku.

Energia potrzebna do treningu sportowego czy nawet spaceru pochodzi m.in. z węglowodanów. Dlatego ludzie aktywni powinni jeść różne rodzaje kaszy, ryż, pieczywo pełnoziarniste (o ile pozwala na to stan ich jelit), owoce i ciemny makaron razowy. To najlepsze źródła tych związków organicznych. Z kolei do odbudowania sił witalnych po treningu potrzebne jest białko. Najlepiej pełnowartościowe – z jajek, chudego nabiału i mięsa. Ważnym źródłem energii koniecznej do wysiłku są też tłuszcze, zwłaszcza oleje, dlatego do każdej sałatki należy dodawać odrobinę surowego oleju roślinnego.

Ludzie, którzy zaczynają żyć aktywnie, zwykle myślą, że wysiłek naprawdę dużo kosztuje. Po półgodzinnym biegu czują się zmęczeni i spodziewają się, że to wystarczy, by spalić cały obiad. A jak jest w rzeczywistości? Przez pół godziny truchtania człowiek spala mniej więcej tyle kalorii, ile ma jeden nieduży kotlet mielony (280 kcal), pół godziny spaceru to tyle, co półtora banana (120 kcal), a dwa kwadransy gimnastyki relaksacyjnej to kaloryczny odpowiednik trzech jabłek.