

Fragment wspomnień Józefa Chowańskiego, publikowanych na łamach „Czasu” w latach 2009-2013.

Pan Józef urodził się w Rogaszycach w roku 1928. Potem losy rzuciły go w różne miejsca. Ale gdziekolwiek był, zawsze i wszędzie „spisywał” swoje życie - dla siebie, dla rodziny, dla potomnych.

Zmarł 20 sierpnia 1999 roku. Gdy wybuchła wojna, miał ledwie 11 lat.

DNIA 1 WRZEŚNIA ROKU PAMIĘTNEGO (cz. 2.)

Wszedłem na podwórko i widzę, że najspokojniej młóca zboże. Wujek popędza konie w kieracie. Podchodzi do niego, mówię: „Szczęść Boże”. Odpowiedział, po czym zaraz zapytał: „Co za nowinę przynosisz, bo z niczym żeś tu nie przyszedł”? Mówię: „Jest wojna i musimy się ewakuować. Dlatego mama mnie do was przysłała z pytaniem, czy przyjmiecie nas na jakiś czas, aż to wszystko się unormuje”.

Popatrzył krótko swoimi małymi oczami spod rzęs, wąs jakby nieco zakręcił się pod górę i w te słowa: „Chłopak, co ty bajasz o jakiejś wojnie? Niemiec się nie odważy podnieść ręki na Polskę! Polska to siła, a zobocz, co w majście stoi”.

Zerknąłem w stronę majsu. Faktycznie, ponad kukurydzę wystawała lufa grubości mojej ręki. Była to chyba jakaś tankietka lub działko przeciwlotnicze.

Mówi dalej: „My mamy potęgę i Niemiec się nie pójdzie. A ty uciekaj do domu! Nie opowiadaj mi tu takich bajek! My tu nie mamy czasu, by bawić się z wami”.

Zrezygnowany, nie bardzo spiesząc się szedłem przez podwórko w stronę furty, bo nie załatwiłem nic konkretnego.

W tym czasie ze stodoły wyszła kuzynka, zagadnęła coś do wuja, musiał jej powiedzieć z czym przyszedłem, bo wyleciała dalek na podwórze, kiwa i woła, bym zaczekał. Po chwili doszła do nas druga kuzynka. Wujek krzyczy na nie, by wracały, grozi batem, bo maszyna chodzi pusta. Gdybym był w zasięgu ręki i bata, oberwałbym za to zamieszanie porządnie ciągi po bosych girach.

Jedna z kuzynek mówi do drugiej: „Wiesz co, wojna, pójdę mamie powiedzieć”.

Ciocia była w kuchni. Teraz ona mnie wypytała. Jeszcze coraz ktoś dołączał, jedni byli podnieceni, inni bagatelizowali, mówili: „Plotka. Jakby była wojna, to nie byłoby tak spokojnie”.

Wzięłam nogi za pas i, chodu, do domu.

W Godzietowach zauważyłem pierwsze objawy nienormalności: bie-

ganina, nawoływanie, pośpiech, a nawet pierwszych uciekinierów. Im dalej szedłem, było ich coraz więcej. Ludzie zabierali w pośpiechu to, co uważali za niezbędne: pierzyny, mąkę, trochę lumpków, wiadro, garnek, miski, łyżki. Jak kto mógł, wozem, wózek-rowerem, a jak nie, to tłumok na plecy i kożę na sznurku, z którą po niedługim marszu z żalem trzeba było się rozstać, bo utrudniała ucieczkę.

Gdy dochodziłem do Królewskiego, drogi, nawet polne, zatłoczone były uciekinierami. Wszystko parło na wschód w wielkim popłochu. Ci, którzy dysponowali lepszym transportem, spychali słabszych na pola. Jeden na drugiego nie zważał, mógł być rozjechany, rozdeptany, aby tylko jak najdalej odskoczyć od frontu. Ja parłem na zachód z coraz mniejszą nadzieją zastania swoich w domu.

Jak już przyszedłem na Żyrów, fala uciekinierów poważnie zrzedła. Jeszcze tu i ówdzie pojedyncze wozy czy pędzący bydło (bo bydło każdy zabierał z sobą) w pośpiechu czmychało na

wschód. Wojska żadnego dotychczas nie spotkałem.

Nastawała cisza. W tej ciszy doszedłem do domu. Będąc jeszcze na szosie, zauważyłem wrota podwórka otwarte na oścież. Na pastwie i mostku świeży ślad wyjeżdżającego wozu. Rozejrzałem się, wszędzie pustka i ta cisza, za którą kryła się groza. Lepiej niechby już coś wreszcie się działo! Wszedłem do chałupy, z której wszystko oprócz gratów było zabrane. Na łóżku, na gołej słomie stała dziezka z zarobionym chlebem, który ruszał się i wyciekał na słomę. Aż się prosił, by go pokulać i włożyć do sabatnika.

Słonko już dobrze przygrzewało. Pies skomlał przy budzie, kury mnie obeszyły, dopominając się nakarmienia. Stałem na środku podwórka i myślę, co dalej: pozostać czy uciekać?

Zdecydowałem udać się na powrót do Przytocznicy. Wiedziałem, że pewno nasi dojadą tam i będą na mnie czekać. Wtem skrzypnęły zawiasy furty u sąsiada. Sąsiad stanął w furcie oparty na krycie. Był inwalidą z pierwszej wojny, miał protezę, tak zwaną drewnianą nogę. Kiedy szedł, ta noga nieprzyjemnie skrzypiała.

- Hm, kozak, co się tu jeszcze szwendasz? Ino uciekaj, bo cię zastrzelą! Wasi niedawno pojechali, nie będą dalej jak na Królewskim.

na porcję jajecznicy na bekonie. Dostarczając z rana odpowiednią ilość cukrów, zapewniamy właściwe odżywienie tkanek oraz zwiększenie energii życiowej na wiele godzin.

Może coś słodkiego?

To niestety nie najlepszy pomysł, choć przez wielu łasuchów chętnie praktykowany. Jeżeli cukry w skondensowanej postaci zbyt szybko przenikną do krwi, następuje gwałtowny wzrost wydzielania insuliny - hormonu, który natychmiast obniża zwiększony poziom glukozy w krwiobiegu. Wyzwała się tzw. huśtawka glikemiczna, która tylko na moment powoduje przypyły energii. Po kilkunastu minutach, kiedy poziom cukru we krwi zaczyna gwałtownie spadać, znów pojawia się uczucie ospałości, braku koncentracji i chęci do działania. Dlatego słodoczym mówimy - nie!

Śniadanie powinno składać się przede wszystkim ze złożonych form cukrowców, które w przewodzie pokarmowym ulegają wolnemu trawieniu i rozpadowi, w efekcie czego poziom glukozy we krwi podnosi się stopniowo, zapewniając stały, systematyczny do-

stęp energii na wiele godzin. Najlepiej więc, gdy na porannym stole wśród pokarmów węglowodanowych znajdą się płatki zbożowe (szczególnie ośniane) lub gruboziarniste pieczywo, uzupełnione dodatkiem surowych warzyw i soku ze świeżych owoców.

Nie tylko energia

W czasie snu w organizmie nasila się proces międzykwasowej wymiany aminokwasów (składników budulcowych białek), z których część jest bezpowrotnie utleniana. Szczególnie wysokie zapotrzebowanie na składniki białkowe wykazują jelita, nerki i mózg. Narządy te zaopatrywane są głównie przez tkankę mięśniową, która w czasie snu pozbywa się dużych ilości aminokwasów energo-dajnych jak alanina, glutamina, walina, leucyna czy izoleucyna.

Poranna dostawa składników odżywczych powinna więc zapewnić odpowiedni dowóz aminokwasów białkowych w celu wyrównania nocnych strat. W śniadaniowym menu, obok potraw węglowodanowych, dominować powinny produkty będące źródłem pełnowartościowego białka, jak mleko, twaróg, chuda wędlina czy ryba. Jednocześnie śniadanie nie może być zbyt tłuste i obfite. Nadmiar tłuszczu spowalnia proces trawienia, wpływa na pogorszenie transportu tlenu do mózgu i innych tkanek, a także powoduje uczucie zwolnienia reakcji i poczucie ospałości.

Śniadanie

nie powinno być skąpe

Wcześniej rano organizm wykazuje największe zapotrzebowanie na składniki energetyczne i odżywcze, stąd pierwsze śniadanie powinno być najbardziej obfitym posiłkiem w ciągu dnia. Nie ma też obaw, że wysoka podaż kalorii zagrozi naszej wadze.

Po kilku godzinach nocnej głodówki organizm skrupulatnie wykorzystuje dostarczone kalorie i substancje pokarmowe na pokrycie poniesionych strat. Odkładanie tkanki tłuszczowej w okresie wzmożonego zapotrzebowania odżywczego byłoby nieuzasadnione fizjologicznie. Nie ma więc obaw - od większego śniadania nie da się przytyć.

Z kolei nadwagi można nabawić się nie jedząc śniadań. Wystarczy kilka tygodni zaniebdania, by zobaczyć już pierwsze niepokojące efekty. Nie mówiąc już o skutkach praktykowania błędnego modelu żywienia latami. Przegładzanie organizmu w momencie jego największego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze musi prowadzić do zmiany kierunku przemian metabolicznych, by zapewnić przetrwanie. Mózg zaczyna odpowiednio sterować przekaźnikami nerwowymi i hormonami. Zadanie nie jest proste - musi osłabić nasze zdolności psychoruchowe, intelektualne, zmniejszyć do ruchu i pracy fizycznej, spowolnić przemianę materii, a także usprawnić magazynowanie energii.

Gdy nadchodzi wieczór

Organizm z nawiązką dopomina się o należyty mu szacunek. W mózgu

Udekorowany Żelaznym Krzyżem, który znałem, bo u nas w domu kilka tych krzyży się poniewierało, jakąś wstążką przewleczoneą przez dziurkę w kamizelce, kajzerowskimi odznaczeniami z wojny, oczekiwał przybycia Niemców. Na wszelki wypadek, dawało to większe poczucie bezpieczeństwa. Jeszcze prędzej mógł zginąć od swoich. Pomimo że kazał mi uciekać, poczułem się pewniejszy.

Na podwórzu zastałem dwóch żołnierzy, którzy kwatrowali w naszej stodołę. Jeden z nich mówi do mnie: „Józek, Niemce już są w Parzynowie i Olszynie. Kto tu ma piwnice, bo chcemy wykorzystać do ściągania rannych”?

Ale u nas, z powodu podmokłego terenu, nie było odpowiedniej piwnicy. Jedyne u tego sąsiada, u którego byłem przed chwilą, była piwnica na kartofle, z wierzchu obrzucona ziemią porośniętą trawą. Poszli obejrzeć. Przedtem jeden z nich polecił mi, abym spuścił psa, wypędził świnię z gródek, a nawet króliki, a potem stąd uciekał, bo stawia tu opór i Niemca zatrzymają.

W międzyczasie gęsto po polach rozstrzelały się karabiny i broń maszynowa.

Ciąg dalszy w następnym numerze.

ŚNIADANIE

Właśnie zaczęła się szkoła i warto wiedzieć, że gdy...

Nie jem śniadania

Więc z pewnością dlatego masz problem z nadwagą, kontrolą apetytu i kiepskim samopoczuciem. Niedozżywiony ranniem organizm znacznie gorzej funkcjonuje w ciągu całego dnia, a skutki niejedzenia śniadań odbijają się nawet wieczorem.

W czasie nocnej głodówki w organizmie zachodzi intensywny proces przebudowy i remontu różnych komórek i tkanek. Jelita regenerują swój nabłonek, by zapewnić właściwy proces wchłaniania składników odżywczych. Wątroba nasila proces utylizacji odpadów i związków toksycznych, nerki wydalają szkodliwe produkty przemiany materii i zagęszczają moc, erytrocyty intensywnie rozwoją tlen, a nad prawidłowym przebiegiem wszystkich tych zadań kontrolę sprawuje mózg. Organizm potrzebuje więc

nie tylko odpowiedniej ilości składników budulcowych i regulacyjnych, takich jak białka, witaminy i minerały, ale także energii. Jej wewnątrzustrojowe zapasy, zgromadzone pod postacią glikogenu wątrobowego (połączonych cząsteczek glukozy), są niewielkie, jednak na okres snu zupełnie wystarczą, by zapewnić właściwy przebieg rozmaitych procesów metabolicznych.

Rano paliwo się kończy

Tuż po przebudzeniu poziom cukru we krwi jest najniższy w ciągu doby. Mózg, dla którego glukoza jest najważniejszym paliwem energetycznym, uruchamia złożoną kaskadę przemian neurohormonalnych, by skutecznie zachęcić nas do śniadania. Między innymi podwzgorze uwalnia duże ilości neuropeptydu Y (NPY) - substancji zwiększającej apetyt na cukry. To między innymi dlatego w godzinach rannych mamy większą ochotę na płatki śniadaniowe, sok, owoce niż

MUZYCZNE OŚWIECENIE

Tekst płatny



Co roku piszemy o sukcesach jednego z uczniów naszej szkoły, tym razem bohaterem artykułu będzie Michał Białowas (ur. w 1985 r.), który opracował autorskie opalcowanie skrzypcowe, wykorzystane w innowacyjnym podręczniku Adama Fulary, który jeszcze

w tym roku ukaże się nakładem wydawnictwa muzycznego ABsonic. Tym samym Szkoła Zespołów będzie pierwszą prywatną szkołą muzyczną w Polsce, posiadającą własny podręcznik szkolny. Oto, co Michał pisze o swojej edukacji:

Za młodu ukończyłem Państwową Szkołę Muzyczną w Nysie w klasie skrzypiec, naukę kontynu-

owałem w szkole II stopnia i w szkole organowej przy UO w Opolu, gdzie ukończyłem też studia z historii. Dopiero teraz, po latach zacząłem grać świadomie w Szkole Zespołów pod okiem Adama Fulary. Wcześniejsza edukacja dała mi sprawność manualną i ćwiczenia słuchowe, jednak świadomość granych utworów bliska była zeru. To, co zastałem w szkole Fulary, to prawdziwe muzyczne oświecenie. Świadomość zwiększa przyjemność z muzykowania, oszczędza pamięć i pozwala poczuć wolność: być bardziej twórcą niż odtwórcą. Taka szkoła powinna być finansowana przez państwo. Po latach zwątpień ożywiłem zamiłowanie do tego instrumentu, nauczyłem się świadomej improwizacji. Adam pozwolił mi uwierzyć w swoje możliwości i dodał mi skrzydeł, przez co moja gra stała się bardziej dojrzała. Mam nadzieję, że moje improwizacje poruszą serca słuchaczy, czego bym sobie życzył.

Nie oznacza to jednak, że trzeba już coś umieć, żeby uczyć się w Szkole. Są tam grupy dla początkujących, jak i dla zaawansowanych - m.in. absolwentów szkół państwowych. Oprócz młodzieży, liczne grupy uczniów stanowią też dzieci w wieku 5-8 lat, jak i osoby starsze.

Miesięczny koszt to od 130 do 205 zł w zależności od trybu nauki.

Zapisać się na zajęcia można telefonicznie: 604 695 855, lub drogą elektroniczną: szkola@fulara.com, a więcej o szkole, która istnieje już 10 lat, oraz o osiągnięciach uczniów można przeczytać na stronie: www.szkoła.fulara.com.



Komórki tłuszczowe zacierają ręce

Bo i też mają powód do radości. Po wielogodzinnym poście bardzo skutecznie nasila się proces magazynowania energii. A wszystko to za sprawą zwiększonego wydzielania insuliny - hormonu najintensywniej pobudzającego proces tycia. Wzmocniona sekrecja insuliny prowadzi do aktywacji lipazy lipoproteinowej (LP) - enzymu nasilającego wypełnianie komórek tłuszczowych, szczególnie w dolnych partiach ciała. Brak spożywania śniadań i przejadanie się wieczorami nie tylko intensywnie prowadzi do rozwoju nadwagi udowo-podłaskowej, ale także może być przyczyną pojawienia się i utrwalania szpecącego ciała - cellulitu.

Marzysz u szczupłym i atrakcyjnym ciele?

To pamiętaj - musisz jeść śniadanie. To nie tylko najlepsza metoda na poprawę samopoczucia i zwiększenie energii życiowej w ciągu dnia, ale także podstawowy element obrony w walce z nadwagą. Jeżeli dotąd w Twoim jadłospisie brakowało śniadań - musisz się do niego po prostu zmusić. Przekonasz się, że już niebawem Twoje starania zaowocują. Mniej więcej po upływie około dwóch tygodni organizm przyzwyczai się do nowych nawyków żywieniowych. Znowu ranniem powróci apetyt, zmniejszy się odczucie głodu wieczorem, mięśnie odzyskają swoją żywotność, a skóra zdrowy blask. W ciągu dnia odczujesz także wyraźny przypyły sił witalnych, poprawę samopoczucia, wzrost zdolności intelektualnych i bardziej optymistyczne nastawienie do życia.

Piotr Kaźmierczak
- dietetyk kliniczny
Przychodnia ESKULAP
ul. Dworcowa 6
Ostrzeszów