

WEEKEND z rodziną

● **Temat tygodnia** Pasje. Pomagają rozwijać poczucie własnej wartości i poprawiają samopoczucie
● **Gwiazda** Antoni Pawlicki. Zadowolony z życia ● **Zdrowie** Propolis zwalcza bakterie, wirusy i grzyby ● **Kuchnia** Przetwory z owoców i warzyw ● **Podróże** Babia Góra - Królowa Beskidów



Sobota-niedziela
14-15.09.2024

Wydanie 2W96C538RA017TS4
Nr 215 (23.121)
Nakład 10.870 Rok LXXVI

GAZETA pomorska

www.pomorska.pl
Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Licealista z Inowrocławia
zadawał ważne
pytania ministrze
str. 3



13-letnia Zuzia z Włocławka
zdobyła złoto i pojedyzie
na mistrzostwa
str. 3

Bydgoska studentka
wraz z partnerem łączą
pasję podróżowania
z motoryzacją
str. 4



Skoki narciarskie
Letnia Grand Prix
w Wiśle już w ten
weekend **str. 16**

REHABILITACJA

Jesień korzystniejsza dla portfela kuracjuszy

Wybierzesz się do sanatorium jesienią, możesz zaoszczędzić. Pobyt będzie kosztował taniej niż latem, co jest związane z sezonem rozliczeniowym trwającym od 1 października do 30 kwietnia.

Czytaj na stronie 2

Rusz głową!

Całostronicowa krzyżówka - możesz rozwiązywać ją sam albo z rodziną **str. 14**

Nr ISSN 0867-4965

Nr indeksu 350184



MARKETING SPOT OKAZAŁ SIĘ STRZAŁEM W DZIESIĄTKĘ, PODBIJA RÓWNIEŻ NASZ REGION

Tu wymyślili reklamę, która zawirusowała całą Polską

Katarzyna Piojda
katarzyna.piojda@polskapress.pl

Reklama hotelu w górach zapewniła mu szczyty rozpoznawalności w całej Polsce. To za sprawą pani Basi, pracownicy tegoż hotelu, która wystąpiła w filmiku. Zjednała sobie rzeszę internautów, którzy zaczęli tworzyć podobne spoty.

„Tak się nazywamy. Tu się meldujecie. Tu pytacie. Tu jest Tomek. Tu zabawa. Tu dla dzieci. Tu też dla dzieci. Tu coś dla dorosłych. Tu nie wolno. Tu też nie wolno. Tu się pływa. Tu picie. Tu plusk (...).” Tak mówi pani Basia i wskazuje miejsca w hotelu w Świeradowie-Zdroju, w którym pracuje. O tym jest filmik, swoisty mini-przewodnik po obiekcie, opublikowany na TikToku. Kobieta najpierw wskazuje sztyl hotelu, później recepcję.

Pani pokazuje także m.in. basen, mówiąc „Tu się pływa”, a gdy wskazuje butelkę napoju, przedstawia dalej tym samym, jakby monotonnym głosem „Tu picie”. I tak przez cały, 36-sekundowy spot. Został obejrzany ponad 3,5 mln razy w ciągu pierwszego tygodnia po publikacji.

„Jedyna reklama, którą obejrzałam do końca” - brzmi jeden z ponad już 8 tysięcy komentarzy. A następny: „Brawo dla pani Basi! Premia jej się należy, oczywiście z hasłem: <Tu pani Basia. Tu jej premia>”.

Młoda, ponura pracownica hotelu, ubrana w granatowy uniform, jeszcze w wakacje podbiła serca in-



Pani Basia stała się megapopularną bohaterką filmiku o hotelu

ternautów. Ci prawie hurtowo zaczęli nagrywać podobne filmiki. „Tu jest to, a tu jest to” - pokazują.

Pozytywnie wkręcenie

Mieszkańcy Kujawsko-Pomorskiego też wkręcili się w nagrywanie. Nawet Michał Szybel, wojewoda, wystąpił w spocie, wykonanym w tym klimacie. Mówił o szkołach, no i je pokazywał, to z okazji nowego roku szkolnego. Strażacy, wolontariusze organizacji charytatywnych i pracownicy biurowi, również wstawiali filmiki, naśladując panią Basię z hotelu, jej obojętny ton i ponurą minę.

Szefostwo hotelu w górach pochwaliło się statystykami, jakie osiągnęło po viralowej reklamie. - Nasza rolka została udostępniona na TikToku, Facebooku, Instagramie oraz YouTube i osiągnęła zawrotny wynik niemal 8 milionów wyświetleń (...). Zaangażowanie: 850 tysięcy polubień we wszystkich serwisach. Wirusowość: 80 tysięcy udostępnień.

Taki wirus sprawił wiele dobrego dla hotelu. Ogólnie jesteśmy źle nastawieni do reklam. Zdecydowana większość Polaków (86 procent) nie lubi reklam, a tylko co ósmy (13 proc.) ma do nich pozytywny stosunek. Tak wy-

nika z analizy Centrum Badań Opinii Społecznej. Według ankietowanych, reklamy nudzą, zniechęcają, dezinformują. - Systematycznie zmniejsza się liczba osób, które oglądają reklamy w telewizji tak samo, jak pozostałe programy, natomiast wyraźnie zwiększa się odsetek badanych unikających reklam, tzn. wyłączających odbiornik lub przełączających go na inny kanał - podaje CBOS.

Melodia wpadająca w ucho

Są jednak reklamy, które powstały, gdy internet jeszcze nie istniał albo raczkował, a do teraz je pamiętamy. „Dłuższe życie każdej pralki to Calgon” było hasłem przewodnim spotu, dotyczącego środka do zmiękczenia wody. Melodię nuciła pewnie połowa Polaków. Rodacy śpiewali też „Czy lubi pani Atlas, czy Atlas pani zna? Ja pani wytłumaczę, co Atlas pani da”. To motyw z piosenki Andrzeja Rosiewicz, której refren brzmiał tak: „Czy czuje pani cza-czę”. Wybrane reklamy skłaniają do myślenia, chociażby ta z dziadkiem Allegro. Jej edycja 2023 została wyświetlona 28 mln razy, ale wcześniejsze miały na koncie nawet ponad 69 mln - przykładowo ta, w której samotny senior zawiadamia dorosłe dzieci o swojej śmierci. To dlatego, że by przyjechały w święta. Dopiero na miejscu dowiadują się, że ojciec podstępem ich zwabił.

Sukces 5-gwiazdkowego hotelu jest oczywisty. Właściciele obiektu milczą jednak, gdy internauci pytają ich o premię dla pani Basi.

©©

W poniedziałek u nas Sportowy24

● Zapraszamy do lektury relacji z wydarzeń i spotkań sportowych w regionie, kraju i na świecie

Tadeusz Płatek
publicysta



PANORAMA W FORUM

Ostatnio niestety poszedłem do na nowo otwartej „Panoramy” na dachu hotelu Forum, którą pamiętałem sprzed lat, a w której dziś krystalizują się wszystkie okropieństwa krakowskiej sceny restauracyjnej A.D. 2024. Napiwki (10 proc.) dolicza się automatycznie. Ta informacja gdzieś podobno jest w menu, natomiast się jej nie widzi, bo gdy przeglądamy menu, nasza uwaga skupia się na... jedzeniu i cenach. Zawsze zostawiałem napiwki. Ojciec wpoił (nie wiem czy to słuszne), że wyjście bez napiwku jest szmaciarstwem. Pracowałem też, studentem będąc, jako kelner i jak każdy były pracownik gastro tipuję w wymiarze przynajmniej 10 proc. Tu mi ktoś tę radość zabrał. Tak się w niektórych zachodnich państwach i w USA robi, co jest beczelnym przerzucaniem kosztów utrzymania pracowników na klienta.

Po drugie złoto-zielenioza. My, Polacy, mieliśmy jakiś czas temu szaf na szary minimalizm, a teraz wszyscy meblują restaurację zielonymi kanapami i złotymi lampkami, co już się zeszło. Czytałem, że „Panoramę” ze wszystkich detali ery PRL ogołociono już dawno. Nie można więc posądzać nowego właściciela o niszczenie historii. Nie można go jednak też pochwalić za próbę wskrzeszenia historii tego legendarnego miejsca, ze szklaną mozaiką, białymi obrusami i serwisem francuskim, które razem z zapierającym w piersi widokiem tworzyły aurę luksusu. Dziś ten „luksus” widać tylko na wejściu, w postaci gąbki z drogimi cygarami.

Po trzecie: ocet ryżowy, do wszystkiego kolendra, granaty, bataty, wydziwianie, słowem fusion, czyli prześcignijmy się w czymś, czego nikt nie gotuje w domu. Dajmy rodakom kuchnię orientálną i autorską, bo to jest teraz super wow. Tylko że to jest wszędzie. Mamy to w Lidlu. A łączenie kurczaka „kukurydzianego” (teraz wszystkie muszą być kukurydziane) z suszonym tuńczykiem jest co prawda efektowne, ale smakowo dysonujące. Ubogi surf and turf. Trudniej byłoby poszperać w Czwierciakiewiczowej czy nawet przenieść z historycznego menu choćby wybitnego dewolaja z ziemniaczkami po krakowsku. No i „food-sharing concept”. Czyli robimy dania w wersji mikro, dorabiając do tego ideologię „współdzielenia”, żeby zamiast dwóch talerzy, trzeba było zamawiać pięć (i za tyle płać). Adamie Gesslerze, nie lubimy cię za sprawy finansowe - ale błagamy: wróć, do takich miejsc!

POGODA W REGIONIE

Sobota

17°C
13°C



Imieniny obchodzą
Dzisiaj
Bernard, Cyprian, Roksana
Jutro
Albin, Dolores, Ekhard

Niedziela

17°C
15°C



Poniedziałek

22°C
15°C



Jesienna aura jest korzystna nie tylko dla zdrowia, ale także dla portfeli kuracjuszy

Gabriela Fedyk
aredekcja@stronazdrowia.pl

Jesienią w uzdrowiskach jest cicho i spokojnie, a jakość leczenia jest ta sama.

Jeżeli ktoś wybierze się do sanatorium jesienią, może sporo zaoszczędzić. Od przyszłego miesiąca pobyt będzie kosztował taniej niż latem, co jest związane z sezonem rozliczeniowym trwającym od 1 października do 30 kwietnia. Pacjenci zapłacą w tym czasie nawet 11,3 zł mniej za dobę. To ekonomiczne w skali 21- lub 28-dniowego turnusu.

Pobyt w sanatorium jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Można z niego skorzystać, jeżeli w wyniku choroby, również zawodowej czy wypadku, chory wymaga określonych zabiegów dla odzyskania sprawności.

Wygody są droższe

Wyjeżdżając do sanatorium z Narodowym Funduszem Zdrowia, trzeba zapłacić pewną kwotę za zakwaterowanie i wyżywienie. Ceny różnią się w zależności od sezonu. Pierwszy sezon rozliczeniowy obowiązuje od 1 października do 30 kwietnia, a drugi od 1 maja do 30 września. Właśnie podczas tego pierwszego ceny są niższe. NFZ tłumaczy, że wysokość opłaty za jeden dzień pobytu pacjenta zależy także od standardu pokoju. Wysokość tych opłat nie jest dowolna, ale ściśle określona przez resort zdrowia. Najmniej płaci się za pokój wieloosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego, a najwięcej za pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym, wtedy trzeba się liczyć z wydatkiem w wysokości 32,6 zł.

Różnice opłat w zależności od sezonu są dość istotne dla portfela seniorów.

● Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym to koszt 32,6 zł od 1 października do 30 kwietnia, ale 40,9 zł od 1 maja do 30 września.



Jesienią pogoda potrafi zaskoczyć wysokimi temperaturami, ale też niepogodą. Na pewno jednak ceny pokoi, zabiegów leczniczych i rehabilitacyjnych osiągają ceny, jakich nie ma w szczycie sezonu urlopowego

- Pokój jednoosobowy w studiu to 26,1 zł w pierwszym sezonie, a 37,4 zł w drugim.
- Pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego to 24,9 zł w pierwszym sezonie, a 33,2 zł w drugim.
- Pokój dwuosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym to 19,5 zł w pierwszym sezonie, a 27,3 zł w drugim.
- Pokój dwuosobowy w studiu to 16,5 zł w pierwszym sezonie, a 24,9 zł w drugim.
- Pokój dwuosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego to koszt 14,2 zł w pierwszym sezonie, a 19,5 zł w drugim.
- Pokój wieloosobowy z pełnym węzłem kosztuje 12,5 zł w pierwszym sezonie, a 14,8 zł w drugim.
- Pokój wieloosobowy w studiu to koszt 11,9 zł w pierwszym sezonie, a 13,6 zł w drugim.
- Pokój wieloosobowy bez pełnego węzła kosztuje 10,6 zł w pierwszym sezonie, a 11,9 zł w drugim.

Za to nie płacisz

Na leczenie sanatoryjne kwalifikują się tylko te osoby, które są na tyle sprawne, że mogą samodzielnie korzystać z zabiegów leczniczych. Skie-

rowanie do sanatorium wystawia lekarz poradni rodzinnej lub specjalistycznej, bezpośrednio po określeniu stanu zdrowia pacjenta. Podczas po-

WARTO WIEDZIEĆ

W sanatorium stosowane są różne metody leczenia, w tym z wykorzystaniem:

- naturalnych surowców, jak wody termalne czy borowina,
 - bodźców klimatoterapeutycznych, jak górskie i morskie powietrze,
 - hydroterapii, czyli leczenie za pomocą wody,
 - fizykoterapii, zastosowania bodźców fizycznych, w tym elektroterapii, magnetoterapii, światłolecznictwa, laseroterapii i hydroterapii,
 - kinezyterapii, czyli leczenia ruchem przez wykonywanie różnych ćwiczeń fizycznych.
- Stosuje się kąpiele, biczę szkockie, masaże, zawijania i okłady, gimnastykę indywidualną i zbiorową, kuracje pitne.

bytu nie płaci się za zabiegi w ramach potwierdzonego uzdrowiskowego leczenia ambulatoryjnego. Część wydatków należy jednak ponieść z własnej kieszeni. W tym za dojazd do sanatorium i z powrotem do domu, pobyt ewentualnego opiekuna, opłaty klimatyczne jeśli obowiązują w danej miejscowości, koszty zabiegów przyrodolecznictwa i rehabilitacyjnych, niezwiązanych z chorobą podstawową, która jest przyczyną skierowania na leczenie uzdrowiskowe.

Kolejka na pobyt w sanatorium z NFZ w cieplejszych miesiącach jest bardzo długa, czas oczekiwania wynosi co najmniej kilka miesięcy, a czasami nawet dłużej. Dlatego warto zastanowić się, czy nie skorzystać z leczenia w uzdrowisku jesienią, zimą lub wczesną wiosną. NFZ zaleca korzystanie z sanatorium nie częściej niż raz na 18 miesięcy, ale skierowanie można złożyć do oddziału NFZ już po upływie 12 miesięcy. Najdłużej czeka się w województwie śląskim, świętokrzyskim, dolnośląskim, lubuskim i mazowieckim, najkrócej w woj. lubelskim.

Licealista z Inowrocławia zadał ważne pytania ministrze edukacji

Anna Grochowina
anna.grochowina@polskapress.pl

Młodzi Pytają to cykl wywiadów przeprowadzanych przez uczniów I LO im. J. Kasprówicza w Inowrocławiu z politykami. Barbara Nowacka, ministra edukacji, odpowiada na pytania Wojciecha Politowskiego.

Adept dziennikarstwa poruszył niezwykle istotny temat reformy edukacji i odchudzenia podstawy programowej. Pytania dotyczyły również założeń świeckiej szkoły, wynagrodzeń dla nauczycieli oraz podniesieniu prestiżu ich zawodu. - Poprawa atmosfery wokół szkoły - to zdaniem Barbary Nowackiej jeden z największych sukcesów, jakie udało się do tej pory osiągnąć.

- Planujemy dużą reformę na 2026 rok, ale jej pierwsze jaskółki będą już w 2025 roku. Wejdą dwa nowe przedmioty. Właśnie oparte na tym, o czym pan mówi, czyli na nauce praktycznej, umiejętności, kompetencji, współpracy, poznawania świata, a nie tylko czytania o nim. To będą przedmioty edukacji obywatelskiej i edukacji zdrowotnej - mówiła ministra edukacji.

Wojciech Politowski zapytał szefową resortu o to, jak widzi szkołę za kilka lat.

- Wyobrażam sobie szkołę jako miejsce, do którego młodzież idzie z radością, w której nauczyciele są dobrze wynagradzani i pracują tam z pasją, bo do tego zawodu zazwyczaj popycha ich pasja uczenia. Ale chciałabym, żeby byli znacznie lepiej wynagradzani. Chciałabym, żeby była to szkoła, która przygotowuje młodych ludzi do nieoczywistego życia w przyszłym świecie. Kiedy ja chodziłam do szkoły, kiedy moi rodzice chodzili do szkoły wszystko wydawało się poukładane. Kończyło się tę szkołę, potem kolejną, tak mogła wyglądać ścieżka życiowa. Zawody były w miarę określone i oczywiste. Państwo uczucie się zawodów, których nawet nie umiemy nazwać, sobie wyobrazić. Musicie więc mieć zupełnie inne kompetencje - podsumowała Barbara Nowacka.

Uczniowie I Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Kasprówicza w Inowrocławiu dziękują poseł Magdalenie Łosko za trud i pomoc w organizacji wywiadu z panią ministrami edukacji.

©P



Poprawa atmosfery wokół szkoły - to zdaniem Barbary Nowackiej jeden z największych sukcesów, jakie udało się do tej pory osiągnąć resortowi edukacji



Wojciech Politowski pytał szefową resortu edukacji m.in. o to, jak widzi szkołę za kilka lat

13-latkka zdobyła złoty medal Pojedzie na mistrzostwa!

Joanna Maciejewska
joanna.maciejewska@polskapress.pl

Zuzia Bagdzińska z Włocławka ma dopiero 13 lat, a na swoim koncie sporo sportowych sukcesów. W Mistrzostwach Polski Biegów Przeszkodowych OCR zdobyła złoto i została Mistrzynią Polski OCR Junior w biegu na 12 kilometrów. Przed nastoletnią zawodniczką stoją kolejne wyzwania - mistrzostwa Europy i mistrzostwa świata, które rozegrane zostaną w 2025 roku.

Na samym początku września Zuza Bagdzińska z Włocławka uczestniczyła w Mistrzostwach Polski Biegów Przeszkodowych OCR Junior w kategorii 13-17. Wystartowała w biegu na 12 kilometrów i okazała się najlepszą w swojej kategorii. Nastolatka zdobyła złoto. Warto dodać, że włocławianka dopiero co skończyła 13 lat!

„To były najbardziej wymagające Mistrzostwa Polski Biegów Przeszkodowych OCR, podczas najtrudniejszego biegu @barbarianrace. Zuza Bagdzińska, od teraz już w kategorii Junior 13-17 lat, zdobywa złoty medal i zostaje Mistrzynią Polski OCR Junior w biegu na 12km. Dystans i przeszkody takie same jak dla dorosłych” - napisała Karolina Ziółkowska-Bagdzińska w wiadomości do naszej redakcji.

To nie jedyny sukces nastolatki w ostatnich dniach. 31



Z Mistrzostw Polski Biegów Przeszkodowych OCR Zuza wróciła ze złotym medalem!

sierpnia 2024 roku zajęła 5 miejsce na 3 km i 5 miejsce na torze OCR 400 i wróciła z kolekcją medali.

„Rok ciężkiej pracy przyniósł spełnione marzenie o byciu na 1 miejscu na podium i wspaniały prezent na jutrzejsze 13 urodziny. Udział w zawodach był w pełni sponsorowany przez włocławski klub MOVE.TEAM., gdzie Zuza trenuje pod okiem Katarzyny Baranowskiej i Przemysława Mikulewicza - finalistów programu Ninja Warrior Polska. Teraz czas na Mistrzostwa Europy w Portugalii i Mi-

strzostwa świata w Szwecji 2025” - napisała do naszej redakcji Karolina Ziółkowska-Bagdzińska.

Zuza Bagdzińska na co dzień trenuje pod okiem finalistów programu Ninja Warrior Polska - Przemysława Mikulewicza i Katarzyny Baranowskiej.

Przypomnijmy, że Katarzyna Baranowska z Włocławka jest pierwszą kobietą w Polsce, która ukończyła tor eliminacyjny Ninja Warrior Polska i awansowała do finału. Udało jej się to w 2021 roku. W drugim etapie nie udało jej się pokonać rucho-

mego drążka i nie awansowała dalej. W 2022 roku ponownie pojawiła się na torze Ninja Warrior Polska. Niestety, tym razem odpadła w eliminacjach.

Natomiast włocławianin Przemysław Mikulewicz w programie Ninja Warrior Polska pojawił się w marcu 2023 roku. Kibicowała mu m.in. Katarzyna Baranowska. Tor eliminacyjny pokonał bez większych problemów i z drugim czasem (minuta i 58 sekund). Zdobyl „złoty bilet” i dostał się do finału programu.

©P

Nieznane losy patrona nowego ronda w Grudziądzu

(PB)
redakcja.grudziadz@polskapress.pl

Na nowym rondzie w Grudziądzu stanęła okazała betonowa tablica z imieniem Damazego Klimka, patrona tego skrzyżowania. Wybitny mieszkaniec miasta zginął z rąk hitlerowców. Nie wiadomo gdzie spoczywają jego szczątki.

Nowe rondo powstało na skrzyżowaniu ulicy Łyskowskiego z nową ulicą prowadzącą w stronę budowanych właśnie hali targowej oraz komendy straży pożarnej.

Zarówno ulica jak i rondo mają już patronów: ulica nosi imię Wincentego Witosa, a nowe rondo Damazego Klimka. Decyzję o nadaniu tych patronów radni Grudziądza podjęli już pod koniec maja 2023 roku.

Nowe rondo to skrzyżowanie najazdowe, więc betonową



Budowa ronda i ulicy jeszcze trwa, ale tablicę informującą o patronie już ustawiono

tablicę informującą o jego patronie zbudowano z boku.

Betonowa płyta jest dość okazała: ma około 2 m wysokości i około 3 szerokości. Umieszczono na niej imię i nazwisko patrona, a ozdobiło przestrzenną białą-czerwoną flagą.

Kim był Damazy Klimek, jeden z Honorowych Obywateli Grudziądza?

Jak podaje Zbigniew Otremba w książce „Grudziądz Kronika

Miasta”: Damazy Klimek urodził się 10 grudnia 1881 r. w Zakrzewie koło Złotowa. Około 1900 r. zamieszkał w Grudziądzu. Był współwłaścicielem drogerii „Alchemia”, którą założył w 1902 roku. Mieściła się ona w Grudziądzu przy ul. Wybickiego 31.

Z kolei w notce biograficznej Damazego Klimka na miejskim portalu Grudziądza czytamy: Damazy Klimek związany był z ruchem narodowym, współ-

tworzył Towarzystwo Samodzielnego Kupców w Grudziądzu, którego wiceprezesem został w 1919 r. Był też pierwszym prezesem Towarzystwa Upiększania Miasta po przejściu przez stronę polską zadań wcześniejszej organizacji niemieckiej. Jako przedstawiciel Grudziądza współtworzył Dyрекcyjną Radę Kolejową w Gdańsku. Piastował szereg funkcji w różnych organizacjach kupieckich. Był członkiem Towarzystwa Przemysłowców Polskich w Grudziądzu oraz zasiadał w Radzie Miejskiej.

W 1938 r. Damazemu Klimkowi nadano tytuł Honorowego Obywatela Grudziądza.

Na początku września 1939 r. Damazy Klimek został aresztowany przez hitlerowców i prawdopodobnie w listopadzie rozstrzelany w okolicach Wielkiej Księży Góry. Nie wiadomo gdzie spoczywają jego szczątki.

©P

Małe i duże wyprawy studentki z Bydgoszczy

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Od 5 lat dokumentują swoje podróże po Polsce i Europie w mediach społecznościowych. „Jeże w kamperze” to projekt realizowany przez studentkę z Bydgoszczy i jej partnera. Martyna Grześko-wiak i Łukasz Bigocki połączyli dwie pasje - podróżowanie z motoryzacją.

Na co dzień jest studentką kierunku lekarskiego na Collegium Medicum UMK. Ostatnie 5 lat spędziła w Bydgoszczy. Tyle samo czasu Martyna wspólnie z Łukaszem prowadzi profil „Jeże w kamperze”, poświęcony ich wspólnym podróżom autem, a następnie busikiem. Para pochodzi z Rumi koło Gdyni. W drogę ruszają głównie, czemu trudno się dziwić, poza rokiem akademickim.

Jeż na drodze po imprezie

Nazwa profilu wzięła się z przypadku. „Jeż” to ksywa, jaką Łukasz dostał od znajomych Martyny, gdy odbierał ją i jej koleżankę z jednej imprezy po „18”. Tego dnia na ich drogę wyskoczyły jeże, przed którymi na szczęście wyhamował. Sytuacja była jednak pretekstem do dłuższej rozmowy o tych zwierzątkach.

- Założyliśmy profil, gdy ruszaliśmy w pierwszą naszą podróż objazdową po tym jak skończyłam naukę w klasie maturalnej. Sama pasja trwa w moim przypadku dłużej. Właściwie

można powiedzieć, że wyniosłam ją z domu. Moja mama również podróżuje po świecie i zainspirowała mnie do takiego życia. Liczne wypadki w Polskę, chociażby weekendowe, to moje smaki dzieciństwa. Nie jestem w stanie przypomnieć sobie wakacyjnej nudy, raczej ciągle przygody. Matiz wypchany po brzegi bagażami, przyjaciele, morze, Bory Tucholskie. Z czasem wstąpiłam również do harcerstwa, tam jeździłam na obozy, biwaki, później organizując je jako kadra i wychowawca - opowiada Martyna.

Łukasz od czasów nastoletnich zakochany był z kolei w motoryzacji. Gdy się poznali, jeździł z dumą polonezem, ale w swojej kolekcji klasyków miał więcej aut. W garażu cały czas pracował przy rozdłubanym maluchu, z kolei przy domu stało już prawie gotowe yugo. Podróżowanie samochodem stało się więc połączeniem dwóch pasji.

- Polonez był naszym pierwszym „kamperem”. Choć to zdecydowanie żartobliwe określenie tego wozu. Wyrzuciliśmy tylne kanapy, zamontowaliśmy z tyłu wyciętą płytę OSB, położyliśmy materac i było łóżko. Czego chcieć więcej? Tak podróżowaliśmy w wakacje przez 4 lata. W 2019 roku jeździliśmy po zachodniej i centralnej Polsce, rok później wybraliśmy się na wybrzeże. Potem była Toskania (2021) i Portugalia (2022) - wymienia studentka.

Podróżowanie polonezem po Polsce i Europie, choć niewątpliwie ma swój urok, bywa też niewygodne. Po kilku takich

przeprawach para zdecydowała się na zmianę auta. Najpierw miłośnik polskiej motoryzacji Łukasz postawił na Lublina, ale szybko okazało się, że samochód niekoniecznie sprawdzi się w podróży. W kwietniu ubiegłego roku kupili volkswagena T4. Po szybkim remoncie, montażu kanapy pasażerskiej, która rozkłada się w łóżko, można było ruszać w kolejną podróż. Rok temu busikiem zwiedzili Rumunię i Węgry, a w tym odbyli miesięczną podróż przez Czarnogórę, Albanię, Grecję i Bułgarię.

Najpierw logistyka

W przerwie między wyprawami jest czas na planowanie. Najpierw razem szukają celu podróży. Gdy wybór jest dokonany, Martyna zaczyna research - czyta, sprawdza, przekopuje blogi i tworzy zarys planu podróży. Łukasz odpowiada za przygotowanie techniczne samochodu.

Największym kosztem w budżecie jest paliwo, choć ekonomiczna jazda pozwala na wydanie kilku groszy mniej. Dużą oszczędnością są noclegi, które choć na „dziko”, odbywają się w dozwolonych miejscach. Do auta zabierają ze sobą nieco zapasów jedzenia, np. przekąski. Na miejscu szukają świeżych produktów - ceny na Bałkanach są podobne jak w Polsce. Nigdy nie oszczędzają na poznawaniu lokalnych atrakcji, zwiedzanie jest ważnym punktem każdej podróży.

Odpowiedź na pytanie - co ze sobą zabrać do busika? - nie jest łatwa. Jak mówią, jedna podróż



FOT. JEŻE W KAMPERZE

Relacje z podróży Martyny i Łukasza można śledzić na Instagramie i Facebooku

wymaga trzech różnych strojów kąpielowych, inna osobnego plecaka z rzeczami w góry. Zawsze mają podstawowe narzędzia, kuchenkę gazową czy naczynia. W ich podstawowym zestawie znajdują się również m.in. kapa na łóżko, zmiotka z szufelką, lampki przywieszane do zasłonek, butelki z wodą do mycia, baniak 20 l z kraniem, hamak, zestaw książek, powerbank, krzesła i stolik turystyczny.

W zgodzie z naturą

- Teraz vanlife jest bardzo modny. Ludzie śmigają kamperami miesiącami przez Europę, Azję, Afrykę, właściwie wszędzie. My mamy namiastkę tego, zaledwie parę chwil studenckich

wakacji, kilka weekendów czy urlop w pracy. Naszym największym odkryciem w podróżach jest poczucie wolności, bycie „tu i teraz”, w ciągłym kontakcie z naturą - uważają.

- W busie otwieramy jedno okno, sięgamy do klamki pół metra dalej i już wdychamy świeże powietrze, obserwując miejsce, w którym zaparkowaliśmy w nocy. Noclegi to coś, co w tej formie podróżowania kochamy najbardziej. Mamy zaplanowane atrakcje, punkty, które chcemy odwiedzić, ale to piękne miejsca, w których możemy się zatrzymać, bywają niespodzianką. Kochamy tę wolność. Możemy jechać dalej, a możemy zostać, nie czeka żaden pociąg

czy zabukowany nocleg - opowiada Martyna.

Nie brakuje jednak wyzwania i minusów podróżowania autem. - Przede wszystkim chodzi o to, aby nie pędzić. Bo jak ma się ograniczony czas to łatwo przejechać, zrobić wyjazd zbyt intensywny i potem po prostu być przesyconym. To jest coś czego uczymy się z podróży na podróż - planowania różnorodnych aktywności. Aby był czas na góry, ale i poleżenie z książką czy zjedzenie dobrego obiadu. Chodzi o to, aby doświadczyć tego, gdzie się jest całym sobą, a nie odhać, miejsca, w których się było - uważa.

- Czasem mamy ochotę spędzić wieczór spacerując po mieście, gdzieś usiąść, pójść na koncert itd. Jednak mało jest fajnych miejscówek do spania w miastach. Bywa, że nam tego brakuje, choć ogólnie zdecydowanie wolimy ucieczkę w naturę - dodaje.

Czy podczas podróżowania we dwójkę przez kilka tygodni można mieć siebie nawzajem dość? - To jest ten czas w roku, który nas jeszcze bardziej spaja, zbliża, łagodzi wszelkie nieporozumienia. Jednak żyliśmy przez te 5 lat moich studiów w Bydgoszczy na odległość, także te nasze podróże to był taki plaster na różne trudności relacji - stwierdza Martyna.

Jeszcze nie podjęli decyzji o konkretnym kierunku, ale kolejne lata na pewno przyniosą nowe wyprawy. Kolejnym celem może być Skandynawia czy Gruzja, a w dalszych planach jest również Szkocja i Turcja. ©©

Figurek w Toruniu nie będzie. Miasto zapowiada anielskie murale

Daniel Ludwiński
daniel.ludwinski@polskapress.pl

Wrocław ma krasnala, Kraków smoka, Gniezno króliki. Toruń podobnej atrakcji nie ma i mieć nie będzie. W zamian propozycją, która ma zostać zrealizowana, jest szlak anielskich murali.

Moda na niewielkie figurki rozpoczęła się od Wrocławia, gdzie krasnoludki na ulicach miały przypominać o Pomarańczowej Alternatywie.

Figurkowe szlaki

W ślady Wrocławia poszły kolejne miasta - w Gdańsku znajdziemy więc lwy, w Gnieźnie króliki. W 2023 roku na swój szlak figurek zdecydował się także Kraków, gdzie pojawiły się smoki. W Toruniu rozmaitych elementów małej architektury jest sporo, bo na ulicach miasta czekają m.in. pieszek Filuś, osio-



FOT. WOJCIECH MATYSIK

W Krakowie nie brakuje figurek smoków

łek-pręgierz, przekupka, czy piernikarka. Figurek takich, jak wrocławskie krasnale, wciąż jednak w mieście nie ma, choć już dwa lata temu taka propozycja została zgłoszona do budżetu obywatelskiego. Autor pomysłu sugerował wówczas stworzenie szlaku żabek nawiązujących do legendy o flisaku.

Projekt nie został jednak nawet poddany pod głosowanie, gdyż już na najwcześniejszym etapie został odrzucony. „Zgodnie z opinią Narodowego Instytutu Dziedzictwa ilość elementów małej architektury w Zespole Staromiejskim Torunia jest wystarczająca, z tendencją do nadmiernej. W związku z tym, ze względów konserwatorskich oraz jakości wykorzystania przestrzeni publicznych projekt nie może być poddany pod głosowanie” - uzasadniano odrzucenie propozycji.

Murale zamiast figurek

Z informacji, jaką otrzymaliśmy z Narodowego Instytutu Dziedzictwa wynika, że ten konkretnie projekt z NID konsultowany nie był.

- Władze Torunia nie zwracały się do NID z wnioskiem o opinie na temat stworzenia na ulicach Starego Miasta

szlaku składającego się z figurek żab - przekazała Anna Turrowska, rzeczniczka NID, dodając, że w marcu 2023 roku w ramach monitoringu miejsc światowego dziedzictwa, przedstawiciele Torunia oraz wojewódzkiego i miejskiego konserwatora zabytków, uczestniczyli w wizji terenowej, podczas której był poruszany temat aranżacji miejskiej przestrzeni.

W marcu 2023 roku tematu szlaku figurek jeszcze nie było, bo odrzucona propozycja pojawiła się jako projekt do budżetu obywatelskiego dopiero później. Obecnie, mimo popularności podobnych pomysłów w innych miastach, władze Torunia podtrzymują wcześniejszą negatywną opinię.

- W uzasadnieniu odrzucenia projektu nie napisano, że projekt był konsultowany z NID. Taka konsultacja nie była potrzebna. Powołano się

na opinie i spostrzeżenia zawarte w protokole z przywołanego wcześniej monitoringu miejsca światowego dziedzictwa (marzec 2023 r.). Poruszano wówczas także kwestie małej architektury w obszarze staromiejskim Torunia. W protokole, przekazanym przez dr hab. Monikę Bogdanowską - zastępcę dyrektora Narodowego Instytutu Dziedzictwa, zapisano na ten temat następujące uwagi - cytuję: „(...) Zachowany jest balans pomników i rzeźb w skali miasta (nie jest przeładowane). (...) Zauważono natomiast nadmiar środków wyrazu - elementów informacyjnych w postaci tablic w nawierzchni, na ścianach i ławach, makiet itp. (np. na ul. Szerokiej) - jest to konkurencja z historycznym detalem dekoracyjnym kamienia”. Powyższe stwierdzenia zawarte w protokole NID są wystarczającą podstawą dla Miejskiego Konser-

watora Zabytków i zespołu monitorującego do negatywnego rozpatrzenia wydania negatywnej opinii w sprawie projektu - wyjaśnił Marcin Centkowski, rzecznik prezydenta Pawła Gulewskiego.

Szlaku figurek, obojętnie czy miałyby być to żabki, czy cokolwiek innego, w Toruniu zatem nie będzie. Zamiast tego nową propozycją są kolejne murale.

- Doceniamy pomysłowość i projekty realizowane w tym zakresie przez inne miasta. W Toruniu chcemy odejść od kolejnych figurek, dlatego też planowany jest do realizacji toruński szlak anielskich murali. Paweł Gulewski, prezydent Torunia, poprosił rady okręgów o wskazanie lokalizacji, w których miałyby powstać tego murale. Mamy nadzieję, że w 2025 roku zostaną rozpoczęte działania w tym zakresie - zapowiedział Marcin Centkowski. ©©

Co pić rano, aby
mieć energię
i wzmocnić
organizm?

PORADNIK str. 10

Propolis - zwalcza
nie tylko bakterie,
ale też wirusy
i grzyby

ZDROWIE str. 11

WEEKEND *z rodziną*

Przysmaki
na zimę. Ciesz się
domowymi
przetworami

KUCHNIA str. 8-9

Babia Góra,
królowa Beskidów
- raj dla
miłośników natury

TURYSTYKA str. 12

GAZETA
pomorska

Sobota-Niedziela, 14-15.09.2024



**ZNAJDŹMY
W ŻYCIU PASJĘ
I ODDAJMY SIĘ JEJ**

Warto znaleźć coś, co będzie dla nas odskocznią od codzienności. Nasze pasje wpływają na nasze dobre samopoczucie, pozytywny nastrój oraz ogólne poczucie szczęścia. Sprawiają, że jesteśmy bardziej kreatywni, wyzwoleni, bardziej otwarci na to, co nowe, a więc i bardziej twórczy str. 6

Hobby

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

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

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

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

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

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

Ola, 25-latką, fotografuje.

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

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

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

Krystyna, 68-latką, już na emeryturze. Bardzo aktywna. Uwielbia spacerować. Ma obok swojego osiedla trzy duże jeziora, stadion piłkarski, lasy. Jak to mówi, robi dwa albo trzy kółka

trasą, która niejako otacza wszystkie te obiekty.

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

Druga jej pasja to książki. Potrafi czytać trzy jednocześnie.

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

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

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

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

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

- To, czy człowiek preferuje pasje grupowe czy indywidualne, zależy między innymi od poziomu zapotrzebowania jego układu nerwowego na bodźce - tłumaczy doktor Ewa Jarczewska-Gerc, psycholog z SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego cytowana przez www.news.empik.com.

- Osoby nisko reaktywne, które mają duże potrzeby stymulacji z zewnątrz i silnych doznań, wybierają zazwyczaj aktywności

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

ZNAJDŹMY W ŻYCIU SWOJĄ PASJĘ I ODDAJMY SIĘ JEJ



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

związane z funkcjonowaniem społecznym, bowiem inni ludzie są źródłem bodźców. Takie osoby preferują także pasje, które generują silne emocje. Dla odmiany osoby wysoko reaktywne, unikają takich sytuacji, bowiem dla nich nadmierne pobudzenie odczuwane jest jako przykrość lub stres. Preferują one zazwyczaj pasje wykonywane indywidualnie, w mało stymulujących warunkach, dające więcej wytężenia i relaksu - dodaje psycholog.

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

Otóż - przede wszystkim rozwija nasze poczucie własnej war-

tości. Człowiek, który ma pasję, poszukuje wyzwań, rozwija się, doskonali swoje zdolności, a tym samym zyskuje w swoich własnych oczach.

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

„Życie z pasją wzbudza pozytywne uczucia i wzmacnia poczucie sensu i spełnienia. Ładuje Twoje akumulatory i dostarcza

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

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

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

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

Sylwetka

Jest bardzo szczęśliwy z tego, jak się potoczyło jego życie

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

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskappress.pl

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

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

Pajacyk w teatrze

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

– Byłem w podstawówce i zagrałem pajacyka w teatrze TV w reżyserii Barbary Borys-Damięckiej. Nie przypominam sobie tytułu sztuki, ale pamiętam, że króla grał tam Wiesław Michnikowski i że było to dla mnie ogromnym przeżyciem



FOT. SYLWIA DĄBROWA

spotkać go osobiście. Moi rodzice, odkąd pamiętam, opowiadali mi o ciekawych aktorach i pokazywali mi różne nagrania, w tym Kabaret Starszych Panów. Od Michnikowskiego wzięłem autograf, a za swoją pierwszą i nie ostatnią, jak się później okazało, aktorską gażę, kupiłem sobie nowy rower – wspomina w Onecie.

Dziecięce doświadczenia z teatrem sprawiły, że nastoletni

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

nowelach. – Kiedy na trzecim roku zagrałem w „Z odzysku”, wróciłem jako gwiazdor (śmiech). Pojechałem na festiwal do Cannes, siedziałem po czerwonym dywanie, pozowałem do zdjęć. Wydawało mi się, że nie mam już po co wracać do tej Polski. Tu się tyle tych filmów kręci. Zaraz rzuciłem się na mnie agenci. Film zdobywał wyróżnienia, moją rolę zauważono też na festiwalach w Salonikach, Bratysławie, To-

ANTONI PAWLICKI

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

ronto. Wydawało mi się, że za tym sukcesem musi coś pójść. A przez półtora roku po nim nie robiłem nic – opowiada w „Tele-magazynie”.

Bez rwania szat

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

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

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

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

Inny punkt widzenia

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

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

Kiedy Antoni zaczynał karierę aktorską, był związany z restauratorką Marią Stefańską.

Potem jednak poznał na planie „Czasu honoru” Agnieszkę Wiedłochę i zakochał się w niej bez pamięci. Parę połączyły wspólne pasje: aktorstwo i podróż. Choć media sugerowały, że w ich relacji są nie tylko dobre, ale też złe chwile, Antoni i Agnieszka ostatecznie „dotarli się” i w 2018 roku wzięli ślub. Owocem ich związku jest dzisiaj dwójka dzieci – pierwsze urodziło się cztery lata temu, a drugie w zeszłym roku.

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

Zapasy na zimę



FOT. 123RF

Przysmaki na zimę. Ciesz się domowymi przetworami

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

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

DŻEM Z JEŻYŃ

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

Owoce dokładnie umyj, wsyp do garnka i zasyp cukrem. Wymieszaj, aby cukier pokrył dokładnie jeżyny. Garnek wstaw na kuchenkę i gotuj na małej mocy palnika przez 30 minut. Owoce powinny w tym czasie puścić sok i zmęknąć. Za pomocą chochelki wlej zagotowane owoce do przecieraka lub drobnego sitka. Powoli przecieraj owoce, aby oddzielić pestki od owocowej pulpy. Zawartość garnka gotuj przez kolejne 1,5 godziny na małym ogniu. Dodaj mielony cynamon. Sprawdź gęstość dżemu z jeżyn, wlewając łyżeczkę

plynu na schłodzony talerzyk. Gdy od razu zgęstnieje, dżem jest gotowy. Zawartość słoika przelej do czystych i wyparzonych słoików. Zakręć energicznym ruchem i przekręć do góry dnem. Gotowy dżem z jeżyn odstaw do wystudzenia. Możesz go dodatkowo pasteryzować, aby przedłużyć przydatność do spożycia. Możesz także trzymać go w lodówce i zjeść w ciągu miesiąca.

CHUTNEY Z GRUSZEK

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

Na początku dokładnie umyj gruszki, obierz ze skórki, usuń gniazda nasienne i pokrój na małe kawałki. W dużym garnku o grubym dnie rozgrzej olej rzepakowy. Cebulę obierz z łupin, posiekaj w drobną kostkę i wrzuć do rozgrzanego garnka. Rodzynki namocz we wrzątku przez 10 minut. Woda powinna przykryć suszone owoce. Czosnek obierz z łupin i posiekaj w plastery. Smaż na średniej mocy palnika, aż

będą złociste i miękkie.

Do podsmażonej cebuli z czosnkiem dodaj pokrojone gruszki, dorzuć rodzynki, wlej ocet balsamiczny, dosyp cukier trzcinowy i korzenne przyprawy. Wszystkie składniki precyzyjnie wymieszaj i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz moc palnika pod garnkiem i gotuj przez 1,5 godziny. Od czasu do czasu mieszaj, aby masa się nie przypaliła. Na 10 minut przed końcem gotowania, przypraw chutney z gruszek solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Gotowy chutney z gruszek przelej do wyparzonych słoików, szczelnie zakręć i przekręć do góry dnem. Odstaw do całkowitego wystudzenia. Możesz go dodatkowo pasteryzować, a następnie przechowywać w chłodnej spiżarni przez 3-6 miesięcy.

GRUSZKI W SYROPIE

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

Na początku gruszki umyj, obierz ze skórki i usuń gniazda nasienne. Duże owoce przekrój na połowy lub ćwiartki. Włóż do miski i skrop sokiem z cytryny. Następnie w garnku

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

OGÓRKI PO CYGAŃSKU

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

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



FOT. FREEPIK.COM/USER14908374



FOT. GETTY IMAGES/MARIHA-KITCHEN



FOT. 123RF/JCHIZHE

Zapasy na zimę



FOT. 123RF



FOT. 5PH/GETTY IMAGES



FOT. GETTY IMAGES/PILPPHOTO

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

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

Poszatkuj kapustę i umieść w dużej misce. Dodaj obraną i startą na grubych oczkach cukinię. Obierz marchew, zetrzyj na grubych oczkach i dodaj do warzyw. Dodaj także pokrojoną na cienkie paski paprykę oraz cebulę pokrojoną w pióra. Wymieszaj warzywa, dodaj sól, cukier, ocet oraz olej. Wymieszaj całość dokładnie i odstaw na godzinę. Słoiki wyparż i wysusz. Po godzinie wymieszaj sałatkę ponownie i przełóż do słoików razem z sokiem, który puściły warzywa. Słoiki umieść w dużym garnku. Zalej je do po-

łowy wodą. Gotuj 15 minut. Wyjmij słoiki i ustaw dnem do góry, aż ostygną.

CHUTNEY Z CZERWONEJ CEBULI

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

Czerwoną cebulę obierz z łupin i pokrój w cienkie półplasterki. Świetnie nadaje się do tego szatkownica typu mandolina. Dzięki temu chutney będzie miał odpowiednią strukturę i będzie równomiernie gęstnieć. Na patelni z grubym dnem rozgrzej niewielką ilość oleju rzepakowego. Dodaj poszatkowaną cebulę i smaż na średniej mocy palnika przez około 10-15 minut, aż cebula stanie się miękka i lekko karmelizowana. Do miękkiej cebuli dodaj posiekany czosnek, liść laurowy, mielone goździki, nasiona gorczycy i suszony tymianek. Smaż przez kolejne 3 minuty

na średniej mocy palnika, aż przyprawy uwolnią swój aromat. Następnie wlej ocet balsamiczny i jabłkowy, a także dodaj cukier brązowy. Następnie zmniejsz moc palnika i gotuj chutney z czerwonej cebuli przez około 40 minut, aż stanie się gęsty i kleisty. Mieszaj, co kilka minut, aby cebula się nie przypaliła. Wedle uznania dodaj 30 ml wody. Pod koniec gotowania przypraw chutney solą i pieprzem. Gęsty chutney z czerwonej cebuli przełóż do wyparzonych słoików i szczelnie zamknij. Przechowuj go w ciemnym i chłodnym miejscu, np. w lodówce przez 6 tygodni. Po otwarciu zjedz go w ciągu tygodnia.

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

Owoce zdejmij z gałązek, dokładnie przejrzyj i wybierz tylko te nieuszkodzone. Umyj je, przełóż do garnka i zasyp cukrem. Zostaw na godzinę. W tym czasie wyparż i wysusz słoiki. Do winogron dodaj skórkę otartą z cytryny oraz cynamon. Gotuj na małym

ogniu przez co najmniej 45 minut. W tym czasie winogrona rozpadną się i zgęstnieją. Mieszaj je, żeby nie przywarły. Gotowy dżem przelej do słoików. Słoiki włóż do garnka, zalej je do połowy wodą. Gotuj 15 minut. Wyjmij słoiki i ustaw na ściereczce do góry dnem, aż ostygną.

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

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

dżem przełóż do słoików. Możesz go dodatkowo pasteryzować, aby przedłużyć przydatność do spożycia.

SAŁATKA Z ZIELONYCH POMIDORÓW

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

Zacznij od dokładnego umycia wszystkich warzyw. Zielone pomidory pokrój w plasterki, cebule w półksiężycy, papryki w paski, a marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Z chili usuń pestki i pokrój w plasterki. Ząbki czosnku obierz z łupin i pokrój w średniej grubości plasterki. W dużym garnku zagotuj wodę z octem, cukrem i solą. Dodaj gorczycę, pieprz, liście laurowe i czosnek. Zalewę octową gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż składniki dobrze się połączą i marynata nabierze intensywnego aromatu.

Do gotującej się marynaty dodaj przygotowane wcześniej warzywa. Gotuj na średnim ogniu przez kolejne 10 minut, mieszając od czasu do czasu, aby warzywa równomiernie się ugotowały i przesiąkły smakiem marynaty. Gotową sałatkę przekładaj do wcześniej wyparzonych słoików, dokładnie zakręć i ustaw do góry dnem. Następnie pasteryzuj słoiki przez około 20 minut.

DŻEM Z PIGWY

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

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



FOT. 123RF/ZIGZAGTART



FOT. 123RF.COM/TASHKAZOO

Zdrowa dieta

Te napoje dodadzą energii i wzmocnią organizm

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

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

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

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

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

Woda z miodem

Woda z miodem, w szczególności ta pita na czczo, to jeden z najlepszych energetyzujących



FOT. FREEPIK

napojów, po jakie można sięgnąć o poranku. Po pierwsze, nawadnia lepiej niż czysta woda, dostarcza witaminy B i składniki mineralne, a dzięki zawartości antyoksydantów wspomaga pracę mózgu i wspiera odporność organizmu.

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

Jak ją prawidłowo przygotować? Należy napełnić szklankę



FOT. 123RF

wodą (najlepiej źródłaną albo filtrowaną lub przegotowaną) o temperaturze pokojowej i dodać do niej 1-2 łyżeczki miodu (12-24 g) i dokładnie wymieszać. Następnie przykryć szklankę i odstawić na kilka godzin (minimum 10) – najlepiej na całą noc.

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

Woda z octem jabłkowym

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

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

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

Napar z imbiru

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

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

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

Woda z cytryną

Woda z cytryną pita na czczo pomaga w nawodnieniu organizmu, ponieważ zawiera więcej elektrolitów niż

zwykła woda. Ponadto sprzyja regulacji metabolizmu oraz złagodzeniu objawów niestrawności. Wspomaga także pracę układu krążenia, pomaga oczyścić organizm z toksyn i chroni przed zakwaszeniem organizmu.



FOT. 123RF

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



FOT. 123RF

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

Woda kokosowa

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

Wśród innych właściwości wody kokosowej wymieniana jest działanie przeciwzakrzepowe i przeciwpalne, a także antywirusowe, antybakteryjne, przeciwwrządcze i przeciwalergiczne.

Zielony koktajl

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

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



FOT. 123RF

Zdrowe życie

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

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

Monika Górska
redakcja@polskapress.pl

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

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

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

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

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



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

Właściwości lecznicze

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

Propolis odznacza się szerokim działaniem przeciwdrobnoustrojowym skierowanym przeciwko:

- bakteriom: gronkowca, paciorkowca, prątków gruźlicy, krętków białych (wywołują kiłę), maczugowcom (wywołują błonicę),

- grzybom drożdżoidalnym odpowiedzialnym za grzybicę skóry i błon śluzowych,
- dermatofitom (rodzaj grzyba), które wywołują grzybicę skóry, włosów i paznokci,
- wirusom: grypy, dwóinkom zapalenia płuc, wirusom zapalenia opon mózgowych oraz opryszczki (HSV).

Krople na odporność i infekcje

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

Propolis podawany doustnie w formie kropli lub tabletek

pomaga na chorobę wrzodową, dysfunkcję wątroby oraz przy nieżytach żołądka. Co więcej, niektóre wyniki badań wskazują, że propolis hamuje wzrost bakterii *Helicobacter pylori*, które odpowiedzialne są za rozwój choroby wrzodowej żołądka.

Naturalny antybiotyk i środek przeciwgrzybiczy

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

Jego właściwości doceniają kobiety, które używają jednorazowych maszynek do golenia. Ten zabieg niejednokrotnie kończy się podrażnieniem, zapaleniem mieszków włosowych, gruczołów potowych i ropniami pach z powodu wrastających w skórę włosów.

Produkt zawierający propolis pomoże złagodzić nieprzyjemne objawy i wyleczyć stany zapalne. Skuteczność propolisu w leczeniu tego typu schorzeń wynosi 76 procent, na co wskazują wyniki badań klinicznych.

Jak zażywać?

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

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

Propolis znajduje zastosowanie do użytku wewnętrznego oraz zewnętrznego, na rany i ropne zapalenia skóry. Maść propolisowa jest produktem wskazanym do leczenia zmian skórnych o bardzo dużej skuteczności działania. Należy przy tym pamiętać, że propolis nie jest lekiem, lecz suplemen-

tem diety i nie może zastąpić właściwego leczenia w przypadku danej choroby.

Przeciwwskazania i środki ostrożności

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

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

Nalewka z propolisu

Nalewkę z propolisu można przygotować samodzielnie z naturalnego kitu pszczelego.

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

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

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

FOT. WIKTORY/GETTY IMAGES.COM

Podróże po Polsce

Królowa Beskidów to raj dla turystów

Babia Góra, zwana również Diablakiem, góruje nad okolicznymi wierzchołkami jako majestatyczna Królowa Beskidów. Przyciąga poszukiwaczy przygód oraz entuzjastów natury. To ikoniczny element krajobrazu, symbol regionu

Eliza Ciepielewska
redakcja@polskapress.pl

Beskid Żywiecki wyróżnia się nie tylko swoją malowniczą urodą, ale także dominującym szczytem – Babią Górą, nazywaną zaszczynie Królową Beskidów. Charakterystyczna sylwetka Babiej Góry widoczna jest na horyzoncie wielu beskidzkich szczytów, wzbudzając podziw wśród wędrowców i miłośników przyrody.

Najwyższy wierzchołek Beskidu Żywieckiego, górujący na wysokości 1725 m n.p.m., to prawdziwa perła polskich gór. Przy dobrej widoczności można ją podziwiać z wielu miejsc Beskidu, nadając tym górskim krajobrazom niepowtarzalny charakter. Wejście na teren Babio-górskiego Parku Narodowego, na którym znajduje się ta majestatyczna góra, wiąże się z opłatą, podobnie jak korzystanie z parkingów przy wejściu na szlak.

Wybierz swój szlak

Babia Góra swoją charakterystyczną budową nawiązuje do terenów Tatr Zachodnich, z kamienistymi i trawiastymi zboczami. Jednakże nagła mgła czy silny wiatr mogą zaskoczyć nawet na pozornie łatwych szlakach. Prowadzące na szczyt Diablaka szlaki stanowią wyzwanie dla każdego miłośnika górskich wypraw. Najprostszą trasą jest czerwony szlak z Przełęczy Krowiarki.

Babia Góra przyciąga entuzjastów wędrowek dzięki różnorodności dostępnych szlaków. W zależności od wybranej trasy czas



Przygoda na Babiej Górze czeka na śmiałków przez cały rok, gotowych odkrywać magię tej malowniczej krainy

przejścia i poziom trudności mogą się znacznie różnić.

● **Szlak czerwony** – Główny Szlak Beskidzki: Ten szlak prowadzi z Markowych Szczawin na Przełęcz Brana przez Babią Górę, Sokolicę oraz Przełęcz Lipnicką. Czas przejścia z Markowych Szczawin to około 1 godzina i 30 minut, a ze szczytu na Przełęcz Krowiarki – 2 godziny i 30 minut.

● **Szlak zielony** – Przełęcz Jałowiecka: Rozpoczynając się na Przełęczy Jałowieckiej, prowadzi przez Małą Babią Górę, Przełęcz Bronę, Babią Górę, aż do Kiczoru. Czas przejścia

na szczyt z Przełęczy Jałowieckiej to około 2 godziny i 25 minut.

● **Szlak żółty** – Markowe Szczawiny: Ten szlak wiedzie z Markowych Szczawin przez Perć Akademików na szczyt Babiej Góry, a następnie na słowacką stronę do Chaty Słaná voda. Czas przejścia z Markowych Szczawin na szczyt to około 1 godzina i 15 minut.

● **Szlak czerwony** – Orawska Półgóra: Rozpoczynając się na Orawskiej Półgórze, prowadzi przez Chatę Słaná voda na Małą Babią Górę. Czas przejścia z Orawskiej Półgóry na szczyt to około 3 godziny i 30 minut.

Z racji popularności Babiej Góry, warto planować wędrowki w dni powszednie, unikając weekendowego tłumu. Góra ta nieustannie fascynuje swoim kapryśnym i nieprzewidywalnym charakterem, więc konieczne jest sprawdzenie warunków pogodowych przed wyruszeniem.

Przygotuj się na zmienną pogodę

Otoczenie na Babiej Górze charakteryzuje się nieprzewidywalną i dynamiczną pogodą, która może ulegać szybkim zmianom. Z tego powodu kon-

ieczne jest odpowiednie przygotowanie pod względem ubioru i obuwia przed wyprawą na szczyt. Babia Góra, z powodu swojej zmiennoczesnej aury, zyskała przydomki „Matka Niepogód” oraz „Kapryśnica”.

Latem pamiętajmy o kremie z filtrem i wygodnym obuwiu. Warto zabrać ze sobą kurtkę przeciwdeszczową oraz odpowiednią ilość wody i prowiantu. Nawodnienie oraz ochrona przed słońcem podczas wycieczki górskiej to kluczowa sprawa.

Podczas planowania wędrowki czy wyprawy w góry

zimną, istotne jest, aby zadbać o odpowiednią ilość warstw ubioru, dostosowaną do zmieniających się warunków atmosferycznych. Warto również zaopatrzyć się w wysokiej jakości obuwie górskie, które zapewni stabilność na trudnym terenie i ochronę przed zimmem.

Przed każdą wędrowką warto sprawdzić prognozę pogody i dostosować strój do oczekiwanych warunków atmosferycznych. Dzięki odpowiedniemu ubiorowi każda wyprawa na Babią Górę może być bezpieczna i komfortowa, pomimo kapryśnej aury tego regionu.

Atrakcje w okolicy

Oprócz wyjątkowej wyprawy na szczyt, okolice Babiej Góry oferują wiele atrakcji. Muzeum Babio-górskiego Parku Narodowego, skansen im. Józefa Żaka w Zawoi Markowej, kolej krzeslejkowa na Mosorny Groń, czy urokliwy wodospad na Mosornym Potoku to tylko niektóre z ciekawostek, jakie czekają na podróżników w okolicy.

Babia Góra w Beskidzie Żywieckim to znakomite miejsce dla tych, którzy pragną poczuć autentyczną magię gór. Jej majestatyczna obecność dominuje nad Beskidem, a trasy wiodące na szczyt dają wspaniałą okazję do aktywnego wypoczynku i poznawania przyrody. Jednak nieodzowne jest zachowanie ostrożności i sprawdzenie warunków przed wyprawą. Przyjemność odkrywania piękna Królowej Beskidów i jej otoczenia niewątpliwie zostanie na długo w pamięci śmiałków, którzy podejmą wyzwanie zdobycia Babiej Góry.



Wschód słońca widziany z Babiej Góry



Góra słynie ze zmiennej aury. Warto śledzić prognozy



Perć Akademików to najtrudniejszy szlak w Beskidach

Do poczytania

Lisa Gardner
„Wszędzie Cię widzę”

Najnowszy thriller kryminalny amerykańskiej mistrzyni gatunku. Frankie Elkin specjalizuje się w poszukiwaniach zaginionych osób, o których świata już zapomniała, ale nigdy nie spodziewała się, że przyjdzie jej szukać siostry seryjnej zabójczyni, która za trzy tygodnie ma zostać stracona.

Wyd. Albatros, Warszawa 2024, 49,90 zł



Soraya Lane
„Córka z Genewy”

Słodki smak miłości i gorzki rozstania – romantyczna i poruszająca podróż do malowniczej Szwajcarii. Czwarty tom zaplanowanego na osiem powieści cyklu obyczajowego „Utracone córki”. To urzekająca i chwytająca za serce powieść o utraconych miłościach, rodzinnych sekretach i podążaniu krętą ścieżką.

Wyd. Albatros, Warszawa 2024, 49,90 zł



Anna Czekaj
„Imperium kłamstw”

Od zakończenia wojny i podpisania tragicznego w skutkach traktatu pokojowego minęło siedem lat. W rządzie panuje chaos. Przemoc, głód i ubóstwo szerzą się jak zaraza. Przepętność rośnie, podobnie jak niezadowolone mieszkanców, którzy za wolność zapłacili najwyższą cenę.

Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2024, 53 zł



Agnieszka Jeż
„Przewina”

Dawne sanatorium w Kowalewej zaczyna nowy etap swojej działalności – zastąpiła przed oczami innych. Ani właściciel, ani pacjenci nie chcą rozgłosu. „Ostoją” przyjmuje osoby uzależnione, które mają tu zacząć nowe, lepsze życie. Tadeusz Cichosz je kończy. Po kilku dniach pobytu w ośrodku zostaje znaleziony martwy w łóżku.

Wyd. Luna, Warszawa 2024, 46,90 zł



David Grann
„Sprawa Wagera. Opowieść o katastrofie, buncie i morderstwie”

To opowieść o ludzkich zachowaniach w ekstremalnych sytuacjach, opowiedziana przez jednego z największych pisarzy non-fiction. Autor odkrywa głębsze znaczenie wydarzeń pokazując, że nie tylko kapitan i załoga Wagera stanęli przed sądem, oskarżono też samą ideę imperium.

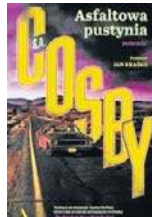
Wyd. W.A.B., Warszawa 2024, 54,99 zł



S.A. Cosby
„Asfaltowa pustynia”

Oto przejmująca i pełna rozmachu opowieść o człowieku przypartym do muru przez biedę, uprzedzenia rasowe i swoją przestępczą przeszłość. S.A. Cosby to pisarz, który godzi ze sobą tradycję brutalnej powieści gatunkowej, pełnej ludzi marginesu, gangsterów i przemocy, z artystycznym realizmem.

Wyd. Agora, Warszawa 2024, 54,99 zł



Katarzyna Kuciewicz
„Benio. Czy ja umyłem zęby?”

Zanim Benio położy się spać, ma do zrobienia wiele ważnych rzeczy. Z tego wszystkiego nie pamięta, czy umył zęby. A Mama tyle razy mu przypominała. Ale przecież Benio musiał domalować pterodaktylowi pazury, a wodą z kranu można się tak fajnie bawić, niekoniecznie myć...

Wyd. Frajda, Poznań 2024, 39,90 zł



Barbara Supel
„Staś Pętelka. Wycieczka do juraparku”

W przedszkolu Stasia czuć ogromne podniecenie – jego grupa wybiera się na wycieczkę autokarem! Stasia i jego przedszkolnych kolegów czeka wyjazd do juraparku! Przed dziećmi wspaniałe chwile – oglądanie modeli dinozaurów, zakupy w sklepie z pamiątkami, obiad w dino-restauracji.

Wyd. Zielona Sowa, Warszawa 2024, 32,99 zł



MK Reed, Jonathan Hill
„Zwariowana pogoda – burze, meteorologia i klimat”

Prognoza pogody zapowiada ekstremalne zjawiska. Gdy do miasta zbliża się kolejna Śnieżna Apokalipsa, pewien porywczy prezenter pogody postanawia wreszcie wyjaśnić, jak naprawdę przebiegają rozmaite, często niebezpieczne, zjawiska meteorologiczne.

Wyd. Nasza Księgarnia, Warszawa 2024, 44,99 zł



Riikka Jäntti
„Myszzonek jedzie na wycieczkę”

Myszzonek wybiera się z mamą na wycieczkę za miasto po borówki. Podróż pociągiem trwa bardzo długo, a na miejscu czeka już Dziadek Mysz, który zawiezie ich na wyspę motorówką. Wieczorem Myszzonek piecze przy ognisku kiełbasę i zachwyca się pięknem rozświetlonego nieba.

Wyd. Frajda, Poznań 2024, 39,90 zł



Max Czornyj
„Cześć, tu Carter!”

Cześć, tu Carter. Howard Carter. To ja odkryłem wypełniony skarbniami grobowiec faraona Tutenchamona i jako pierwszy człowiek zobaczyłem mumie liczącą ponad trzy tysiące lat! Myślicie, że to straszne? Dla mnie to najpiękniejszy moment życia. Wierzyście w kłątwy? Nie bójcie się ich. Razem pokonamy wszelkie przeciwności.

Wyd. Frajda, Poznań 2024, 49,90 zł



Christophe Cazenove, William Maury
„Zombiaczek. Zawsze głodny”

Pierwszy tom zwariowanej humorystycznej opowieści grozy dla nastolatków i dorosłych. Margotka ma już dość kłótni rodziców i postanawia znaleźć sobie własne miejsce na świecie. Wybiera cmentarz pełen wesołych zombi, którym przewodzi słodki i straszny Zombiaczek!

Wyd. Egmont, Warszawa 2024, 34,99 zł



Czytelnia

Virginia Woolf i jej perypetie z Grupą Bloomsbury

Grupa Bloomsbury, której nazwa pochodzi od uniwersyteckiej dzielnicy Londynu, powstała co prawda w 1905 roku, ale głośno zrobiło się o niej pięć lat później, po prowokacji „Dreadnought hoax”. Żart polegał na wprowadzeniu na okręt Królewskiej Marynarki Wojennej – HMS „Dreadnought” – rzekomej delegacji abisyńskich władców, która składała się z ucharakteryzowanych: Virginii Woolf (jeszcze wtedy Stephen), Adriana Stephena, Guya Kidleya, Anthony’ego Buxtona i Lucana Granta. Wybuchł skandal, ale, jak to u Anglików, nie za duży.

Artystyczne kręgi

Takie to były zabawy. Ale też Grupę Bloomsbury stanowili przéróżni artyści, prowokatorzy, rewolucjonści, wizjonerzy, kochankowie, skandaliści. Woolf czuła się wśród tej hipsterskiej gromady stosunkowo swobodnie, przynajmniej do czasu.

Ówczesna opinia publiczna znacznie bardziej niż na rozgłoszonych wojskowych zwracała uwagę na skład personalny Grupy, ostoi prawdziwie

imponującej parady gejów, lesbijek i biseksów, transów, powiązanych ze sobą w najróżniejszych erotyczno-towarzyskich konfiguracjach. „Artystyczne kręgi, miłosne trójkąty” Amy Licence to właśnie opowieść o nich, o ich twórczości i awan-



gardowym jak na owe czasy życia. Na pierwszym tle jest Virginia, jej siostra malarka Vanessa Bell, ale też autor gejo-wskiego klasika „Maurycy” Edward Forrester i postimpresjonista Duncan Grant. Tłem jest twórczość Matisse’a, Moneta i Picassa. To ważne, bowiem w 1910 r. Roger Fry zorganizował wystawę postimpresjonizmu w Londynie, która zresztą została fatalnie odebrana przez krytyków.

Neurasteniczna i cierpiąca na liczne paroksyzmy nerwowe Virginia Stephen przystała do Bloomsbury około 1905 r., a jej wkupnym był tekst o Hawthorth (domu rodziny Brontë) dla „Times Literary Supplement”.

Romans z poetką

Zabawa wśród przyjaciół to jedno, a proza życia to już rzecz zupełnie inna. To w 1912 r. Virginia poślubiła Leonarda Woolfa – pisarza, urzędnika i politycznego fantastę (jako działacz Partii Pracy oraz Towarzystwa Fabiańskiego opublikował w 1916 r. pracę „International Government”, w której proponował utworzenie międzynarodowej agencji, która zaprowadziłaby pokój na świecie). Wielu biografów uważa, iż małżeństwo Virginii z Leonardem nigdy nie zostało skomumowane, jako że Virginie, wierniej ideałom Bloomsbury (odrzuć tabu w religii, sztuce, społeczeństwie i seksualności), interesowały bardziej kobiety. Miała wiele romansów, najdłuższy z Vity Sackville-West – arystokratką, poetką i miłośniczką ogrodów.

Koniec Grupy Bloomsbury nastąpił wiosną 1941 r., gdy Niemcy zbombardowali jej siedzibę. Wkrótce potem, 28.03.1941 r. 59-letnia Virginia napelniła kieszenie kamieniami i rzuciła się do rzeki Ouse. Pozostawiła listy pożegnalne dla siostry Vanessa i męża.

margra
Amy Licence, „Artystyczne kręgi, miłosne trójkąty. Virginia Woolf i Grupa Bloomsbury”, wyd. Znak, Kraków 2024, cena 54,99 zł

Nowości książkowe

Las podszedł do... chaty

Ewa Czarnowska-Woźniak

ewa.czarnowska-wozniak@polskapress.pl

★★★★☆

„Las we mnie”, powieść



Sara jest psychiatrą i psychologiem o ustalonej reputacji w klinice w Lublinie. Podejmuje jednak życiową decyzję. Korzystając z wakatu w lokalnej przychodni, wraca do Brzeziny, rodzinnej wsi niemal zapomnianej przez Boga i ludzi. Jedyny sklep, prowadzony przez miejscową plotkarę, kościół, cmentarz. A na nim nagrobki jej bliskich. Jak się okaże – nie wszystkich.

Rodzina Sary uznawana jest przez tubylców za zaznaczną. Jej prababka, babka, matka i wuj umierają nagle na serce. O ile śmierć nestorki rodu można powiązać z wiekiem, okoliczności odejścia pozostałych wydają się podejrzane – mają związek z pobliskim, złowieszczym, ponoć przeklętym lasem. A samotna, borykająca się z arytmiami serca Sara, z miasta przenosi się do odludnego, rodzinnego domu na jego skraju... W remoncie chaty pomaga jej Mirek, kuzyn, świetny kompan z dzieciństwa, przechodzący kryzys w małżeństwie. Sara nie prowadzi terapii par, oprócz sen-

tymentalnego towarzystwa korzysta z umiejętności krewnego, który z czasem staje się też bezpiecznikiem spokoju. Bo, nie jako zgodnie z gadkami sąsiadów, wrażliwą lekarzkę zaczynają nawiedzać niejasne odczucia, sny, wizje. Las kusi tajemnicą zwłaszcza od momentu, gdy Sara dowiaduje się o nieznanej krewnej, którą rodzina usilnie próbuje usunąć z pamięci. Rozczarowana tym, że ukochana prababka, która pozostawała dotąd autorytetem, ukryła przed nią informację o bliźniaczej – banitce, decyduje o przywróceniu jej pamięci, bez względu na koszty. Ceną wydaje się być pograżanie w uczuciowym i mentalnym chaosie, tym bardziej, że lekarka przekracza profesjonalne granice w stosunku do młodziutkiej pacjentki Jaśminy, której powypadkowa trauma i, być może, choroba psychiczna też mają oparcie w „nawiedzonym” lesie.

Chaos to również wrażenie z lektury kolejnej powieści Jo-

wity Kosiby, „Las we mnie”. Narracja rozpięta jest pomiędzy kilkoma planami czasowymi, sygnalizowanymi datami podrozdziałów. Zwłaszcza w pierwszej części książki trudno jednak zorientować się, kto ową narrację przejmuję, czego dotyczy i czego ma być wskazówką. Ciężko oprzeć się refleksji, że opowieść jest zbyt rozwlekła. Powtarzalne odniesienia do skomplikowanych relacji siostrzanych (Aniela – Julia, Sara – Sylwia, Jaśmina – Wioletta) nie wnoszą niczego odkrywczego do historii. W tej rozwlekłości, wielokrotnym powrocie do opisów niezwykłości sąsiedzkiego lasu, gubi się tempo opowieści. Budowany suspens dotyczący losów rodziny Sary gędzie się rozmywa. Kilka interesujących pomysłów fabularnych (okoliczności wypadku Jaśminy i historia jej rodziny, pojawienie się córki Julii, problemy etyczne Sary) zostaje zaledwie „wyszczerzonych” i porzuconych przez autorkę na rzecz powtarzających się wątków.

Dzielnie przebrnęłam przez 465 stron, dając „Lasowi we mnie” szansę aż do końca. Niestety, nie do końca okazał się dla mnie atrakcyjną ścieżką. Ani nie wciągnął, ani w sobie nie rozkochał. ©

Jowita Kosiba, Las we mnie, Wydawnictwo MG, Warszawa 2024.

Powiedzieli...

DLA MNIE TO JEST BARDZO SZALONY ROK, ALE JA UWIELBIAM, JAK MAM WYPCHANY KALENDARZ. WTEDY CZUJĘ, ŻE ŻYJĘ I CZERPIĘ Z TEGO BARDZO DUŻO ENERGII

Natalia Nykiel, wokalistka



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Krzyżówka panoramiczna

napój owocowy z Tymbarku		stała opłata		„gniewu” Steinbacka		ostatnie miasto Dantego		ptak wodny skórki cytronu		dba o czyste środowisko		mecenasa skrzynka wyborcza		bylina z rodziny rutowatych niedźwiadek bambusowy		kulki z mielnego mięsa		jednostka ciśnienia		zmielony cukier w postaci proszku papuga z Polinezji		pasja malinowy na kanapce					
serial w reżyserii Jerzego Gruzy																imię Thurman, aktorki				szkło powiększające							
		3						częstka żaru						wezwanie do działania		1		słodki sos do budyniu		18		26					
maszyna na stoku								zgromadzenie zakonne												gra w karty dopływ Narwii							
rycząca holerka														informacje urojenie, złuda						defekt maszyny wyższa uczelnia		21					
krymski wiersz Mickiewicza				27				zdjęcie do diaskopu		anglo-saskie imię męskie		duchowny islamski obraz w cerkwi				kosmetyk do skóry głos węża		22									
owoc krojony w plastry		moc, energia				szczelina po traku		zdrowy rozsądek								gimnastyczna w szkole				liche łóżko		spada na cztery łapy					
jadło, pokarm										zieleniec, kwietnik				rzeczywistość smakołyki		13		wcielenie boga Wisznu		4							
						bonifakata, opust		pokrzyk wilcza ...								melba na deser spiętrza wodę w rzece						imię Wellesa, reżysera					
Cameron, aktorka		miasto w Rumunii ... wawelski								zabór terytorium na szyi kapłana		5						tematy miłosne stolica Ghany				czarny koń					
				16		blagier, kłamca		otula szyję						stan upadku, zniszczenia				zaloty święty byk egipski				imie Strawińskiego					
karma dla trzody		wiatr równikowy		rozmokła ziemia kolega минера								2		ryby gotowe do tarła						9		dzida, pika mąż Sawy					
wiano panny młodej								uchylenie się przed ciosem								prawy dopływ Renu		karne lub cywilne krezus				24					
								uchwyt słusarski		okres wakacji		brak mimiki na twarzy				6				kraik w Pirenejach		gruby koc					
kilim		rzadkie imię kobiece				waluta Iranu spiszek, knowanie						biały sport								Ludwik Jerzy, polski poeta		grecki Amor mezo-zoiczna					
antonim pobożności				14						piaski strefy brzegowej								nóż ogrodniczy				w parze z Warmią					
Anatol, polski poeta								niski głos kobiecy				komplet kart do gry		15		do wynajęcia		dawny mieszkaniec Hiszpanii		10		oprawa obrazka					
młot do pali		częstka materii		przebieg debaty ojciec Erosa				28		figura w talii kart								belka na maszcie krzew parkowy				ciężarówka z Kielecczynny					
								Jean Belmondo, aktor z Francji		miękki taboret		Jędrzejczak		częstka taśmy filmowej		otoczony linami				znak zodiaku		reakcja na uraz					
wielkie ciężarówki												23								nifma z orszaku Artemidy							
		12		19								gatunek wierzby				wyspa z Zatoce Saroniskiej						roślina jak imię męskie					
kolektyw, rada wielka ilość								stadium, etap rozwoju						wodnista zupa						gliniany flet							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Słownik: amimia, dyptam.

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

ROZWIĄZANIE: POTKNIĘCIE TO JESZCZE NIE UPADEK.

Express
BYDGOSKI

GAZETA

pomorska

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

eprasa.pl 7912ea97ab

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

PKO BP Ekstraklasa. Wydarzeniem 8. kolejki będzie spotkanie Lecha Poznań z Jagiellonią Białystok. Spotkają się dwaj ostatni mistrzowie Polski. Na razie lepiej spisują się lechici, którzy przewodzą stawce. Jagiellończycy są na szóstej lokacie i mają do poznaniaków cztery punkty straty, ale też jeden mecz rozegrany mniej. Spotkanie do obejrzenia w Canal+ Sport 3 w sobotę od godz. 20.15.



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

PIŁKA NOŻNA

Szlagier w Londynie
Hitem 4. kolejki ligi angielskiej będą derby północnego Londynu, w których dzieńią Tottenham (4 pkt.) podejmie czwarty Arsenal (7). Spotkanie do obejrzenia w Viaplay o godz. 15.

Weekend ze skokami narciarskimi. Letnia Grand Prix w Wiśle

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. O weekendowych konkursach, a także przygotowaniach do zimowego sezonu polskich skoczków rozmawiamy z Rafałem Kotem, członkiem zarządu PZN.

W sobotę i niedzielę na skoczni w Wiśle odbędzie się przełożona z sierpnia Letnia Grand Prix w skokach narciarskich. Uda się bez przeszkód przeprowadzić zawody na obiekcie im. Adama Małysza?

Skocznia jest przygotowana, zabezpieczona i w pełni gotowa do przyjęcia zawodników. Powstała nowa winda, która zamiast dotychczasowego wyciągu krzesełkowego będzie wywozić skoczków na szczyt skoczni. Centralny Ośrodek Sportu dołożył wszelkich starań, aby warunki do treningów i konkursów dla zawodników były jak najlepsze.

Po dwóch pierwszych konkursach, które w sierpniu odbyły się we francuskim Courchevel prowadzi zdobywca Kryształowej Kuli za ostatni sezon Stefan Kraft. Austriak wygrał dwa konkursy i już teraz można przypuszczać, że będzie także głównym faworytem do zwycięstwa w klasyfikacji generalnej w najbliższym cyklu?

Z pewnością tak. Jedyną niewiadomą mogą być dolegliwości z plecami, z którymi zmaga się od jakiegoś czasu i pozostaje pytanie czy w pełni się z nimi uporał. Groźni będą też pozostali Austriacy, a także Japończycy, Słowenci i Norwegowie, którzy mają nowego trenera oraz bogatego sponsora. Zagadką będą występy reprezentantów Niemiec, po ostatnim sezonie w ich szeregach pozostał niedosyt.

We Francji wystąpiło pięciu Polaków, najlepiej spisał się Da-



FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

Dawid Kubacki spisał się najlepiej z Polaków w pierwszych dwóch konkursach Letniego Grand Prix. Na ten moment jest ósmy w klasyfikacji generalnej

wid Kubacki zajmując 13. i 7. miejsce. W Wiśle zaprezentuje się ośmiu Biało-Czerwonych. Przygotowania do sezonu reprezentantów Polski przebiegają zgodnie z planem?

W stu procentach. Zawodnicy korzystali m.in. z tunelów aerodynamicznych w Sztokholmie. Organizowanych było kilka obozów w Zakopanem i Szczyrku oraz za granicą, w Austrii oraz Niemczech. I co ważne, po raz pierwszy od dawna w tych obozach uczestniczyli nie tylko członkowie kadry A, ale także kadry B i zaplecza co pozwoliło na integrację całej grupy.

Kamil Stoch do nowego sezonu przygotowuje się pod okiem byłego trenera Biało-Czerwonych

Rafał Kot: Piotr Żyła niebawem powinien wracać do pełnej dyspozycji. Ważne, by był przygotowany do sezonu zimowego

nych Michała Doleżala, jego drugim trenerem ma być Łukasz Kruczek a trzykrotny mistrz olimpijski ma mieć własny sztab. PZN jest aż tak bogaty, że związek stać na tak rozbudowany team tylko dla jednego skoczka?

PZN nie ponosi wszystkich kosztów całego teamu - płaci tylko za to, co i tak należałoby się Kamilowi, gdyby był w kadry A - za szkolenie, sprzęt czy obozy. Kamil od dawna ma sponsorów i oni pokrywają pozostałe wydatki. Te sprawy zostały odpowiednio wyważone i na tę chwilę wszyscy są zadowoleni. Warto przypomnieć, że gdy Adam Małysz tworzył swój sztab, to PZN także nie pokrywał wszystkich kosztów. Jego były znakomity menager Edi Federer pozyskał wtedy dla niego dużego sponsora.

Dawid Kubacki i Piotr Żyła nie chcieli pójść drogą Małysza i Stocha?

Były z nimi prowadzone rozmowy, ale nie byli zainteresowani takim rozwiązaniem.

Postawa trzykrotnego mistrza olimpijskiego po tak dużych zmianach będzie dużą niewiadomą?

Jestem naprawdę ciekawy jakie będą efekty całego przedsięwzięcia. Zawody w Wiśle są pierwszymi dla Kamila, w których zaprezentuje się po odłączeniu od kadry. Zobaczymy, na jakim jest etapie i czy wszystko idzie w dobrym kierunku. Ale i tak zdecydowanie najważniejsza jest zima więc musimy poczekać, aby wysunąć pierwsze wnioski.

Kiedy Piotr Żyła będzie mógł już z pełnym obciążeniem trenować po zabiegu artroskopii łąkotki?

Z powodu kontuzji i zabiegu został wstrącony z cyklu przygotowań do zimy, niebawem powinien już jednak wracać do pełni dyspozycji. W Letniej Grand Prix najprawdopodobniej już nie wystąpi, ważne, aby był jak najlepiej przygotowany do zimowego sezonu.

GDZIE OGLĄDAĆ WEEKENDOWE TRANSMISJE?

SOBOTA, 14.09

Eurosport 1/TVP 1

14.40. Skoki narciarskie. LGP w Wiśle

Eurosport 2

14.55. Żużel. Grand Prix Danii (kwalifikacje)

Platforma Max

18.00. Żużel. Grand Prix Danii

Polsat Sport 1

12.00. Tenis. Polska – Korea Południowa (Puchar Davisa)
14.45. Siatkówka. PGE Projekt Warszawa – ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (PlusLiga)

Polsat Sport 2

14.00. Tenis. Turniej ATP Challenger w Szczecinie (półfinały)
20.00. Lekkoatletyka. Diamentowa Liga w Brukseli

Polsat Sport 3

14.30. Siatkówka. Losowanie fazy grupowej MŚ mężczyzn

Canal Plus Sport 2

23.00. Tenis. Turniej WTA w Guadalajarze (półfinały)

Canal Plus Sport 3

17.25. Piłka nożna. Cracovia – Pogoń Szczecin (PKO BP Ekstraklasa)
20.10. Piłka nożna. Lech Poznań – Jagiellonia Białystok (PKO BP Ekstraklasa)

Eleven Sports 1

20.55. Piłka nożna. Real Sociedad – Real Madryt (La Liga)

Viaplay

14.00. Formuła 1. Grand Prix Azerbejdżanu (kwalifikacje)

15.30. Piłka nożna. VfL Wolfsburg – Eintracht Frankfurt (Bundesliga)

NIEDZIELA, 15.09

Canal Plus Sport 3/TVP Sport

17.25. Piłka nożna. Legia Warszawa – Raków Częstochowa (PKO BP Ekstraklasa)

Eurosport 1/TVP 1

14.40. Skoki narciarskie. LGP w Wiśle

Polsat Sport 1

12.30. Piłka ręczna. Górnik Zabrze – Industria Kielce (Orlen Superliga)

Polsat Sport 2

12.00. Tenis. Turniej ATP Challenger w Szczecinie (finał)
15.55. Hokej. EC-KAC Klagenfurt – Unia Oświęcim (Liga Mistrzów)

Canal Plus Sport

16.10. Piłka nożna. Girona FC – FC Barcelona (La Liga)
18.45. Żużel. Betard Sparta Wrocław – ebut.pl Stal Gorzów (półfinał PGE Ekstraligi)

Canal Plus Sport 3

12.10. Piłka nożna. Piast Gliwice – Puszcza Niepołomice (PKO BP Ekstraklasa)

Eleven Sports 1

14.55. Piłka nożna. Atalanta Bergamo – ACF Fiorentina (Serie A)

Viaplay

13.00. Formuła 1. Grand Prix Azerbejdżanu
14.00. Piłka nożna. Tottenham – Arsenal (Premier League)