

WEEKEND z rodziną

● **Temat tygodnia** Wybaczmy naszym mamom wszystko i kochajmy je! ● **Sylwetka** Anna Mucha. Praca aktorki to dla niej narzędzie do spełnienia ● **Zdrowie** Czarny, ale biały bez. Przygotujesz z niego napar, syrop, nalewkę, a nawet lemoniadę ● **Kuchnia** Ciasta i ciasteczka dla mamy



Sobota-niedziela
25-26.05.2024

Wydanie 2W96C538RA017TS4
Nr 121 (23.027)
Nakład 11.250 Rok LXXXVI

GAZETA

pomorska

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

„Kuchenne rewolucje” Magdy Gessler w Grudziądzu to trzy razy porażka **str. 3**



Zuzia z Ciechocinka ma 10 lat i świetnie tańczy. Zdobywa już także medale na MŚ **str. 3**

Zielony smok na placu zabaw, czyli toruński ekopatrol działa na sto dwa **str. 4**



Jagiellonia Białystok czy Śląsk Wrocław piłkarskim mistrzem Polski? **str. 16**

ZDROWIE

Sposób tycia ujawnia, jakie choroby ci grożą

Typ sylwetki może wiązać się z większym ryzykiem rozwoju raka jelita grubego. Naukowcy odkryli również więcej prawd na temat wyglądu i podatności na nowotwory.

Czytaj więcej na stronie 2

Rusz głową!

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

Nr ISSN 0867-4965

Nr indeksu 350184



OBYCZAJE W TĘ NIEDZIELĘ ŻYCZENIA SKŁADAMY WSZYSTKIM MAMOM, CHOĆ SĄ RÓŻNE...

Czasami nawet matka nie świeci dobrym przykładem

Katarzyna Piojda
katarzyna.piojda@polskapress.pl

Jedna mama z córką obrabowały kwiaciarnię. Druga rzuciła się na policjantów. Trzecia stawiała się pijana po syna zatrzymanego przez policję. Bohaterki regionalnej kroniki kryminalnej żyją wśród nas.

Bydgoscy policjanci otrzymali zgłoszenie z kwiaciarni. Sprzedawczyni mówiła, że zgłosiły się klientki, które odebrały ślubną wiązankę. Były niezadowolone i zażądały zwrotu pieniędzy za bukiet. Ekspedientka odmówiła przyjęcia reklamacji.

Zdenerwowane kobiety zabrały zatem stojące na wystawie dwa pęki róż. Groźąc próbującą interweniować kwiaciarnicę, zapakowały kwiaty do samochodu i odjechały.

Funkcjonariusze wykorzystali dane przekazane przy składaniu zamówienia i szybko zatrzymali sprawczynie. 28- i 57-latką, akurat matka z córką, trafiły do komisariatu. Usłyszały zarzut kradzieży rozbójniczej.

Kradziony styl

Innym razem mundurowi z tego samego miasta zostali wezwani do kradzieży sklepowej. Na miejscu zastali dwie toruńianki, ujęte przez ochroniarza. W jednym sklepie przymierzały odzież, a gdy wychodziły, włączyły się alarm na bramkach. Obie udały się w kierunku ogólnodostępnej toalety. W momencie, gdy zostały złapane, miały na sobie skradzioną odzież. Młodsza z nich jeszcze posiadała narzędzie do



Ta 38-latką spod Bydgoszczy, chcąc uniknąć zatrzymania i odpowiedzialności za rozbój na seniorce, schowała się w szafce

cięcia drutu. Wyszło na jaw, że są to matka z córką. Wylądowały w areszcie. Śledczy podejrzewali, że ich działalność trwa dłużej. Skontaktowali się z toruńskimi policjantami, a ci przeszukali mieszkanie zatrzymanego rodzinnego duetu. Tam mundurowi znaleźli kilka ubrań z zerwanymi metkami i dziurkami po sklepowych zabezpieczeniach.

Pani z promilami

Za kierownicą jednośladu siedział sobie 17-latek z powiatu świeckiego. Nie miał prawa jazdy. Było wiadomo, że będzie tłumaczył się przed sądem. Matka obiecała przyjechać po syna.

Tak też zrobiła, ale mundurowi wyczuli od niej alkohol. Badanie wykazało w jej organizmie ponad 2 promile. Ostatecznie po kobiecie i nastolatka

przyjechał ich trzeźwy znajomy, który oboje odwiózł do domu.

Matka zawsze broni dziecka. Poszukiwany zawsze sąd był 19-latek. Bydgoszczanin miał spędzić w więzieniu 7 miesięcy za kradzież i pobicie. Nie stawiał się do odbycia kary, więc kryminalni zaczęli go szukać. Dowiedzieli się, gdzie może przebywać. Zapukali do drzwi mieszkania. Otworzyła matka młodzieńca. Powiedziała, że syna nie ma tutaj. Funkcjonariusze zaczęli przeszukiwać dom. Już mieli wychodzić, gdy zauważyli coś za lodówką. To nie było coś, a ktoś - właśnie poszukiwany syn kobiety.

Teraz Grudziądz: policjanci zatrzymali trzy osoby podejrzewane o kradzież towaru z marketu. Ich zachowanie zaobserwowali pracownicy ochrony. Dwie pseudoklientki były w

kontakcie z trzecią kobietą, która z kolei pracowała jako kasjerka w tymże sklepie. To ona pomogła zrealizować plan.

- Matka i córka wzięły z lady sklepowej nawigację i różnego rodzaju towary spożywcze - informowali stróże prawa. - Nie zamierzały za wszystkie zapłacić. Kasjerka nie zeskanowała wybranych towarów. Wszystkie trzy panie nie przypuszczały, że są obserwowane, ale były.

Z kiejm na sąsiadów

Interwencja w Wąbrzeźnie dotyczyła trwającego od dawna konfliktu mieszkańców. Funkcjonariusze zastali szarpiącą się i wyzywającą wzajemnie grupę sąsiadów. Mundurowi rozdzielili agresorów. Kiedy wydawało się, że sytuacja została opanowana, a dwie zwaśnione grupy rozdzielone, córka jednej z kobiet zaczęła ponownie ubliżać sąsiadom, wymachując przy tym kijem. Kobieta nie reagowała na upomnienia policjantów. Ci obezwładnili agresywną 21-latkę i odebrali jej niebezpieczne narzędzie. Wtedy na jednego funkcjonariusza rzuciła się matka młodej kobiety. 44-latką zaczęła bić policjanta po całym ciele, szarpać za mundur, wyzywać. Nastąpiła cisza, bo skłóceni sąsiedzi obserwowali zajście. Agresywna matka została obezwładniona i zatrzymana.

Na koniec znów Bydgoszcz. 14-latką została zatrzymana za posiadanie narkotyków. Ukryła je w bieliźnie. Po córkę przyjechała matka. Policjanci dobrze ją znali. W jej (i jej córki) domu też znajdowały się narkotyki. ©

W poniedziałek u nas Sportowy24

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

Janusz Michalczyk
publicysta



ZA MILION CIAŁO MA ZYSKAĆ DRUGIE ŻYCIE

Smierć jest częścią życia - głoszą od dawna mędrcy, ale zwolennicy nieśmiertelności mają różne pomysły na zaprzeczenie tej refleksji. Trzeba dodać, że mówimy o nieśmiertelności w sensie dosłownym, a nie o drugim, doskonałym życiu w religijnym niebie. Jak zatem żyć bez ograniczeń w materialnym świecie, który nas otacza?

Co pewien czas powracają doniesienia o rosnącej liczbie osób zainteresowanych technologią zamrażania ciał. Zaczęło się w Ameryce, od niedawna taką usługę świadczy firma z Berlina, którą kieruje naukowiec o swojsko brzmiącym nazwisku - Kendorra (tak właśnie, przez dwa r). Trzeba przyznać, że cena zabiegu i późniejszego przechowywania ciała klienta nie jest wyśrubowana. Wystarczy mieć około 200 tys. euro, co dziś przekłada się na niespełna milion złotych. Ostatnio zresztą wprowadzono tańszą opcję kriokonserwacji, która ogranicza się do zachowania samej głowy za jedną trzecią tej kwoty.

Od strony technicznej operacja nie jest skomplikowana. Bardziej problematyczna wydaje się motywacja ochotników, czyli odpowiedź na pytanie: po jaką cholere? Przypomina to trochę upiorną wersję słynnego zakładu Pascala, który jak wiadomo głosił, że korzystniej jest wierzyć w chrześcijańskiego Boga, bo w razie zmartwychwstania wszystko wygrywamy, a jeśli obietnica okaże się bez pokrycia - niczego nie tracimy. W opisywanej procedurze zamrożony mózg zyska szansę na odzyskanie świadomości po wynalezieniu przez ludzkość skutecznego sposobu połączenia z nowym, biologicznym ciałem lub po wmontowaniu w mechanizm robota. W przypadku takiej optymistycznej wizji wydatek miliona za reaktywację osobowości to doprawdy śmieszne grosze.

Opowieści o odnawialnej powłoce cielesnej albo cyborgach mogą jednych śmieszyć, zaś innych przerażać, ale świadczą o potężnej tęsknocie za bezkresnym życiem. Można je też interpretować jako formę starożytnej reinkarnacji w futurystycznym kostiumie. Fakt, życie bywa przyjemne, a chwilami nawet ekscytujące. Dlaczego tak trudno pogodzić się z tym, że istnieje ścisły związek między naszym zachwytem a jego ulotnością?

POGODA W REGIONIE

Dzisiaj

26°C
14°C



Imieniny obchodzą
Dzisiaj
Magda, Grzegorz
Jutro
Angelika, Paulina, Ewelina, Filip

Jutro

25°C
13°C



Pojutrze

25°C
13°C



To, jak tyjesz, ujawnia, jakie choroby ci grożą. Pilnuj zwłaszcza obwodu pasa

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@polskapress.pl

Typ sylwetki może wiązać się z większym ryzykiem rozwoju raka jelita grubego. Naukowcy odkryli więcej na temat wyglądu i podatności na nowotwory.

Międzynarodowy zespół badaczy poddał analizie dane prawie 330 tys. osób, które zgromadzono w brytyjskiej bazie UK Biobank, zebrane od uczestników różnego pochodzenia. Pismo „Science Advances” wydane przez Amerykańskie Stowarzyszenie Postępu Nauki podało, że na zagrożenie rakiem jelita wpływają trzy czynniki decydujące o sylwetce - wzrost, masa ciała i rozmieszczenie tkanki tłuszczowej. Naukowcy podzielili uczestników badania na grupy według kształtu ich ciała. Wykorzystali dane dotyczące wskaźnika BMI (wzrost i masa ciała) oraz współczynnika WHR (obwód pasa i bioder).

Wyróżniono cztery typy budowy ciała:

- Typ 1 - osoby z otyłością ogólną.
- Typ 2 - osoby wysokie z większą ilością tkanki tłuszczowej.
- Typ 3 - osoby z otyłością centralną (brzuszną, inaczej wisceralną).
- Typ 4 - osoby o niższym wzroście, wysokiej masie ciała i BMI, ale z mniejszymi obwodami pasa i bioder.

Lepiej mieć talię

Jak ustalono, ryzyko rozwoju raka jelita grubego było wyższe o:

- 10 proc. u osób ogólnie otyłych,
- 12 proc. u osób z dużym obwodem talii, czyli otyłością brzuszną,
- 18 proc. w przypadku otyłych centralnie kobiet,
- w pozostałych grupach wzrost ryzyka nie był znaczący.

Wyższe zagrożenie rakiem jelita grubego wiązało się przede wszystkim z akumulacją tkanki tłuszczowej wokół środka ciała, ale niekoniecznie tylko z wyższym wskaźnikiem masy ciała BMI. BMI to wzrost w metrach do kwadratu po-



Budowa ciała to kwestia genów, które wpływają też na ryzyko rozwoju nowotworów. Naukowcy potwierdzili, że taka zależność dotyczy wszystkich nacji. Przy ocenie ryzyka choroby należy zwrócić uwagę na nadmierny obwód pasa

dzielony przez masę ciała. Osoby z takim samym BMI mogą mieć przecież różną budowę ciała, więc przy ocenie ryzyka nowotworu jelita grubego należy zwrócić uwagę właśnie na nadmierny obwód pasa. Sam BMI nie informuje o zagrożeniu rakiem.

Autor tego badania dr Heinz Freisling z Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) w Lyonie stwierdził, że rozmieszczenie tkanki tłuszczowej, na przykład w talii, stanowi dotąd niedoceniane ryzyko rozwoju raka. Zaznaczył, że ludzie z tym samym wskaźnikiem BMI mogą mieć całkiem

inne ryzyko zachorowania i należy brać to pod uwagę.

W badaniach dokonano też analizy genów sprzyjających nowotworom, współzależnych z typem sylwetki. Uwzględniono dane ponad 460 tys. osób z tej samej bazy, wyodrębniając 3414 wariantów genowych związanych z kształtem ciała.

Wykazano, że podlegają ekspresji w różnych tkankach i w różny sposób, odmienny w czterech grupach. Może to wskazywać na możliwą lokalizację przyszłych nowotworów. Zgodnie z zasadą, że im więcej komórek w organizmie, tym bardziej rośnie prawdopodo-

bieństwo powstania w nim również komórek rakowych.

Ryzyko ze wzrostem

U osób z kształtem ciała typu 1 (otyłych ogólnie) stwierdzono zwiększoną ekspresję komórek w tkankach mózgu i przysadki mózgowej. Natomiast u tych z typem 3 (z otyłością brzuszną) wykryto zwiększoną aktywność genów w obrębie tkanki tłuszczowej, piersi, nerwów, tkankach naczyń krwionośnych i w kobiecych narządach rozrodczych.

Na ryzyko rozwoju wszystkich typów raka wpływa także wzrost ciała. W jednym z badań okazało się, że na każde dodatkowe 10 centymetrów wzrostu ryzyko rozwoju nowotworu rośnie o 10 procent. Ma to związek z większym ciałem, a co za tym idzie, z większą liczbą komórek w organizmie.

Brak jednak danych na temat związku wzrostu z nowotworem jelita grubego. Trudno odnieść zaobserwowaną większą liczbę zachorowań na akurat ten typ raka do wysokości danego człowieka. Ryzyka wykazanego w badaniach nie należy jednak ignorować.

©

WARTO WIEDZIEĆ

Leptyna informuje mózg, ile trzeba jeść

Leptyna to hormon, który kontroluje uczucie głodu, sytości i apetytu, pełni więc ważną rolę w regulacji masy ciała i metabolizmu. Jest białkiem wydzielanym przez komórki tłuszczowe, wpływającym na regulację pobierania pokarmu. Leptyna informuje mózg o zasobach energetycznych organizmu, nie zawsze prawidłowo. Według badań pod kierunkiem dr. Heinza Freislinga hormon ma potencjalny bezpośredni związek z rozwojem raka. Na przykład zwiększa tempo podziału komórek. U osób z otyłością stężenie leptyny jest podwyższone, uważana jest więc za wskaźnik chorób związanych z nadwagą.

„Kuchenne rewolucje” w Grudziądzu. Trzy razy porażka

(DX)
redakcja.grudziadz@polskapress.pl

W dwóch restauracjach w Grudziądzu i jednej pod miastem, Magda Gessler przeprowadziła „Kuchenne rewolucje”. Żadnego z tych lokali już nie ma.

Magda Gessler, to najbardziej znana polska restauratorka oraz osobowość telewizyjna. Kontrowersyjna, bo krytyczna, a w ocenach bezpośrednia i wybuchowa. Od ponad 14 lat prowadzi „Kuchenne rewolucje”. W tym czasie odmieniła trzy lokale w Grudziądzu i okolicy.

Wielki wzrost obrotów, a później... komornik

Pierwszy raz w okolicy Grudziądza Magda Gessler z telewizyjną ekipą przyjechała w październiku 2017 r. Zaproszona przez panią Jadwigę i jej syna Tomasza, którzy prowadzili „Białą Karcznię” w zabytkowym budynku w Michału (gm. Dragacz). Włożyli w obiekt duże pieniądze, ale na nim nie zarabiali.

Magda Gessler odmieniła lokal i „ustawiła” załogę. Krótco po wizycie restauratorki lokal ożył. Zaraz po programie właściciele twierdzili, że sprzedaż obiadów wzrosła niemal stukrotnie! Później sytuacja się ustabilizowała. Klientom smakowało jedzenie, ale nie wszystkim podobał się bardzo kolorowy wystrój - niektórzy uważali, że restauracja straciła swój klimat. Za największy mankament uznawano jednak: - Ceny z kosmosu! Przy takich cenach nie utrzymają się! - na Facebooku wieszczyla internautka Gabriela. Ceny były wysokie, ale trudno się dziwić, bo menu w dużej części zostało oparte na dziczyźnie.

Niestety, wróżba Gabrieli się spełniła. Smutnym końcem było wystawienie budynku, w lutym 2020 r., na licytację komorniczą.



Magda Gessler w „Białej Karczmie” pod Grudziądzem. Kilka lat po rewolucji budynek licytował komornik

Z „Pod Kamienicą” na... „Przyjemnie podjadaj”

Tak właśnie Gessler zmieniła nazwę restauracji, którą odwiedziła w 2019 r. W czasie rewolucji wyszło na jaw, że właściciel lokalu wypłaca pracownikom pensję w transzach. Na dodatek wcale się z tym nie spieszy. Pracownicy żalili się też, że szef ma porywczy charakter. On natomiast ciężko chorował. Do zgrzytów na tle wypłat doszło nawet podczas pokazowej kolacji.

Po rewolucji klienci chwalili jedzenie w lokalu. Niestety, rekomendacja Magdy Gessler i dobre opinie nie na wiele się zdały. Restauracja „Przyjemnie podjadaj” zamknięta została rok po rewolucji.

„Rewolucja” od początku nieudana

Kolejny raz Magda Gessler do Grudziądza przyjechała w lipcu 2023 r. Tym razem, aby przeprowadzić „Kuchenną rewolucję” w dawnym, kultowym w mieście barze mlecznym „Pierozek”, który 9 miesięcy wcześniej przejęli Paweł i Damian. Choć i oni, i ich partnerki bardzo się starali, a klienci chwalili jedzenie, to interes nie szedł.

Gessler zmieniła nazwę tego lokalu na „Bistro - ACH Pomidor”. I pomidory stały się zarówno częścią wystroju, jak i serwowanych dań. W menu zostały cenione przez klientów pierogi, kluski i naleśniki.

Pokontrolnym powrocie Magda Gessler nie udzieliła „Bistro ACH Pomidor” swojej rekomendacji na przyszłość. Lokal działał jeszcze przez jakiś czas. I cieszył się całkiem dobrymi opiniami gości. Ale ostatecznie zniknął z mapy Grudziądza.

„Kuchenne rewolucje” przeszło 380 lokali w całym kraju. Jak w 2022 r. ujawnili producenci programu, po „Kuchennych rewolucjach” z powodzeniem działa ok. 70 proc. z nich. ©©

10-letnia Zuzia tańczy z pasją i odnosi kolejne sukcesy!

Ewelina Fuminkowska
ewelina.fuminkowska@polskapress.pl

10-letnia Zuzanna Seremak zajęła 10. miejsce podczas majowych Mistrzostw Świata federacji WADF (World Artistic Dance Federation). Tancerka reprezentowała studio Sway z Ciechocinka.

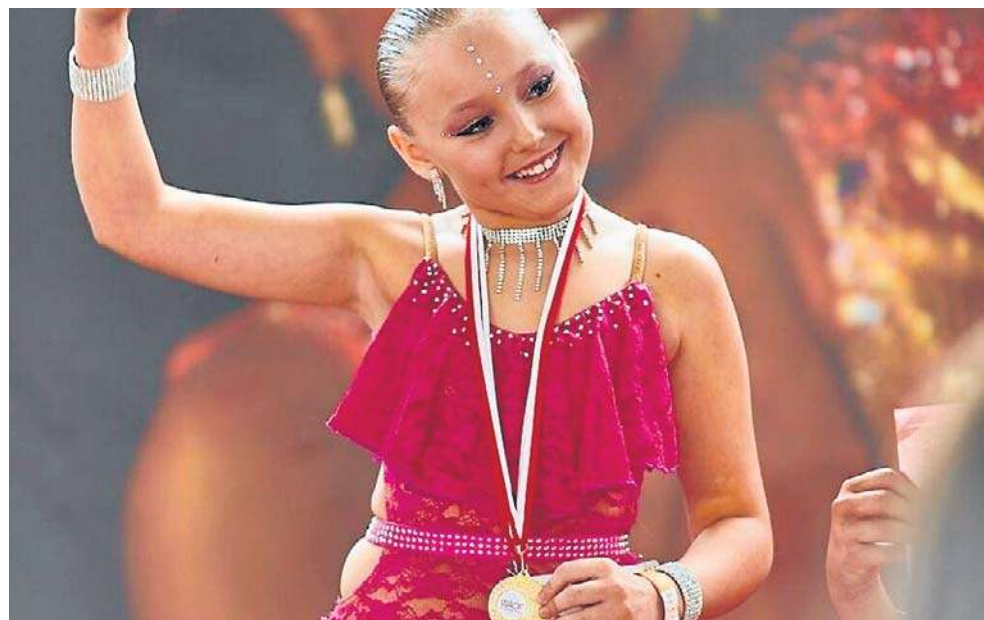
W Ciechocinku od ponad dwóch lat działa Studio Tańca Sway, które prowadzi Paulina Karkosik, utalentowana i wielokrotnie nagradzana tancerka.

Uczennice idą w ślady pani instruktorki i już mogą pochwalić się wysokimi notami w tańcach latynoamerykańskich podczas kolejnych ogólnopolskich i międzynarodowych turniejach. Za każdym razem z dumą reprezentują studio Sway i miasto Ciechocinek.

Zuzia półfinalistką mistrzostw świata

Podczas ostatnich, zorganizowanych w maju, Mistrzostw Świata federacji WADF (World Artistic Dance Federation) 10-letnia Zuzanna Seremak, reprezentując Sway z Ciechocinka, zdobyła bardzo wysokie, 10. miejsce i została Półfinalistką Mistrzostw Świata w Sambie.

- Sukces cieszy tym bardziej, że tak wysokie miejsca były zajmowane głównie przez dzieci z dużych miast. Ciechocinek zdecydowanie wyróżnia się na tle pozostałych - tłumaczy pani Paulina Karkosik.



Zuzanna Seremak z Ciechocinka zajęła wysokie miejsce podczas Mistrzostw Świata w Warszawie WADF Warsaw Championship

Zuzanna tańczyła sambę, chachę, rumbę i jive. We wszystkich tańcach pokonała ponad połowę przeciwniczek, znajdując się zaraz za półfinałem. - Natomiast w sambie tańczyła jeszcze baraże do finału - dodała pani Paulina Karkosik.

W mediach społecznościowych studio tańca zaznacza, że udział Zuzi w mistrzostwach nie obył się bez „przygód”.

„Zuzia omal nie połamala się spadając ze schodów podczas turnieju i dwa ostatnie tańce tańczyła w siniakach. Ale to chyba wszystko z tych emocji. Na szczęście cała i zdrowa

wróciła do nas z tym wielkim sukcesem” - czytamy na Facebooku SWAY Studio Tańca&Fitness Ciechocinek.

Prowadzą różne zajęcia i odnoszą sukcesy

W Sway codziennie odbywają się zajęcia taneczne dla dzieci (od 3. roku życia) oraz dorosłych w różnych stylach: latino, breakdance, pole dance, bachata, salsa, taniec towarzyski w parach.

Drużyna turniejowa rośnie w nowe tancerki i tancerzy, a zatem możemy się spodziewać coraz więcej sukcesów ta-

necznych młodych mieszkańców Ciechocinka. Na początku czerwca dzieci wezmą udział w Mistrzostwach Europy.

Dokładne wyniki Zuzanny Seremak na Mistrzostwach Świata w Warszawie WADF Warsaw Championship: w Sambie półfinał 10. miejsce na 50 osób; w Javie półfinał, 14. miejsce na 52 osoby; w Cha-chy 23. miejsce na 46 osób; w Rumbie 24. miejsce na 46 osób.

Więcej zdjęć Zuzi z mistrzostw świata publikujemy na naszej stronie internetowej aleksandrowkujawski.naszemiasto.pl ©©

Jest specjalistką od marketingu, która... pisze powieści

(red)
redakcja.inowroclaw@polskapress.pl

Książki Małgorzaty Hulisz cieszą się zainteresowaniem czytelników. Jesienią ukaże się powieść „Niezdeterminowana”.

Janikowski pejzaż literacki, od kilkunastu lat znakomicie wzbogacany przez poetkę Małgorzatę Nowak, zyskał niedawno nowy przejaw twórczości. Jej autorką jest Małgorzata Hulisz, na co dzień kierująca działem marketingu, znanej również poza granicą firmy „Sanplast”. Debiutancka powieść pani Małgorzaty „Niemożliwe staje się możliwe” z 2021 r. zyskała pochlebne recenzje i żywe zainteresowanie czytelników.

Na 432 stronach książki autorka potwierdziła swoją szczególną wrażliwość estetyczną i trafną obserwację ludzkich zdarzeń. Uważna lektura powieści Małgorzaty Hulisz skłania do



Małgorzata Hulisz i jej pierwsza powieść „Niemożliwe staje się możliwe”, która cieszy się zainteresowaniem



pełnej akceptacji jej autorskiej refleksji: - Często jest tak, że rzeczy niemożliwe dzieją się wtedy, kiedy najmniej się tego spodziewasz.

Trudno też się nie zgodzić z finalnym przekonaniem autorki, że życie potrafi nas zaskoczyć.

Na równie życzliwą uwagę zasługuje jej druga powieść „Niezliznione powody do uśmiechu”, opublikowana w ubiegłym roku. W jesiennych jej planach jest powieść „Niezdeterminowana”.

Prezentacja dorobku i zamierzeń twórczych Małgorzaty Hu-

lisz wypełni jej pierwsze w Janikowie spotkanie autorskie w środę 29 maja br. o godz. 11 w Miejsko-Gminnej Bibliotece Publicznej. Jego inicjatorką i organizatorką jest dyr. MGBP Zofia Wrzeszczyńska.

Z kolei we wtorek 4 czerwca br. podobne spotkanie zaplanowała dyr. MBP w Strzelnie Natalia Mikołajczak. Moderatorem spotkania będzie pochodzący z naszego regionu Stanisław Kaszyński, publicysta, autor ponad 20 książek, podróżnik, wykładowca akademicki i animator kultury.

Pod koniec ubiegłego roku ukazała się jego nowa obszerna książka „Miniatury wspomnień”, przygotowana we współpracy z Małgorzatą Fimiak. Na prawie pięciuset stronach książki, wypełnionych krótkimi wypowiedziami i kilkuset kolorowymi fotografiami czytelnik dostrzeże także wiele ciekawych odniesień do bliskiego mu regionu. ©©

Na placu zabaw siedzi zielony smok

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Patrol Eko Straży Miejskiej w Toruniu powstał w 2012 roku. W jego skład wchodzi czterech funkcjonariuszy. Działają zazwyczaj na rzecz dzikich zwierząt, ale pomagają każdemu zwierzęciu w potrzebie. Jakże są tajniki ich pracy?

W 2012 roku w całej Polsce odbywała się akcja szkoleniowa „Ekologiczny Strażnik Miejski”. Toruńscy funkcjonariusze wzięli w niej udział i właśnie wtedy zrodziła się myśl, by powołać Ekopatrol. W początkowej fazie miał on bardzo szeroki zakres, skupiając się głównie na ochronie środowiska. Z biegiem czasu zaczęto dostrzegać inne potrzeby, aż w końcu głównym zadaniem stało się działanie na rzecz zwierząt.

- Nasz zespół funkcjonuje w ramach Wydziału Dzielnicowych. Członkowie patrolu są strażnikami miejskimi. Oprócz działania na rzecz zwierząt, funkcjonariusze realizują także podstawowe obowiązki wchodzące w zakres Straży Miejskiej - podkreśla Wojciech Swinarski, naczelnik Wydziału Dzielnicowych SM w Toruniu.

Strażnicy przeszli wiele szkoleń specjalistycznych z zakresu działalności na rzecz środowiska i zwierząt, m.in. szkolenie Polskiego Związku Łowieckiego w radzeniu sobie w sytuacji kontaktu z wolnożyjącymi zwierzętami, pracy z egzotycznymi zwierzętami terra-

rystycznymi czy w ramach programu „Nie” dla niskiej emisji, czyli czy wiesz, czym oddychasz?”. Jeszcze w maju br. planują wziąć udział w zajęciach „Szkolenie specjalistyczne z udzielania pierwszej pomocy zwierzętom oraz postępowanie ze zwierzętami egzotycznymi”. Wśród strażników znajduje się technik weterynarii. To spore ułatwienie przy pracy ze zwierzętami.

Interwencja za interwencją

W 2023 roku toruński Ekopatrol miał 1263 interwencje (w 2022 roku było ich 1218).

1028 dotyczyło ptaków, 223 - ssaków, 5 - gadów, 5 - owadów, 1 - płazów. Strażnicy przyjęli także 74 zgłoszenia związane z zagrożeniami wynikającymi z bliskości gniazd os lub szerszeni.

- Wzrasta świadomość ludzi w tym zakresie, podobnie jest z wrażliwością społeczną na los i krzywdę zwierząt, co przekłada się na wzrastającą liczbę zgłoszeń - opowiada Monika Kalinowska, strażniczka miejska. - Wraz z rozpoczynającym się okresem łęgowym, zgłoszeń także przybywa.

Wzrost świadomości cieszy funkcjonariuszy. Wciąż jednak zdarzają się sytuacje, kiedy osoby zgłaszające, chcąc pomóc zwierzęciu, szkodzą. Najczęściej dotyczy to zwierząt dzikich - młodych saren, zajęcy, jeży czy ptaków. Widząc gdzieś pisklę czy jajeczka, wiele osób pochodzi, dotyka, zabiera.

W żadnym wypadku robić się tego jednak nie powinno.

- Dotykając takie zwierzę, zostawiamy na nim swój zapach. Mała sarna swojego zapachu nie ma. Gdy widzimy, że leży gdzieś pod płotem, nie powinniśmy podchodzić i dotykać, bo matka do niej już nie wróci, a zwykle wraca co 10-12 godzin, by swoje sarnie dziecko nakarmić - wyjaśnia Wojciech Swinarski.

- Jeśli ktoś uważa, że zwierzę potrzebuje pomocy, warto zadzwonić po nasz patrol. Przyjedziemy, ocenimy sytuację i pomożemy, jeśli zwierzę będzie wymagało specjalistycznej opieki - dodaje.

- Podobnie jest z jeżami. Próbuje się je dokarmiać jabłkami czy nawet krowim mlekiem, co jest dla nich szkodliwe. Nawet mała dawka może zwierzę otruć. Dla dzikich osobników są specjalne preparaty, którymi są karmione - informuje Monika Kalinowska.

Widząc podłota leżącego na trawniku, warto także najpierw zrobić rozeznanie i sprawdzić, czy przypadkiem w pobliżu nie widać gniazda. Jeśli jest, młode ptaki uczą się latać. Zdarzyć się może, że gniazdo jest jednak zniszczone, wówczas należy wezwać toruński Ekopatrol. Podobnie jeśli widać, że pisklę jest ranne.

- Zawsze podkreślamy, że interweniuje tylko, jeśli nam nie grozi. Nie należy podchodzić do łosi, dzików, saren. Nie należy traktować ich jako atrakcję. To dzikie zwierzęta, które w każdej chwili mogą za-



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Ekopatrol ma też niewielkie pomieszczenie, które służy za tymczasowe schronienie dla zwierząt. Stoi tam inkubator, w którym w ostatnim czasie przebywały zajęce

atakować, bo np. czegoś się przestraszą - wyjaśnia Monika Kalinowska. - Wystarczy zbyt głośny klakson. Pamiętajmy, że zwierzę zawsze wysyła sygnały, ale ktoś może ich nie odczytać, bo po prostu o tym nie wie.

Napotykać dzikie zwierzę, należy się oddalić, nie przypotykać się mu, nie nagrywać filmów. Pójść w swoim kierunku i zachować spokój.

Funkcjonariusze współpracują także ze strażą pożarną, Schroniskiem dla Zwierząt oraz Ośrodkiem Rehabilitacji dla Zwierząt. Do tego ostatniego zwierzęta trafiają po interwencji. Ekopatrol ma też niewielkie pomieszczenie, które służy za tymczasowe schronienie dla

zwierząt. Stoi tam inkubator, w którym w ostatnim czasie przebywały zajęce. Podopieczni Ekopatrolu przebywają w nim maksymalnie do trzech dni.

Nietypowe wezwania

Zgłoszeń jest tak wiele, że trudno zapamiętać wszystkie. Każde jest inne i wymaga zupełnie innych działań. Na każdą sytuację funkcjonariusze starają się być jednak przygotowani. Ale i w ich pracy zdarzają się zabawne sytuacje.

- Nigdy nie zapomnę zgłoszenia, że na placu zabaw siedzi zielony smok. Okazało się, że to egzotyczna jaszczurka - wspomina z uśmiechem Wojciech Swinarski.

Warto podkreślić, że toruński Ekopatrol działa wyłącznie na terenie Gminy Miasta Toruń. I choć bardzo często zdarzają się zgłoszenia spoza obszaru działań, funkcjonariusze nie mogą wyjechać do akcji ratunkowej.

- Bardzo byśmy chcieli pomóc wszystkim. W sytuacji, gdy ktoś zadzwoni z innej gminy, musimy odmówić. Odsyłamy wtedy do Urzędu Gminy, który powinien udzielić wsparcia - wyjaśnia Wojciech Swinarski. - I zawsze należy pamiętać o tym, że nasz patrol jest przede wszystkim dla zwierząt dzikich.

Widząc zwierzę, które potrzebuje pomocy, należy zadzwonić pod całodobowy numer 986. ©

Spółecznicy posprzątali stary cmentarz w Oplawcu. Chcą ocalić też inne nekropolie

Wojciech Mąka
wojciech.maka@polskapress.pl

Spółecznicy posprzątali jeden z cmentarzy w Oplawcu. Ale domagają się działania władz Bydgoszczy i wojewódzkiego konserwatora zabytków, żeby ocalić od zapomnienia pozostałe, nieczynne już nekropolie.

W petycji czytamy m.in.: „Zwracamy się z apelem o wpisanie do rejestru zabytków nieruchomości województwa Kujawsko-Pomorskiego i prawną ochronę cmentarza ewangelickiego, znajdującego się w Bydgoszczy przy ulicy Dusznickiej. Cmentarz z dużym prawdopodobieństwem założony został w pierwszej połowie XIX wieku, a od 1902 roku był własnością Ewangelickiej Gminy Schleusenau/Okole. Jednym z ostatnich pochówków był pogrzeb mamy Henryka Bolcka, który miał miejsce w 1953 roku”.



FOT. TOMASZ OLECHNOWNICZ/FB

Na cmentarzu w Oplawcu jest kilkanaście nagrobków

Na cmentarzu zachowała się płyta nagrobna z inskrypcją, w tłumaczeniu: „Tutaj spoczywa w Bogu, moja kochana żona, nasza dobra mama, Florentine Pitzer z domu Krause, ur. 21 grudnia 1820, zm. 16 Juli 1887, Spoczywaj w pokoju!”. Na cmentarzu w Oplawcu przetrwało również żeliwne ogrodzenie mogiły rodzinnej z furtką i metalowym,

bogato zdobionym krzyżem. Znajduje się tu również 12 betonowych nagrobków.

Naczelnny Sąd Administracyjny w 2018 r. w wyroku uznał, że wszystkie cmentarze w rozumieniu polskiego prawa są zabytkami nieruchomymi i podlegają szczególnej ochronie. - Powiedzmy, że sprawa cmentarza w Oplawcu jest rozwiązana - wy-

jaśnia Tomasz Olechnowicz ze Stowarzyszenia Waleczne Serca. - Problem polega na tym, że takich cmentarzy w Bydgoszczy mamy ponad 50. I wciąż pojawiają się nowe sprawy, jak np. ostatnia inwestycja budowlana przy ul. Fordońskiej 30.

Paweł Górny z Bydgoskiego Ruchu Mieszkaniowego, który jako jedno z wielu podpisał się pod apelem do prezydenta miasta o podjęcie zdecydowanych działań, zmierzających do poszanowania miejsc pochówków dawnych mieszkańców, przypomina, że apel trafił do ratusza pod koniec kwietnia tego roku.

- Oczywiście nie mamy jeszcze odpowiedzi, bo apel zawierał prośbę o przekazanie licznej, czasami bardzo starej dokumentacji. Ale to nie jest tak, że nic nie robimy jako ruchy społeczne, tylko czekamy na odpowiedź prezydenta. W sprawie inwestycji przy ul. Fordońskiej, powstaje tam salon samochodowy, zwró-

ciliśmy się do bydgoskiej delegatury wojewódzkiego konserwatora zabytków o podjęcie działań. Chodzi o to, żeby przesunąć jedną z planowanych dróg i zrezygnować z parkingu przy salonie. Na razie reakcja konserwatora jest pozytywna - przyjrzy się sprawie. Tu nie chodzi o zaognienie sytuacji... - tłumaczy Paweł Górny.

W apelu do Rafała Bruskiego czytamy m.in. „Nie możemy pogodzić się z tym, że na cmentarzach bez przeprowadzonej ekshumacji ciał budowano budynki, hale magazynowe, myjnie samochodowe, bocznicę kolejową, korty tenisowe czy boiska. Nie do przyjęcia jest również adaptowanie cmentarza pod drogę dojazdową na budowę (ul. Smętka) czy po prostu dzierżawienie cmentarza przez władze miasta pod uprawy ogrodnicze (ul. Palmowa)”.

Ruchy społeczne domagają się m.in.: - opracowania Progra-

mu Ochrony Cmentarzy dla Miasta Bydgoszczy w formie studium historyczno-konserwatorskiego, w którym ujęte będą wszystkie zapomniane cmentarze oraz wyszczególnione działania zmierzające do ich ochrony; - aktualizacji wszystkich Miejscowych Planów Zagospodarowania Przestrzennego i tworzonego obecnie Planu Ogólnego Bydgoszczy pod kątem uwzględnienia zapomnianych cmentarzy, wraz z wyszczególnieniem sposobu ich ochrony; - aktualizacji wszystkich kart ewidencyjnych cmentarzy, będących w zasobach Konserwatora Zabytków oraz wykonanie takich kart dla cmentarzy, które ich nie mają; - aktualizacji stref ochrony konserwatorskiej dla wszystkich cmentarzy; - wpisania wszystkich cmentarzy do Wojewódzkiej i Gminnej Ewidencji Zabytków i ujęcie ich w Programie Ochrony Zabytków dla Bydgoszczy. ©

Dieta, a może i styl życia? W czym kryje się sekret długowieczności?

PORADNIK str. 10

Czarny, ale biały bez. Najzdrowsze syropy z pięknych baldachów

ZDROWIE str. 11

WEEKEND z rodziną

Najpyszniejsze smakołyki z owocami dla naszych mam

KUCHNIA str. 8-9

Hiszpańskie miasteczka jak z bajki - oferują wypoczynek w ciszy

TURYSTYKA str. 12

GAZETA
pomorska

Sobota-niedziela, 25-26.05.2024



**WYBACZMY
NASZYM MAMOM
WSZYSTKO.
I KOCHAJMY JE!**

Nie idzie nam, bo matka za mało nas przytulała, wspierała, nie była dla nas oparciem. Tak sobie często tłumaczymy własne życie. Proste tłumaczenie. Nie zawsze sprawiedliwe. Spójrzmy na nasze mamy w szerszym kontekście, bądźmy wyrozumiali. Kochają nas tak, jak potrafią str. 6

Relacje rodzinne

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

To siedzi w nas bardzo głęboko. Często nosimy w sobie wiele pretensji do swoich matek, mamy do nich żal, który skrzętnie skrywamy. I nic nie możemy z tym zrobić, albo nie chcemy. Więc niby się uśmiechamy, niby przytulamy, udajemy, że wszystko jest w porządku, ale wiemy, że nie jest. W skrajnych przypadkach odcinamy się od naszych mam. Tak, relacje matka-córka bywają bardzo trudne.

Co najczęściej im zarzucamy? „Brak wsparcia. To, że nie doceniały, krytykowały, nie chwaliły, nie dopingowały, raniły ostrymi opiniami. Przychodzi do mnie na terapię wiele kobiet z niskim poczuciem wartości, w których wciąż są żywe słowa: „Ale masz gruby tyłek, nie potrafisz się ubrać, no z tą urodą to wdałaś się w ojca”. Wiele kobiet mówi o surowości matek, o tym, że nigdy nie usłyszały komplementu. Inne mają poczucie, że matki z nimi rywalizowały. Miałam jakiś czas temu pacjentkę, której mama była prawdziwą pięknością. Kiedy córka zaczęła dorastać, stała torpedowała jej atrakcyjność: „Ja w twoim wieku ważyłam mniej, popatrz na zdjęcie. Masakra, masz już zmarszczki, może to przez ten smog?”. Wysyłała komunikaty niby z troską, ale uwłaczające. Moja pacjentka chciała mieć w mamie przyjaciela, a miała rywalkę” - mówi Katarzyna Kucwicz, psycholożka, psychoterapeutka w rozmowie z Magdaleną Jankowską, dziennikarką, redaktorem psychologii w magazynie PANI.

I nie ma w tym cienia przesady, wystarczy poczytać fora internetowe, na których dorosłe kobiety opowiadają o swoich trudnych relacjach z matkami, albo posłuchać przyjaciółek.

Internautka1: „Mam 33 lata i od wielu lat bardzo trudne relacje ze swoją matką (60 lat), która z jednej strony jest apodyktycznym rodzicem. Uważa mnie za małą dziewczynkę, która musi być podporządkowana mamie, grzebie w moim rzeczach, ostro krytykuje, etc. Jest bardzo zazdrosna o moich przyjaciół, nie szanuje ich, wmawia mi, że „piorą mi mózg”, bo poświęcam im większą uwagę niż jej. Z drugiej strony jest to osoba bardzo samotna, mocno doświadczona przez los, niepotrafiąca zaufać ludziom, a co za tym idzie niemająca przyjaciół i bliskich osób, którym mogłaby się zwierzyć, czy zwyczajnie poczuć, że nie jest sama. Ostatnio w histerii stwierdziła, że chce się odciąć od wszystkiego i od wszystkich, że nie chce mieć ze mną kontaktu, że chce zacząć wszystko od nowa i jeszcze bar-

dziej zamknąć się na ludzi. Coraz częściej płacze, coraz rzadziej wychodzi z domu. (...)”

Internautka2: „Mam 30 lat, mam pracę, jestem samodzielną, jestem jedynaczką. Moje relacje z mamą były zawsze trudne, ciężkie, przesycane żalem z obu stron. Mój ojciec nas zostawił, kiedy byłam mała. Mama miała trudne dzieciństwo i w swoich relacjach była zawsze bardzo zaborcza i posesywna. Od kiedy odszedł, byłam z nią ciągle, zwierzała mi się, uczestniczyłam w sprawach dla dorosłych. Byłam jakby jej koleżanką. Często jej matką. Mama była wymagająca i zawsze ze mnie niezadowolona. Pamiętam jak pobiła mnie, bo nie umiałam rozwiązać równania. Mimo wszystko byłam zawsze wzorową uczennicą, zawsze bardzo dużo się uczyłam. Pierwszy raz mama mnie bardzo zraniła, kiedy po egzaminach z matematyki, do których naprawdę dużo się przygotowywałam i je dobrze zdałam (37/40), mama mi powiedziała, że mogłam mieć 38. Pamiętam, że wtedy mi się wszystko rozsypało. Zawsze było nie tak. Nakładała na mnie ogromną presję i zawsze była niezadowolona. (...)”

I tu następuje opis dalszych relacji obu kobiety przesycanych wzajemnymi pretensjami, żalem, goryczą.

Cóż, często te nasze żale mają swoje podstawy, ale nie zawsze. Czasami obwiniamy swoich rodziców, zwłaszcza matki, bez powodu, dla własnej wygody. Trochę za sprawą książki „Toksyczni rodzice” autorstwa Susan Forward i Craiga Bucka. To ona zapoczątkowała swoistą modę na obwinianie o wszystko własnych matek.

Może jednak warto spojrzeć na sprawę trochę z boku. Owszem, bardzo łatwo powiedzieć sobie, że wszystko złe, co spotyka nas w życiu, to wina toksycznej rodzicielki. To przez nią brak nam poczucia własnej wartości, porzucają nas faceci, nie potrafimy nawiązać relacji z innymi, krótko mówiąc - nie układa nam się w życiu. W nas żadnej winy nie ma, wszystkiemu winne dzieciństwo. Czy aby na pewno? A jeśli nawet nie mieliśmy w życiu łatwo, jeśli nasza matka nie zawsze nas wspierała, a często krzywdziła, to nie tłumaczy wszystkiego. Tysiące osób miało toksycznych rodziców, a wyrosło na przyjaznych, przywoitych ludzi. Ludzi otwartych na innych, pełnych ciepła i wyrozumiałości.

Pamiętajmy też o kilku ważnych kwestiach. Pierwsza - nasi rodzice, podobnie jak dziadkowie żyli i dojrzewali w trochę innych czasach. Nierzadko musieli ciężko pracować, może stąd nasze matki były potem dla nas wymagające, apodyktyczne, chciały po prostu, żebyśmy poradziły sobie w życiu, żebyśmy były twarde, silne, bo tylko takie -

Nie idzie nam, bo matka za mało nas przytulała, wspierała, nie była dla nas wsparciem. Tak sobie często tłumaczymy własne życie. Proste tłumaczenie. Spójrzmy na nasze mamy w szerszym kontekście, bądźmy dla nich wyrozumiali. Kochają nas tak, jak potrafią

NIE OBWINIAJMY O WSZYSTKO NASZYCH MAM!



Często nosimy w sobie wiele pretensji do swoich matek, które skrzętnie skrywamy. I zazwyczaj niesłusznie

w ich mniemaniu - miałyśmy szansę na sukces.

W ich dzieciństwie, dorastaniu nie było miejsca na czułości, mówienie dziecku: Kocham cię.

Wtedy relacje rodzic-dziecko opierały się na hierarchii, władzy i posłuszeństwie. Wiedza o rozwoju emocjonalnym była właściwie żadna. Nikt nie tłumaczył rodzicom, że dziecko trzeba wspierać, przytulać, być dla niego oparciem. Wręcz przeciwnie - istniało przekonanie, że trzeba być dla potomka twardym, nie okazywać mu emocji - tylko wtedy wyrosnie na ludzi.

To nasze mamy, tak było w tamtych czasach, zajmowały

się domem i często jeszcze pracowały. Ojcowie nie tak chętnie jak dzisiaj służyli pomocą, ich zadaniem było przede wszystkim zarabianie pieniędzy. To na barkach naszych mam spoczywało gotowanie, prasowanie, sprzątanie, zajmowanie się dziećmi. Dużo? Owszem, całkiem sporo. I same, jako dorosłe już kobiety, doskonale to wiemy.

Odpuśćmy naszym mamom! Zastanówmy się, co dzięki nim zyskałyśmy, co nam dały.

Katarzyna Nosowska opowiada w książce „Powrót z Bambuko” o niełatwych relacjach z rodzicami, także

z mamą. „Dziś dziękuję jej za to, że jestem. Nie mam już o nic żalu - tylko wdzięczność i zrozumienie, i miłość, która eksplodowała, gdy zrozumiałam nareszcie, że wszystko jest takie, jakie ma być, a doskonałe nie zawsze oznacza gładkie” - napisała jakiś czas temu z okazji Dnia Matki.

Kora, wokalistka Maanam, nie ukrywała, że przez długi czas obwiniła o wszystko matkę. „Po śmierci mamy odczułam ogromny ból. Chyba nigdy nie widziałam jej szczęśliwej. Nic jej nie dałam. Cały czas od niej żądałam. Byłam bezwzględna” - powiedziała wiele

lat później. I jeszcze: „Dziś wiem, jak wiele mama mnie nauczyła. Oglądu świata, poczucia piękna”.

Właśnie! Może jednak coś zawdzięczamy naszym mamom. Może jednak czegoś nas nauczyły. Zastanówmy się. Jeśli jednak dojdziemy do wniosku, że minusów jest więcej niż plusów, pamiętajmy, że jesteśmy dorosłe, bierzemy odpowiedzialność za swoje życie i nie możemy za wszystkie swoje niepowodzenia winić rodziców.

To najprostsze, najłatwiejsze. Spójrzmy na nasze mamy z większą wyrozumiałością. Kochają nas tak jak potrafią.

Sylwetka

Praca aktorki to dla niej narzędzie do spełnienia

Zapowiadało się, że zrobi spektakularną karierę w telewizji i w kinie. Wszak zaczynała u Wajdy i Spielberga. Z czasem jednak stała się bardziej celebrytką niż aktorką

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

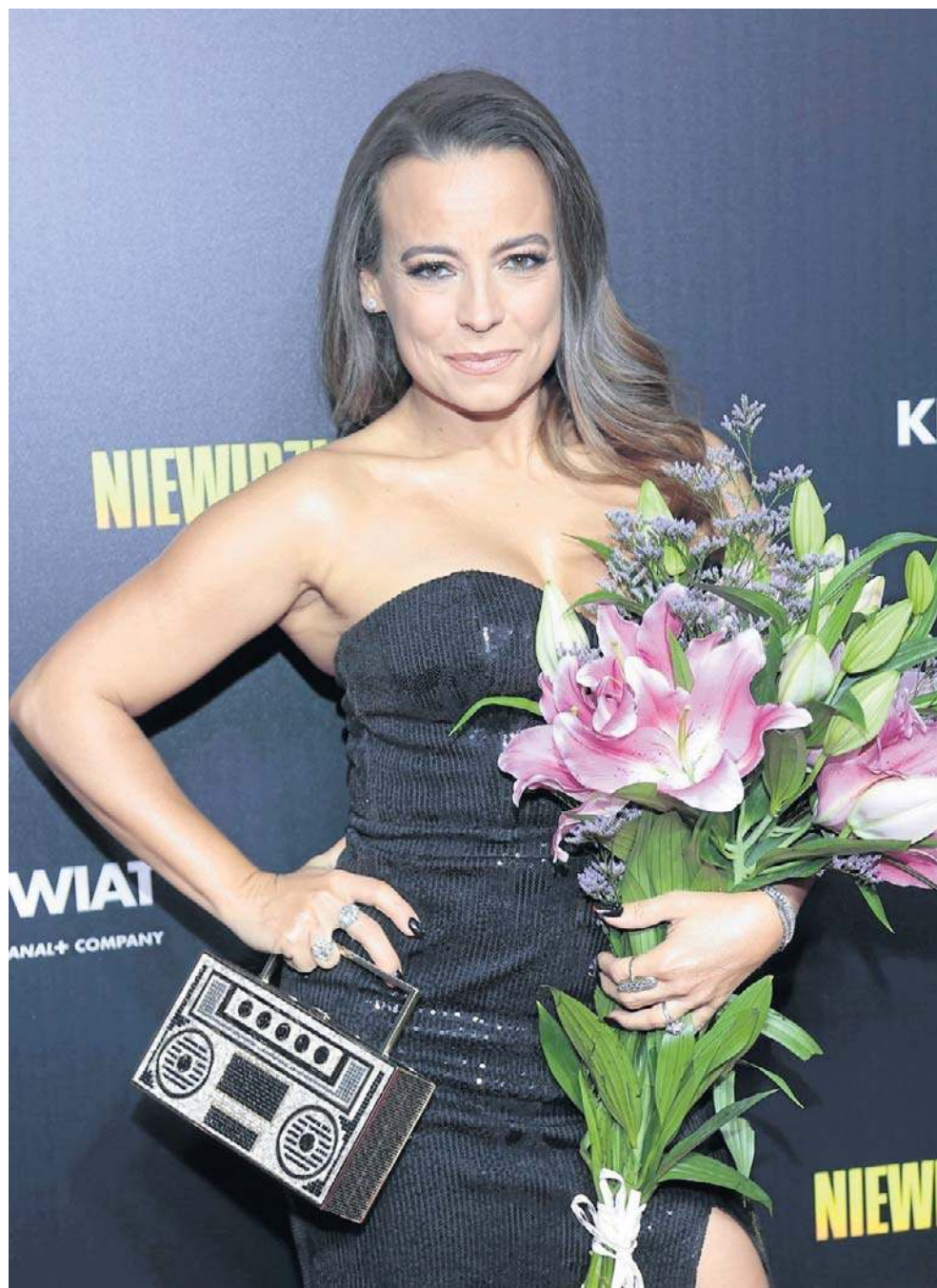
Właśnie oglądaliśmy ją jako jurorkę w programie „Drag Me Out”. Przypomniała tym samym, że mimo upływu lat, nadal cieszy się wyjątkową urodą. Niestety: ani kino, ani telewizja nie potrafiły tego wykorzystać. Jako aktorka nie wykroczyła poza poziom telenoweli i mało ambitnych komedii. Nic więc dziwnego, że rozczarowana brakiem ciekawych propozycji, wzięła się za produkowanie spektakli teatralnych, z którymi potem jeździ po Polsce.

- Świat teatralny wciągnął mnie około ośmiu lat temu. Produkcja jest tym, co mnie kręci, co mnie podnieca. Zdecydowanie bardziej niż reżyseria. Budowanie od podstaw jest dla mnie niezwykle ciekawe. Pasjonujące. Praca aktorki to bardzo dobre narzędzie do tego, żeby się realizować i czuć spełnienie. Ale chciałam zaryzykować - mówi w Fashion Post.

Tresowana do odwagi

Zanim przyszła na świat, rodzice myśleli, że będą mieli chłopca. Nawet mieli już dla niego imię - Bartosz. Kiedy okazało się, że urodziła się dziewczynka, mama postanowiła nadać jej imiona zapożyczone z piosenki Czerwonych Gitar - Anna Maria. Przyjście na świat małej dziewczynki nie uchroniło jej rodziców przed rozstaniem. Tata był lekkoduchem i wyjechał w świat bez grosza przy duszy. Ania dopiero po latach nawiązała z nim relację, przypieczetowując ją wspólną podróżą do Indii.

- Mama była okropnie nieśmiała. I perfidnie mnie wykorzystywała do załatwiania rozmaitych spraw. Kiedyś zasiadła się w restauracji na plotkach. A miała kupić chleb dla całej rodziny. Sklepy już zamknięte. Mama mówi: „Aniu, idź na zaplecze i poproś kucharza o chleb”. Sama by się wstydziła. Poszłam i wróciłam z chlebem. Byłam tresowana do odwagi -



śmieje się w „Wysokich Obcasach”. I faktycznie: mała Ania była wyjątkowo śmiałym dzieckiem. Ledwo odrosła od ziemi, a już biegła po podwórku z kijem, który udawał mikrofon i bawiła się w dziennikarkę, przeprowadzając wywiady z kolegami i koleżankami. Pewnego dnia wujek szedł ze swym synem na casting do „Korczaka”, który

Andrzej Wajda kręcił w stolicy. Ania akurat pałętała się obok, więc zabrał ją ze sobą. W efekcie mała dziewczynka trafiła po raz pierwszy na filmowy plan.

- Byłam jedną z dziewczynek z sierocińca, który prowadził główny bohater. Dziewczynka, która miała przejść od punktu A do punktu B, po drodze prze-wrócić się, popłakać i przytulić

się do Wojciecha Pszoniaka, nie-spodziewanie odmówiła wykonania tego aktorskiego zadania. Zrobił się więc impas. Wykorzystałam to: podeszłam do Andrzeja Wajdy i powiedziałam: „Proszę pana, jak ona nie chce, to ja to zrobię”. Od tego momentu stałam się człowiekiem do wynajęcia - deklaruje w „Gazecie Krakowskiej”.

ANNA MUCHA

Aktorka telewizyjna, teatralna i filmowa. Urodziła się w 1980 roku w Warszawie. Ma dwóch przyrodnych braci. Ukończyła Liceum im. Stefana Batorego w Warszawie, studiowała w Instytucie Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego. Uczęszczała na zajęcia z aktorstwa w szkole Lee Strasberga w Nowym Jorku. Na dużym ekranie zadebiutowała w wieku 9 lat, grając Sabinkę w filmie Andrzeja Wajdy „Korczak”. Od 2003 gra rolę Magdy Marszałek w serialu „M jak miłość”. Wystąpiła w talent-show „Jak oni śpiewają” i wygrała program „Taniec z gwiazdami”. Była jurorką „You Can Dance” i „Dance, Dance, Dance”. W latach 2003-2007 była związana z dziennikarzem Kubą Wojewódzkim. Ze związku z telewizyjnym producentem Marcelem Sorą ma dwoje dzieci: Stefanię (ur. 2011) i Teodora (ur. 2014). Prywatnie jest od czterech lat partnerką aktora Jakuba Wonsa.

Przełamać coś w sobie

Trzy lata później Ania trafiła do Krakowa na plan „Listy Schindlera”. I od razu wpadła w oko Stevenowi Spielbergowi. Kiedy reżyser dowiedział się, że akurat ma 13. urodziny, kupił jej w prezencie wypasionego walkmana. Na koniec zdjęć ofiarował Ani album z dedykacją, sugerując, że powinna przylecieć do Stanów i spróbować tam zrobić karierę. Zamiast tego Ania trafiła do obsady nowego filmu Andrzeja Wajdy - „Panna Nikt”. Mimo to, wcale nie myślała, aby zostać aktorką.

- Długo nie wiedziałam, że będę aktorką. Zdałam na inne studia, miałam zupełnie inny pomysł na siebie. Któregoś dnia znalazłam się na planie „Idola”, gdzie był prowadzony casting na prowadzących. Wygrałam ten casting i tego samego dnia zrozumiałam, że chcę wrócić na plan, chcę grać, a nie prowadzić programy. Po roku dostałam propozycję dołączenia do obsady „M jak miłość”, od lat najpopularniejszego polskiego serialu - wspomina w Interii.

Występy w uwielbianej przez Polaków telenoweli nie sprawiły, że Ania zapomniała o odpowiednim wykształceniu. Dlatego poleciała do USA, aby wziąć udział w kursie aktorstwa w słynnym instytucie Lee Strasberga. Myślała nawet, aby zapukać do wrót Hollywood, ale dostała propozycję występu w programie „Jak oni śpiewają”. Wróciła więc - i zabłysła w nim mimo braku wokalnych umiejętności. Nie inaczej rzecz się miała z „Tańcem z gwiazdami”, który wygrała, idąc jak burza przez kolejne odcinki.

- Największy problem miałam z jivem. Nie znoszę tego tańca. W ogóle myślę, że w tańcach latynoskich kiepsko się odnajduję. Dużo bardziej pasowały mi standardy. Ale najfajniejsze było to, że taniec pomógł mi nabrać świadomości własnego ciała. To liczyło się dla mnie również z aktorskiego punktu widzenia. Taniec pomógł mi wyrobić sylwetkę, przełamać coś w sobie. Nauczyłam się chodzić, ruszać. I to było z mojego punktu widze-

nia: bardzo kobiece i megai-stotne - deklaruje w serwisie Współczesna.pl.

Zobaczyć coś innego

Medialne sukcesy sprawiły, że kiedy Ania miała 23 lata, zwrócił na nią uwagę starszy od niej o 17 lat Kuba Wojewódzki. Kiedy zostali parą, plotkarskie media nie dawały im spokoju. Być może dlatego przetrwali razem tylko cztery lata, do dziś jednak mają do siebie sentyment i pozytywnie wspominają spędzony wspólnie czas. Potem Ania poznała producenta o włoskich korzeniach - Marcela Sorę. Choć nie wzięła z nim ślubu, dała mu dwójkę dzieci: córkę Stefanię i syna Teodora. A macierzyństwo sprawiło, że nabrała seksownych kształtów. - W dupie mam diety. Za bardzo kocham życie, jedzenie, ludzi, świat, swoją pracę, żeby się katować jakimiś nieprzyjemnościami. Dieta jako jedzenie dobrych rzeczy, jako jedzenie częste po to, żeby pobudzać metabolizm, dieta jako niezaśmianie swojego organizmu - super, wszystko jest dla ludzi. Ale może nie wszystko dla wszystkich - żartuje w Radiu Zet.

Ania do dzisiaj występuje w „M jak miłość” - i to chyba jej największy sukces. W kinie trafiają się aktorce jedynie dekoracyjne role w kolejnych częściach komedii w rodzaju „Och, Karol!” czy „Kogel-mogel”. Za ich sprawą odkryła swój komediowy talent. Wykorzystuje go również w spektaklach teatralnych, które dają jej największe spełnienie.

- Bardzo bym chciała, żeby ktoś spojrzął na mnie świeżym okiem i zobaczył we mnie coś zupełnie innego. Cieszy mnie, że za granicą aktorzy, którzy do tej pory byli słonecznymi chłopcami biegającymi po plaży, grają bardzo poważne postaci. To pokazuje, że jak się chce, to można. Nie wiem, z czego to wynika, ale niektórym reżyserom i producentom w naszym kraju brakuje odwagi albo chęci, żeby zmienić wizerunek aktora, pobrzydzić go. Może boją się, że to się nie sprzeda? - zastanawia się w Plejadzie.

Rodzinne spotkanie



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Słodki prezent, czyli ciasta i ciasteczka dla mamy

Z okazji Dnia Matki warto samodzielnie przygotować słodki prezent dla swojej mamy. Wraz z kwiatami i życzeniami sprawi wiele radości. No i będzie pysznie!

Dzień Matki to popularne w wielu krajach święto, które obchodzone jest jako wyraz miłości, uznania i szacunku dla wszystkich matek. W Polsce będziemy go świętować już jutro. Poniżej zebraliśmy kilka podpowiedzi na pyszne ciastka i ciasteczka, które idealnie sprawdzą się na taką okazję.

Przygotowując słodki prezent na Dzień Matki, warto go wyjątkowo udekorować - owocami lub czekoladą.

TARTA Z CIASTA FRANCUSKIEGO Z JABŁKAMI

1 opakowanie ciasta francuskiego, 4 małe, kwaśne jabłka, 1 budyń śmietankowy w proszku, 500 ml mleka, 2 łyżki cukru, jeśli budyń jest bez cukru, 1 łyżeczka cukru wanilinowego, pół łyżeczki cynamonu.

Z podanej porcji mleka odlej pół szklanki, a resztę zagotuj z cukrem. W odłożonej porcji mleka wymieszaj proszek budyniowy i wlej do gotującego się mleka. Wymieszaj i pogotuj minutę. Wystudź. Włącz piekarnik na 200 stopni w opcji góra-dół. Jabłka umyj, obierz i pokrój na cienkie plasterki. Blaszkę do tarty wysmaruj masłem lub wyłóż papierem do pieczenia. Przełóż ciasto do blaszki, tworząc wysokie

FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

brzegi. Z niewykorzystanego ciasta możesz zrobić dodatkowo proste ciasteczka. Budyń przelej na ciasto, na wierzchu ułóż jabłka. Cukier wanilinowy i cynamon wymieszaj, taką mieszanką posyp wierzch ciasta. Wstaw ciasto do dobrze nagrzanego piekarnika. Piecz ok. 20 minut.

BEZA PAVLOVA Z RABARBAREM

Beza: 5 białek, 300 g cukru, 1 łyżeczka esencji waniliowej lub opakowanie cukru wanilinowego (16 g), 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka mąki ziemniaczanej. Rabarbar: 500 g rabarbaru, 3 łyżki dżemu wiśniowego, truskawkowego lub malinowego, 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej, 3 łyżki wody. Krem: 250 g sera mascarpone, 250 g śmietanki 36 proc., 2 łyżki cukru pudru, opakowanie cukru wanilinowego (16 g) lub 1 łyżeczka esencji waniliowej.

Zacznij od przygotowania bezy: białka przelej do wysokiej miski do miksowania. Zacznij ubijać białka na wysokich obrotach. Jak białka zaczną robić się gęste i białe, zacznij stopniowo dosypywać cukier. Miksuj ok. 15 minut. Na koniec dodaj wanilię, sok z cytryny i mąkę ziemniaczaną. Miksuj jeszcze 2 minuty. Przełóż bezę na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Zrób okrągły

kształt z wyższymi bokami. Wstaw bezę do piekarnika nagrzanego na 120 stopni w opcji góra-dół. Piecz ok. 1 godziny. Wyłącz piekarnik i uchyl drzwiczki. Zostaw bezę w piekarniku do całkowitego wystudzenia. Gdy beza się piecze, zrób rabarbar: umyj łodygi rabarbaru, odkrój końce, a resztę pokrój w mniejsze kawałki. Przełóż rabarbar do garnka, dodaj dżem i ustaw na małym ogniu, mieszaj, aż masa się zagotuje. Gotuj ok. 5 minut, dodaj mąkę ziemniaczaną wymieszaną z wodą. Gotuj jeszcze 2 minuty. Rabarbar ma być miękki. Wystudź. Przygotuj krem: śmietankę ubij na sztywno z cukrem pudrem i wanilią, dodaj ser mascarpone i wymieszaj. Wyłóż krem na bezę, a na wierzchu ułóż przestudzony rabarbar

CIASTO LEŚNY MECH

4 duże jajka, 120 ml oleju rzepakowego, niecała szklanka cukru, 2 szklanki mąki, 450 g szpinaku mrożonego rozdrobnionego lub świeżego, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, opakowanie cukru wanilinowego 16 g. Krem: 500 g sera mascarpone schłodzonego, 500 ml śmietanki 36 proc. schłodzonej, 4 łyżki cukru pudru, opakowanie cukru wanilinowego 16 g, opcjonalnie 1 śmietan-fix, owoce do dekoracji: maliny, truskawki, borówki, porzeczki, ziarenka granatu.

Zacznij od przygotowania szpinaku: szpinak rozmroź i odciśnij dokładnie z wody za pomocą ręcznika papierowego. Jeśli masz świeży, to przełóż go do garnka, mieszaj ok. 2 minut aż zwiędnie i wtedy zblenduj na mus. Jajka ubij z cukrem na puszystą masę. Wlej olej wąskim strumieniem, by połączył się z ubitymi jajkami. Następnie zmniejsz obroty miksera i dodaj szpinak. Na koniec dodaj do ciasta mąkę i proszek do pieczenia. Przełóż ciasto do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz ok. 35 min w 170 stopniach Celsjusza. Gotowe ciasto wystudź. Przygotuj krem: zacznij od ubicia śmietanki z cukrem i jeśli tego używasz, dodaj śmietan-fix. Do miski przełóż serek mascarpone i wymieszaj łyżką. Stopniowo dodawaj ubitą śmietanę i mieszaj łyżką lub mikserem na małych obrotach. Zetnij górną część ciasta, jeśli zrobiła się na nim górka lub zetnij boczny pasek około 2 cm. Wydrąż z odciętej części zielone ciasto do osobnej miseczki. Na spód ciasta wyłóż krem, a wierzchu posyp odłożonym zielonym ciastem. Schowaj całość do lodówki na około 1 godzinę. Przed podaniem udekoruj leśny mech owocami.



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Rodzinne spotkanie



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

ROLADA Z TRUSKAWKAMI
5 jajek, 5 łyżek mąki pszennej, 5 łyżek cukru, 2 łyżki zimnej wody, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka octu, 1 łyżeczka esencji waniliowej lub cukru wanilinowego. Krem: 150 ml śmietanki 36 proc., 250 g sera mascarpone, 2 łyżki cukru pudru, 1 łyżeczka esencji waniliowej lub cukru wanilinowego, 200 g truskawek + kilka truskawek do dekoracji, opcjonalnie kilka listków mięty do dekoracji.

Oddziel żółtka od białek. Białka ubij z cukrem na sztywną pianę. Żółtka wymieszaj z proszkiem do pieczenia i octem. Zmniejsz obroty miksera i dodaj żółtka do piany z białek oraz wanilię. Na koniec wsyp mąkę. Przełóż ciasto do dużej blaszki (od piekarnika) wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do nagrzanego na 160 stopni piekarnika i piecz ok. 15 minut. Jeszcze ciepłe ciasto delikatnie zdejmij z papieru do pieczenia, przykryj drugim arkuszem papieru do pieczenia i zwiń w roladę. Odstaw do wystygnięcia. Truskawki dokładnie umyj i odetnij szy-

pułki. Połowę zmiksuj lub rozgnieć widelcem, resztę zostaw do dekoracji. Ubij śmietankę z cukrem pudrem i wanilią. Dodaj serek i rozdrobnione truskawki, wymieszaj. Odrobiny kremu odłóż do dekoracji. Ciasto rozłóż na płasko, posmaruj kremem i zwiń w roladę. Udekoruj wierzch ciasta kremem, truskawkami i np. listkami mięty. Podawaj ciasto dobrze schłodzone.

SERNICZKI W WERSJI MINI
500 g twarogu sernikowego śmietankowego lub trzykrotnie zmielonego sera półtłustego, 2 jajka, 100 g cukru, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, opakowanie cukru wanilinowego lub łyżeczka esencji waniliowej, skórka otarta z cytryny, opcjonalnie łyżeczka aromatu cytrynowego lub pomarańczowego, do dekoracji: cukier puder, maliny, borówki, listki mięty.

Zaczynij od rozgrzania piekarnika, ustaw opcję góra - dół, a temperaturę na 170 stopni Celsjusza. Wbij jajka do miseczki i roztrzep dobrze widelcem. Do miski włóż ser, wsyp cukier, mąkę ziemniaczaną, dodaj jajka i delikatnie wymie-

szaj łyżką lub mikserem na małych obrotach. Dopraw całość skórką otartą z cytryny. Możesz dodać także odrobinę zapachu cytrynowego lub pomarańczowego. Napelnij masą foremki na muffinki do 3/4 wysokości. Piecz serniczki w 170 stopniach przez 20 minut. Gotowe serniczki wystudź, a następnie udekoruj cukrem pudrem, malinami, borówkami i listkami mięty.

KRUCHE CIASTKA Z MARMOLADĄ

300 g mąki pszennej, 200 g masła zimnego, 100 g cukru, 5 żółtek, 2 łyżki zimnej wody lub kwaśnej śmietany, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka esencji waniliowej lub cukru wanilinowego, marmolada lub dżem, powidlą, cukier puder do dekoracji.

Na stolnicę przesiej mąkę, dodaj zimne masło i posiekaj nożem. Dodaj żółtka, cukier, wanilię, proszek do pieczenia i zimną wodę. Posiekaj całość nożem, a następnie zagnieć rękami w kulę. Jeśli ciasto jest zbyt sypkie, to dodaj jeszcze łyżkę zimnej wody. Gotowe ciasto zawiń w folię spożywc-

zą i schowaj do lodówki na 30 minut. Porcje ciasta rozwałkuj na grubość ok. 5 mm. Wykrawaj krążki lub kwiatki, w połowie wyciętych ciastek zrób pośrodku otwór. Możesz go wyciąć małym kieliszkiem lub specjalną foremką. Piecz ciastka na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, w 180 stopniach przez ok. 15 minut. Wystudź ciastka. Posmaruj ciastka marmoladą i sklejać po dwa: ciastko z otworem powinno być na górze. Posyp ciastka cukrem pudrem dla dekoracji.

CIASTKA OWSIANE Z CYNAMONEM

1,5 szklanki mąki owsianej, 1,5 szklanki mąki pszennej, 5 żółtek, 200 g masła, 0,5 szklanki cukru, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka cynamonu

Do miski przesiej mąkę pszenną, dodaj mąkę owsianą i wymieszaj. Przesyp obie mąki z miski na stolnicę i posiekaj z masłem. Dodaj żółtka, cukier, proszek do pieczenia i cynamon. Zagnieć ciasto, owiń je folią spożywczą i schowaj do lodówki na ok. 30 minut. Schłodzone ciasto wałkuj

porcjami na ok. 0,5 cm grubości i wycinaj kształty foremką lub szklanką. Przełóż ciasteczka na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piecz ok. 12 minut w 170 stopniach.

KOSTKA HISZPAŃSKA

4 jajka, 100 g mąki pszennej, 40 g kakao, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 100 g cukru, szczypta soli, ok. 100 ml mocnej kawy do nasączenia, 5 łyżek kwaskowego dżemu, np. porzeczkowego. Krem maślany czekoladowo-kawowy: 180 ml mleka, 250 g czekolady gorzkiej lub mlecznej, 350 g masła w temperaturze pokojowej, 1 szklanka cukru pudru, w przypadku czekolady mlecznej można dodać trochę mniej cukru, 2 czubate łyżki kawy rozpuszczalnej, opcjonalnie 1 łyżeczka esencji waniliowej, 6 większych bezików. Krem z mascarpone: 500 ml śmietanki 36 proc., 250 g sera mascarpone, 1 łyżka kawy rozpuszczalnej, 1 łyżka cukru pudru, 2 łyżki kakao do dekoracji.

W miseczce połącz mąkę i kakao. Rozdziel jajka. Żółtka wymieszaj z proszkiem do pie-

czenia. Białka zacznij ubijać mikserem, dodaj szczyptę soli, a gdy zaczną gęstnieć wsyp porcjami cukier. Zmniejsz obroty miksera, do ubitych białek dodaj żółtka, a następnie wsypuj porcjami mąkę z kakao. Przelej ciasto do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do nagrzanego na 180 stopni piekarnika. Piecz ok. 30 minut. Przystudź. Mleko zagotuj. Zdejmij z ognia i dodaj do niego czekoladę, po kilku minutach wymieszaj, aż masa będzie jednolita. Wystudź. Masło utrzyj z cukrem na puszystą masę. Dodaj czekoladową masę, wanilię i kawę. Zmiksuj na jednolity krem. Dodaj do kremu połamane bezy i wymieszaj. Ciasto nasącz kawą i posmaruj dżemem. Wyłóż na ciasto krem, delikatnie wygładź i schowaj do lodówki na ok. 2 godziny. Po tym czasie przygotuj warstwę kremu: najpierw ubij zimną śmietankę razem z serkiem mascarpone, dodaj cukier puder i kawę rozpuszczalną. Wymieszaj. Wyłóż na ciasto śmietanowy krem. Oprósz ciasto warstwą kakao.



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Dobre życie

Jakie są życiowe nawyki długowiecznych ludzi

Zdrowie, młodość i długowieczność to niedościgniony cel wielu ludzi. Stosujemy różne sposoby, zażywamy suplementy i słuchamy kolejnych guru od zdrowego stylu życia. Czy nie sięgamy jednak za daleko? Mieszkańcy niebieskich stref długowieczności, czyli miejsc, gdzie jest najwięcej stulatków, stosują proste sposoby, by zachować vitalność

Niebieskie strefy długo-
wieczności to miejsca,
które szczycą się naj-
większą populacją
stulatków. Ludzie,
którzy tam żyją,
znacznie rzadziej cho-
rują na cukrzycę, oty-
łość, choroby serca i inne
schorzenia, którym
można zapobiec. Niebie-
skie strefy długowieczno-
ści to: wyspa Okinawa w Ja-
ponii, wyspa Sardynia we
Włoszech, wyspa Ikaria w Gre-
cji, półwysep Nicoya w Kosta-
ryce, Loma Linda w Kalifornii
(USA). Co sprawia, że właśnie
tam ludzie żyją najdłużej? To
przede wszystkim styl życia,
który pozwala im zachować
zdrowie fizyczne i psychiczne.
Długowiecznością mieszkań-
ców Niebieskich Stref zajmuje
się Dan Buettner, amerykański
autor współpracujący z „Natio-
nal Geographic”, który stwo-
rzył mapę tych miejsc i opisał
wspólnie dla tych społeczności
cechy.

Wcale nie musimy mieszkać
w jednym z tych miejsc, by
wprowadzić w swoje życie
kilka kluczowych nawyków,
które wspierają długowiecz-
ność: to, jak się odżywiamy, jak
radzimy sobie ze stresem, jak
się poruszamy i jak ważne są
nasze relacje z innymi.

Dieta oparta na roślinach

Dieta mieszkańców
Niebieskich Stref opiera
się na roślinach. Aż 90
do nawet 100 proc. ich
żywności to produkty
roślinne. Warzywa,
owoce, ziarna
i strączki korzystnie
wpływają na serce,
mózg i jelita. Dodat-
kowo diety, w których
bazą są rośliny, to mniej-
sze ryzyko chorób serca
i zachorowania na raka. Mogą
też pomóc zapobiec cukrzycy
typu 2 i chorobie Alzheimera.



FOT. 123RF

Nieprzejadanie się

Oprócz diety roślinnej
mieszkańcy Niebieskich Stref
przeznaczają zasady nieprzeja-
dania się. Szczególnie dotyczy
to Okinawczyków, którzy sto-
sują regułę 80 proc. - przestają
jeść wtedy, kiedy ich żołądek
jest wypełniony w 80 proc.
Głód jest zaspokojony, ale nie
są przejedzeni. Ta reguła po-
maga im zachować zdrową syl-
wetkę oraz zapobiec wielu cho-
robom i... wzdęciom.

Uprawianie ogrodu sposobem na stres

Stres przyczynia się do za-
chorowań. Zbyt długa lista za-

FOT. 123RF



dań do wykonania lub złe sy-
pianie przez dłuższy czas upo-
śledza zdolność naszego or-
ganizmu do regulacji stanu
zapalnego, a to z kolei
może się przyczynić
do rozwoju chorób ta-
kich jak choroba Al-
zheimera. Dlatego też
zarządzanie stresem jest
tak ważne dla zdrowia
ciała i umysłu.

Na szczęście znamy
wiele sposobów na złagodze-
nie stresu - może to być modli-
twa, medytacja czy taniec.
W Niebieskich Strefach najpo-
pularniejszą metodą na stres
jest ogrodnictwo. Poza złogdze-
niem stresu ogrodnictwo po-
prawia zdrowie psychiczne i fi-
zyczne oraz opóźnia objawy
demencji.

Aktywność fizyczna przez cały dzień

Choć mieszkańcy Niebie-
skich Stref nie są znani z upra-
wiania intensywnych sportów,
to ich życie jest dynamiczne:
dużo chodzą, tańczą, jeżdżą
na rowerach czy ćwiczą tai chi.
Te aktywności fizyczne obniżają
ryzyko chorób układu krążenia.
Nawet 15 minut aktywności
w postaci spaceru czy pływania
w rytm ulubionej piosenki przy-
niesie korzyść.

Bliskie relacje społeczne

Rodzina, przyjaciele, sąsie-
dzi - dobre relacje z innymi
wspierają nasze zdrowie.
Okinawczycy mają moai,
czyli grupę wielolet-
nich, sprawdzonych
przyjaciół, mieszkańcy
Ikarii tworzą większe
społeczności, często się
spotykając. W Niebie-
skich Strefach pielęgnuje
się relacje z dziećmi, ro-
dzicami i dziadkami.

Jedno z badań wykazało,
że ryzyko demencji u osób po-
wyżej 75. roku życia było najniż-
sze u tych, którzy mieli różne, sa-

tysfakcjonujące kontakty spo-
łeczne. Warto dbać o relacje z in-
nymi!

Japoński styl życia

Okinawa - wyspa określana
jako japońskie Hawaje - słynie
z karate i długowieczności jej
mieszkańców. Jest nazywana
wyspą superstulatków.
Na 100 mieszkańców
przypada tu około 24
osób, które przekro-
czyły 100. rok życia.
Mówi się, że oprócz
zdrowej diety
na świetną formę
mieszkańców wyspy
mają wpływ spotkania
ze znajomymi na plotki
(tzw. moai, co oznacza
grupę wieloletnich,
sprawdzonych przyjaciół).
Mieszkańcy tej wyspy chorują
rzadziej niż Japończycy w in-
nych częściach kraju, a w ich
krwi jest mniej wolnych rodnik-
ów odpowiedzialnych za sta-
rzenie się komórek. Kobiety
z Okinawy łagodniej przecho-
dzą menopauzę, niewiele osób
boryka się z demencją.

● Japończycy jedzą dużo
świeżych warzyw, wodorostów,
ryżu czy sfermentowanej soi.
Zapewniają one ilość witamin,
minerałów i fitochemikaliów.
Styl gotowania i jedzenia: Ja-
pończycy spożywają dużo
świeżej żywności, gotują
na parze, fermentują, go-
tują wolno czy też gril-
lują. Przygotowują
małe dania, które czę-
sto dekorują, jedzą pa-
łeczkami i mają zwy-
czaj picia miski zupy
przed każdym posił-
kiem. Codzienne spo-
żywanie warzyw wraz
z ryżem i rybami oraz
niejedzenie do syta
utrzymuje organizm w do-
brej formie.

● Kultura picia herbaty. Pod-
czas gdy Europejczycy wypijają
mnóstwo kawy, Japończycy

wybierają bogatą w przeciwu-
tleniacze zieloną herbatę.

● Opieka zdrowotna. Miesz-
kańcy Japonii odwiedzają swo-
ich lekarzy kilkanaście razy
w roku, przez co dowiadują się
o wszelkich prawdopodobnych



FOT. 123RF

chorobach bardzo wcześnie,
długo przed tym, zanim dojdzie
do jakichkolwiek szkód.

Japońska dieta

● Ryby są obowiązkowym
elementem diety japońskiej.
Sushi, owoce morza, paluszki
krabowe, a przede wszystkim



FOT. 123RF

łuste ryby to coś, co często łą-
duje na talerzach Japończyków.
Są źródłem tłuszczów omega-3,
które obniżają poziom trójglice-
rydów, obniżają ciśnienie krwi
i łagodzą stany zapalne.

● Wodorosty są bogate
w składniki odżywcze. Zawie-
rają żelazo, magnez, wapń, po-
tas, kwas foliowy oraz witaminy
A, C, E i B12. W wodorostach
znajdziemy też błonnik
i przeciwutleniacze. Spo-
żywanie ich obniża ry-
zyko rozwoju cukrzycy
typu 2, chorób serca,
udarów mózgu czy nadci-
śnienia tętniczego.

● Fermentacja pro-
duktów spożywczych to
ważny element w kuchni
japońskiej. Przykładem
jest choćby pasta miso,
która jest produkowana ze
sfermentowanej soi. W miso
znajdziemy witaminy, sole mi-
neralne i białka. Sfermento-
wana żywność korzystnie
działa na układ pokarmowy,
m.in. ograniczając stany za-
palne.

Do listy sfermentowanych
produktów, które są polecane
na długowieczność, poza pastą
miso warto dodać tofu czy tem-
peh.

● Warzywa korzeniowe są
lubiane i chętnie spożywane
przez Japończyków. Rzdkie-
w daikon zajmują szczególne
miejsce w kuchni japońskiej.
Zawiera żelazo, jod, fosfor,
magnez, selen, potas, sód,
miedź i wapń oraz wita-
miny B1, B2, B7, B9 i C.
Poprawia trawienie,
wzmacnia odporność,
obniża ryzyko rozwoju
przewlekłych chorób
i może zapobiegać za-
wałom i udarom. Ma też
wspierający wpływ na skó-
rę.

W Polsce daikon można
zastąpić innymi warzywami
korzeniowymi - burakami,
marchwią czy rzepą.

oprac. Gabriela Fedyk



FOT. 123RF

Smacznie i zdrowo

Czarny, ale biały bez. Przygotujesz z niego napar, syrop, nalewkę, a nawet lemoniadę

Czarny bez to krzew, który bije w Polsce rekordy popularności. Na potęgę przygotowujemy z jego kwiatów i owoców rozmaite przetwory. Powstają z nich syropy, nalewki i soki. Jego białe kwiaty suszymy do naparów lub zużywamy na bieżąco, np. do deserów i lemoniad

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@polskapress.pl

Czarny bez to roślina o niewielkich wymaganiach, łatwa w uprawie. Występuje dziko na terenie całej Polski. Kwitnie w maju i czerwcu drobnymi, białokremowymi kwiatami osadzonymi na długich szypułkach, tworzących płaskie baldachy. Mają one silny, specyficzny, słodki zapach i gorzkawy, korzenny smak. W ziołolecznictwie wykorzystywane są niemal wszystkie części krzewu – od korzenia, przez korę i liście po kwiaty i owoce. Najczęściej wykorzystywane są owoce i kwiaty. Kwiaty czarnego bzu są bogate w liczne substancje czynne, które odpowiadają za ich właściwości lecznicze: flawonoidy, kwasy fenolowe, kwasy organiczne, garbniki, śluz, olejki, sterole, sole mineralne.

Na co pomogą kwiaty czarnego bzu?

Kwiaty czarnego bzu stosowane są w medycynie ludowej od wieków, były i są doceniane za działanie: napotne, przeciwgorączkowe, moczopędne, uszczelniające naczynia krwionośne. Przetwory na ich bazie stosowane są przede wszystkim podczas infekcji sezonowych przebiegających z gorączką oraz np. przy anginie. Zewnętrznie wykorzystywane są do płukania jamy ustnej i gardła oraz do okładów na zmiany skórne, np. egzemę, zryzaki lub rany, a także przy zapaleniu spojówek.

Jadwiga Górnicka, autorka bestsellerowej „Apteki Natury”, wśród schorzeń, na które można stosować kwiaty czarnego bzu, wymienia m.in.: astmę, katar, gorączkę z wysypką, różyczkę, reumatyzm, szkarlatynę, zapalenie pęcherza, zapalenie oskrzeli, gruźlicę.

Kwiaty czarnego bzu zbiera się w maju i czerwcu, kiedy środkowa część kwiatostanu nie jest jeszcze do końca rozwinięta. Zbiory należy zaplanować na suchy dzień, kiedy rośliny nie pokrywa już poranna rosa. Kwiaty



Esencja z kwiatów czarnego bzu świetnie nadaje się do sporządzenia lemoniady – z wodą mineralną, kostkami lodu i plasterkami cytryny

ścina się całymi baldachami i układa luźno w koszach, tak aby nie dopuścić do pogniczenia.

Jeśli jest ciepło i sucho, można suszyć je w naturalnych warunkach, w zacienionym, przewiewnym pomieszczeniu. Mateusz Emanuel Sanderski w swojej książce „Prawie wszystko o ziołach i ziołolecznictwie” o suszeniu kwiatów czarnego bzu pisze tak: „Rozkłada się kwiatostany pojedynczą warstwą na sitach, na drewnianych podestach, na skrzynkach, na deskach wyłożonych czystym białym papierem, można również rozwieszać na drutach lub sznurkach. Przestrzega się przed suszeniem kwiatów czarnego bzu na słońcu, ponieważ mogą wtedy ściemnieć i stracić właściwości lecznicze. Po wysuszeniu kwiatów szypułki nadal pozostają elastyczne. Należy wówczas przetrzeć kwiatostany przez sito lub ręcznie pozbaczyć je szypułkę. Uzyskane ziele należy przechowywać w zacienionym miejscu w szczelnie zamkniętych pojemnikach”.

Kwiaty czarnego bzu można wykorzystać na wiele sposobów.

Jeśli nie mamy dostępu do świeżych kwiatów, do przygotowania wyciągów wodnych możemy użyć suszonych kwiatów, które są dostępne w sklepach zielarskich.

Warto pamiętać o tym, że suszone kwiaty czarnego bzu mogą mieć mocniejszy smak i aromat w porównaniu do świeżego kwiecia, więc warto używać ich w nieco mniejszej ilości w stosunku do świeżych kwiatów. Odwar z kwiatów czarnego bzu przygotowujemy, zalewając 1 łyżkę kwiatów szklanką zimnej wody, a następnie doprowadzając miksturę do wrzenia i gotując na małym ogniu pod przykryciem przez 5 minut. Po 15 minutach należy ją przecedzić. Odwar można pić 2-3 razy dziennie podczas infekcji po pół szklanki, jako środek napotny i przeciwgorączkowy lub stosować zewnętrznie do płukania jamy ustnej i gardła. Napar z kwiatów czarnego bzu przygotowujemy podobnie jak większość ziołowych herbat – zalewając 1 łyżkę kwiatów szklanką wrzątku i pozostawiając do zaparzenia na ok. 15 minut. Można go pić kilka razy

dziennie po pół szklanki w trakcie trwania przeziębienia, kataru czy kaszlu.

Sok z kwiatów czarnego bzu to kolejny babciny przepis, który chętnie wykorzystujemy wczesnym latem.

Wystarczy oczyszczone, nieumyte kwiaty (20-30 kwiatostanów) zanurzyć w litrze wody w garnku, dodać sok z 1-2 cytryn i pół łyżeczki otartej skórki oraz szklankę cukru. Całość należy zamieszać i podgrzewać przez ok. 40 minut, nie doprowadzając do wrzenia. Następnie sok należy odstawić na kilka godzin, a następnie przecedzić do butelki. Taka esencja świetnie nadaje się do sporządzenia lemoniady z wodą mineralną, kostkami lodu i plasterkami cytryny. Jest to napój nie tylko zdrowy, ale niezwykle smaczny. Syrop z kwiatów czarnego bzu idealnie sprawdza się w okresie obniżonej odporności.

Nalewka z kwiatów czarnego bzu w szybki sposób łagodzi objawy niestrawności, w tym pomaga na zgagę, wzdęcia i skurcze brzucha. Do zrobienia nalewki przygotowuj kilka składni-

ków: 45-50 baldachów kwiatów czarnego bzu, 600 ml wody oraz niewielką ilość wrzącej wody, 600 g cukru, 3 cytryny, 2 limonki, litr wódki 40 proc. obj. alk. lub pół litra spirytusu 95 proc.

Świeżo zebrane baldachy rozłóż na ręczniku lub papierze na 2-3 godziny po to, aby pozbyć się ewentualnych owadów. Kwiaty zalej niewielką ilością wrzącej wody i odstaw na 2 godziny. W garnku gotuj cukier z wodą do momentu otrzymania konsystencji syropu. Cytryny pokrój w plastry. Do słoika o pojemności 3 litrów wlej wodę z kwiatami czarnego bzu i wrzuć plastry cytryny.

Następnie całość zalej syropem, wieczko przykryj gazą i odstaw na minimum 5-7 dni w ciepłe miejsce. Po tym czasie przecedź miksturę, a cytrynę i kwiaty wyrzuć do pojemnika z odpadkami bio.

Powstały płyn wymieszaj z wyciśniętym sokiem z limonki i wódką lub spirytusem. Całość przelej do dużej butelki lub słoika i odstaw na 2 miesiące w ciemne miejsce. Pamiętaj, aby raz w tygodniu zamieszać sło-

ikiem. Po upływie 2 miesięcy przefiltruj miksturę przez grubą gazę lub bibułę i rozlej do właściwych butelek. Nalewkę trzymaj w zacienionym i chłodnym miejscu.

Fitoterapeuci polecają do nalewki z kwiatów czarnego bzu dodać cytrynę i limonkę, ponieważ zawarta w nich witamina C wzmacnia działanie rutyny.

Duża zawartość rutyny sprawia, że profilaktyczne picie tej nalewki może wzmocnić pracę układu krwionośnego, a także obniżyć stężenie cholesterolu frakcji LDL we krwi. Dodatkowo ten zdrowotny trunek to źródło flawonoidów, które wykazują działanie napotne, dzięki czemu w delikatny sposób obniżają gorączkę. Wykazano również, że nalewka z kwiatów czarnego bzu działa wykrztuśnie, co korzystnie wpływa na leczenie objawów zapalenia górnych dróg oddechowych. Fitoterapeuci zalecają spożywanie tej nalewki przy różnych dolegliwościach, do których należą: katar, gorączka, przeziębienie i grypa, umiarkowane nadciśnienie tętnicze krwi, wysokie stężenie cholesterolu we krwi, zakażenie *Helicobacter pylori*, niestrawność.

Ekspertki medycyny naturalnej zaznaczają, że nalewka z kwiatów czarnego bzu jest produktem leczniczym i nie powinno się przekraczać ustalonej dawki leczniczej, która wynosi maksymalnie 30 ml dziennie.

Świeże kwiaty czarnego bzu zawierają toksyczne substancje, w tym prunazynę i sambunigriny, które drażnią układ pokarmowy i mogą wywoływać nudności, wymioty i biegunkę. Dlatego nalewkę z kwiatów czarnego bzu należy przygotowywać z wyciśniętym sokiem z limonki i wódką lub spirytusem. Całość przelej do dużej butelki lub słoika i odstaw na 2 miesiące w ciemne miejsce. Pamiętaj, aby raz w tygodniu zamieszać sło-

Kto powinien unikać spożywania nalewki z kwiatów czarnego bzu? Ze względu na zawartość alkoholu nie powinny przyjmować jej kobiety ciężarne i karmiące, dzieci i młodzież poniżej 18. roku życia oraz osoby z alergią na czarny bez.

Perły Hiszpanii



FOT. JESUS ESTEBAN ON UNSPLASH

Domy zbudowane na krawędzi 50-metrowego klifu? Mają to mieszkańcy Castellfollit de la Roca

Już od wielu lat Hiszpania przoduje w rankingach ulubionych destynacji Polaków. Nie ma się czemu dziwić - w końcu jest tam ciepło, nietrudno o wiekowe zabytki, pyszne jedzenie czy rajskie plaże.

Chociaż szczególnie upodobałoby sobie Wyspy Kanaryjskie, Barcelonę czy Baleary, coraz więcej z nas poszukuje pięknych i nieodkrytych miejsc. Tak się składa, że i tu Hiszpania może nas pozytywnie zaskoczyć...

Alcala del Jucar (Kastylija-La Mancha)

Czy można wymarzyć sobie piękniejszy widok? Kolorowe zabudowania, wszechobecna zieleń i rzeka, na której do dziś stoją zabytkowe, kamienne mosty. To miejsce wygląda niczym bajkowa kraina, która skrywa wiele niesamowitych miejsc... przekłada się to na rzeczywistość.

Pampaneira (Andaluzja)

Z jednej strony góry, z drugiej - morskie wybrzeże, a po-

środku malownicza Pampaneira, niewielka górská wioska. Wąskie uliczki, przy których wzniesione zostały tradycyjne domostwa, to do dziś znak rozpoznawczy miejscowości.

Santillana del Mar (Kantabria)

Miasteczko położone ok. 26 km od Santanderu. To świetnie zachowane średniowieczne miasteczko z domami z kamienia w kolorze złotego piasku i rezydencjami arystokratów. XII-wieczne zabytki i krajobrazy nie są jedyną atrakcją okolic, bowiem niedaleko znajduje się także wpisana na Listę światowego dziedzictwa UNESCO jaskinia Altamira.

Casares (Andaluzja)

Setki bielonych wapnem domów znajdziecie w Casares. Pomysłodawcą budowy miasta jest podobno sam Juliusz Cezar, który zdecydował się na taki krok po ozdrowieniu dzięki kąpieli w Baños de la Hedionda.

Ainsa (Aragonia)

U stóp Pirenejów znajdziecie urokliwą Ainsę. Góry zdają się

Polacy kochają Hiszpanię, a Hiszpania kocha Polaków, odwiedzając się im cudownym klimatem i wieloma atrakcjami. Większość z nich jest nieodkryta przez turystów

WYGLĄDAJĄ JAK Z BAJKI, OFERUJĄ CISZĘ I UDANY WYPOCZYNEK

„pilnować” mieszkańców tej niewielkiej gminy, emanującej ciszą i spokojem, o które trudno w większych miastach.

Cudillero (Asturia)

Okolice jak z pocztówki szukajcie w regionie Asturia, bowiem to właśnie tam leży Cudillero, czyli urokliwa gmina pełna barwnych zabudowań otoczonych bujną roślinnością.

Castellfollit de la Roca (Katalonia)

Domy zbudowane na krawędzi 50-metrowego klifu? Czemu nie! Mieszkańcy Castellfollit de la Roca - choć jest ich niewielu - radzą sobie z tym doskonale, a na dodatek codziennie podziwiają niesamowite widoki.

Lugo (Galicja)

Okolice Lugo słyną z zachwycających widoków i niesamowitego wybrzeża, które otrzymało określenie „plaża katedr”. Tuż nad brzegiem oceanu znajdują się wyjątkowe formacje skalne. Ich łuki kojarzyły się mieszkańcom ze średniowiecznymi katedrami - stąd ta niecodzienna nazwa.

Girona (Katalonia)

Wyjazd do położonej w Katalonii Girony jest jak podróż w czasie - znajdziecie tam jedną z najlepiej zachowanych średniowiecznych starówek w całej Hiszpanii. Wasze uznanie - bardzo słusznie - zyskała jedna z największych historycznych dzielnic żydowskich w Europie, którą miejscowi nazywają „El Call”.

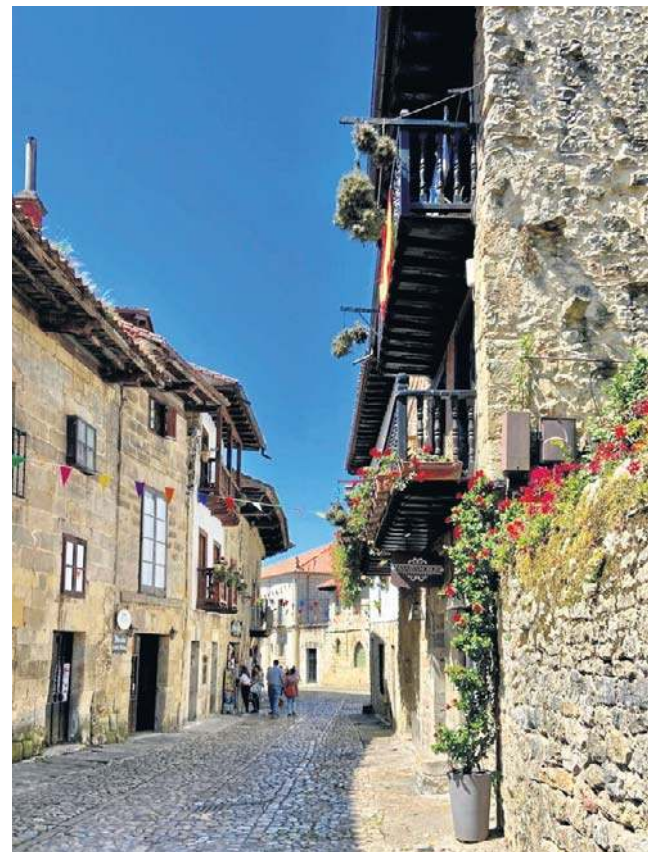
Ronda (Andaluzja)

Obszar miasta rozciąga się po obu stronach wąwozu rzeki Guadalevín - łączy je wysoki na blisko 100 metrów kamienny most. Miasto składa się z dwóch dzielnic: Ciudad, czyli części arabskiej i Mercadillo, czyli nowszej części powstałej po rekonkwiescie.

Olite (Nawarra)

Olite z pozoru może wydawać się najzwyczajszym miasteczkiem, jednak skrywa w sobie kilka niepowtarzalnych skarbów. Pierwszym z nich jest widoczny na zdjęciu pałac, drugim - zabytkowy kościół oraz klasztor.

Patrycja Seklucka



FOT. RUBINA AUDARY ON UNSPLASH

Santillana del Mar w Kantabrii przyciąga widokami i atrakcjami w pobliżu



FOT. WILLIAM FERNANDES ON UNSPLASH

Ronda rozciąga się po obu stronach wąwozu - łączy je wysoki na blisko 100 metrów kamienny most



FOT. PHOTO BY RAMON ALBIOL ON UNSPLASH

Setki bielonych wapnem domów znajdziecie w andaluzyjskim Casares



FOT. MIGUEL ANGEL SANZ ON UNSPLASH

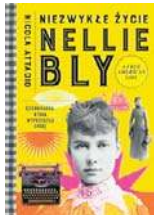
Okolice jak z pocztówki szukajcie w Cudillero w regionie Asturia

Do poczytania

Nicola Attadio „Niezwykłe życie Nellie Bly”

Nigdy wcześniej nie widziano kobiety reportera. Pomysł Nellie Bly na przeprowadzenie tajnego śledztwa na Blackwell's Island, w nowojorskim przytułku dla obłąkanych, będzie nowatorski i przełomowy, a sama akcja brawurowa. Reportaż, który potem powstanie, przejdzie do historii dziennikarstwa.

Wyd. Znak, Kraków 2024, 49,99 zł



Mateusz Glen „Boże, Beata!”

To miała być idylla, czas spędzony na dancingach i tykaniu świeżego powietrza z dala od sąsiadki Maślakowej (i tej jej kiszzonej kapusty, co to na klatce czuć). Na drodze do wypoczynku Ciotka spotyka jednak Rudą. Choć łączy je zamięłowanie do krzyżówek panoramicznych, Ciotka szybko zauważa, że nowa koleżanka coś knuje...

Wyd. Jednym Słowem, Kraków 2024, 49,99 zł



Anna Sakowicz „Moja matka pestka”

Natasza dowiaduje się, że od zaraz będzie musiała zająć się cierpiącą na alzheimera matką od której uciekła, gdy miała 19 lat. Narzeczony zaczyna wycofywać się z relacji i unikać Nataszy. W pracy nikt nie daje jej taryfy ulgowej. Kobieta z przerażeniem zauważa, że nie może liczyć na nikogo.

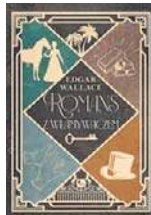
Wyd. W.A.B., Warszawa 2024, 46,99 zł



Edgar Wallace „Romansz wla- mywaczem”

Opowieść Edgara Wallace'a zanurzona jest w atmosferze tajemnicy i przygody, a prowadzi czytelnika przez labirynt zdrad, niebezpieczeństw i niespodzianek. Jest w tej historii wszystko: dżentelmen włamywacz, skorumpowani policjanci, piękne kobiety oraz mroczne sekrety szajki marokańskich.

Wyd. MG, Warszawa 2024, 49,90 zł



Natalia Budzyńska „Zakopane artystek”

Wielokrotnie nagradzana biografka zapraszając nas do barwnego świata artystycznej bohemy sprzed stu lat. Kreśli niezwykle portrety kobiet, bez których Zakopane, jakie znamy dziś, nigdy by nie powstało. Jak ze stolicą polskich Tatr związane były Pawlikowska-Jasnorzewska, Stryjeńska czy Nałkowska?

Wyd. Znak, Kraków 2024, 54,99 zł



Jarosław Kamiński „Złodziej ból”

Rok 1987. Komuna już upada, ale wciąż wierzga. Dlatego romans Agnieszki i Bianki wydaje się bardziej niebezpieczny niż na lot milicji na mieszkanie. W dodatku jedna z kobiet jest korespondentką zagraniczną z „imperialistycznej” Italii i w każdej chwili może wyjechać. Czy miłość ma szansę przetrwać?

Wyd. Literackie, Kraków 2024, 59,90 zł



Carl Magnus Palm „Abba. Historia kultowego zespołu”

W 1974 roku mało znany szwedzki zespół „Abba” zwyciężył konkurs Eurowizji. Swoimi piosenkami podbił serca fanów muzyki pop a z czasem sprzedał ponad 150 mln płyt. Fani czekali nie tylko na kolejne przeboje „Abby”, ale i śledzili miłosne uniesienia dwóch małżeńskich par artystów.

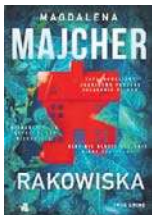
Wyd. Znak, Kraków 2024, 69,99 zł



Magdalena Majcher „Rakowiska”

Spokojna za dbana wieś pod Białą Podlaską. Mieszkają tu ci, którym się powiodło. Policjanci na terenie jednej z posesji znajdują zmasakrowane zwłoki małżeństwa. Podejrzenia dość szybko padają na osiemnastoletniego syna zamordowanej pary oraz jego przyjaciółkę. Dlaczego dopuścili się tej bestialskiej zbrodni?

Wyd. W.A.B., Warszawa 2024, 49,99 zł



Grażyna Jero- min-Gałuszka „Skradzione dni”

Sklócona z życiem dziennikarka Kira Dawidow przybywa do Rogożów pod wpływem impulsu, kierowana jedynie wspomnieniem kołysanki z dzieciństwa. W kamperze spędza lato na zapomnianym podwórku starego zrujnowanego gospodarstwa. Powoli poznaje tragiczną historię tego miejsca.

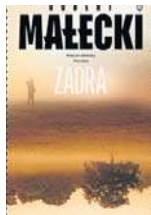
Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2024, 49,99 zł



Robert Małecki „Zadra”

Nieopodal Chełmży znaleziono ludzkie szczątki. Nie one jednak szokują, lecz to, co policjanci odkryli w zaroślach pośrodku lasu. Stało się tam coś, czego nie sposób wyjaśnić. Trop są rozproszone, a prokuratura najchętniej szybko zamknęła by śledztwo. Ciężar dawnych koszmarów ponownie spada na barki Bernarda Grossa.

Wyd. Literackie, Kraków 2024, 49,90 zł



Max Czornyj „Wszyscy je- steśmy mor- dercami”

Idealne życie profesora etyki Klausa Martina legło w gruzach, gdy oboje z żoną padli ofiarami brutalnej napaści. To zdarzenie pociąga za sobą falę dramatycznych wydarzeń. Gniewu rozpaczonego człowieka nie da się powstrzymać, on musi się wypalić w ogniu zemsty.

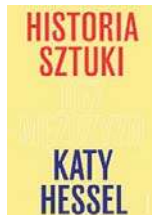
Wyd. Filia, Poznań 2024, 47,90 zł



Katy Hessel „Historia sztuki bez mężczyzn”

Historia sztuki, jaką znamy, to opowieść o dziełach i prądach stworzonych przez mężczyzn. Katy Hessel, kuratorka i historyczka sztuki, postanowiła napisać ją na nowo, uwzględniając perspektywę artystek – od renesansu po współczesność. Autorka przygląda się sylwetkom twórczyń z fascynacją.

Wyd. Marginesy, Warszawa 2024, 119,90 zł



Czytelnia

„Gallia est omnis divisa in partes tres” („Galia dzieli się na 3 części”)

Czytelnik wydał właśnie „Wojnę Galicką” Cezara w przekładzie i opracowaniu Eugeniusza Konika i Wandy Nowosielskiej. Tom wart jest uwagi nie tylko ze względu na Cezarowy tekst, ale też obszerny wstęp z jego życiorysem, charakterystykę jego spuścizny literackiej oraz opis struktury armii rzymskiej. Tom uzupełniają mapa teatru działań wojennych w Galii, ilustracje oraz indeks.

Publikacja stanowi pierwszą część planowanego przez Czytelnika „Corpus Caesarianum” – kompletu relacji o wojnach toczonych przez Juliusza Cezara.

W roku 58 przed Chrystusem legiony rzymskie pod wodzą Gajusza Juliusza Cezara (100-44) rozpoczęły podbój terytorium rozciągającego się od Atlantyku i Pirenejów po Ren i Morze Północne, zamieszkane przez celtyckie plemiona Gallów. Walki trwały do roku 51, zaś opisał je, w formie corocz-

nych relacji, sam wódz. Tak dokładnie i szczegółowo, że jego tekst stał się dla historyków najważniejszym źródłem dla poznania dziejów podboju Galii.

Co więcej, Cezar zawarł w swym dziele również cenne informacje o plemionach zamieszkujących Galie, ich przywódcach, strukturze społecznej, zwyczajach, wierzeniach. Filolodzy mówią w związku z tym, że Cezar wprowadził w dzieło zupełnie nowy styl: pisał o sobie w trzeciej osobie, prostym i zwięzłym językiem, beznamietnością zbliżoną do raportów wojskowych i nadając swoim relacjom formę corocznego sprawozdania.

Cezar swoją relację zawarł w siedmiu częściach, z których każda obejmuje wydarzenia jednego roku. W późniejszym okresie Aulus Hircjusz dopisał ósmą księgę, mającą stanowić łącznik z innym dziełem Cezara – „O wojnie domowej”.

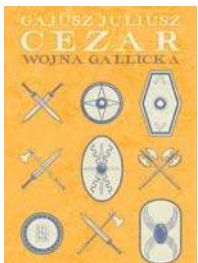
Kampania Galicka rozpoczęła się od wojny z Helwetami, a konkretnie od bitwy pod Bibrakte, stolicą Eudów. Na początku Rzymianom nie szło dobrze – nie mieli przewagi, a głód zmusił ich do zaopatrzenia się w nieodległej osadzie Bibrakte.

Manewr rzymskiej armii do dał Celtom odwagi i ruszyli za legionami Cezara. Triumfowi udało się jednak zająć najbliższe wzgórce i przygotować się do obrony. Helwetowie po sformowaniu falangi ruszyli do ataku, lecz załamał się on, gdy legioniści wyrzucili śmiercionośne „pila” i przeszli do walki wręcz.

Niespodziewanie na plac boju przybyło ostatnie zgrupowanie Helwetów i uderzyło z prawej strony. Cezar – świadom ciężkiej sytuacji armii – rozkazał pierwszej i drugiej linii nacierać na wzgórze, a trzecią skierował na prawą flankę. Walka przeciągnęła się do wieczora i ostatecznie dała zwycięstwo Cezarowi.

Na ten triumf kładzie się jednak cień. Badania archeologiczne potwierdzają, że pod Bibrakte, prócz walczących zbrojnych Gallów i rzymskich legionistów, zginęła znaczna liczba starców, kobiet i dzieci. Wskazuje to na przypuszczenie graniczące z pewnością, iż po zwycięstwie Rzymianie wymordowali część bezbronných osadników. **margra**

Gajusz Juliusz Cezar, „Wojna Galicka”, wyd. Czytelnik, Warszawa 2024, cena 65,90 zł



Nowości książkowe

Buon appetito, buon viaggio

Ewa Czarnowska-Woźniak

ewa.czarnowska-wozniak@polskapress.pl

Jestem z tych, którzy często wolą przygotowania do podróży niż same wyjazdy. Pół roku przed lubie wiedzieć wszystko o drodze do hotelu, spożywczaku polecanym przez tubylców i sposobie kasowania biletów. Oglądam każdą trasę na Street View, więc w Walencji czy Atenach przystanki komunikacji miejskiej znam jak swoją pętlę tramwajową pod domem. To, że na miejscu często zmieniam te plany, jest tylko wakacyjną niespodzianką i przyjemnością. Jest jednak jedno miejsce w Europie, które mnie kompletnie pokonało w tym podróżowaniu palcem po mapie. Patent, żeby szukać noclegu będącego wypadkową atrakcyjnej ceny, dobrych recenzji, bliskości transportu na lotnisko oraz pieszej odległości do miejskich atrakcji, zaprowadził mnie tam (czy raczej moje jedyne dziecko, bo upierałam się, że wyręczę w tym planowaniu córkę) do najbardziej podejrzanej dzielnicy, z ulicznymi prostytutkami i handlarzami wszystkim. Kolonie karaluchów w hotelu były po-

★★★★★

„Łakomym okiem”, przewodnik



noć niczym przy niebywałej gościnności pakistańskiego właściciela... Tym miastem, które odniosło nade mną zwycięstwo jest Neapol. Ten sam, który ponoć trzeba zobaczyć, a potem już tylko umrzeć. Ten sam, który wymyślił jedyną i niepowtarzalną pizzę margeritę. Ten sam, z którym po spalonym pierwszym podejściu planistycznym mam rachunki do wyrównania.

I wiem już, że w nim przeпадnę, bo przeczytałam genialny przewodnik po Neapolu i okolicach Bartka Kieżuna – „Łakomym okiem”. W odczuwającej nocy zachęca do lektury pisać, że jest to dokładnie taka książka, którą sam by chciał dostać. I właśnie jest to dokładnie taki przewodnik, jakiego zawsze potrzebuję, gdy myślę, dokąd pojadę i myślę, co zrobię, gdy już przyjadę do wymarzonego miejsca. Dla Bartka Kieżuna Neapol był wariackim marzeniem (zamkniętym wcześniej w słowa piosenek i kadry

filmów) na długo zanim drogę na południe Włoch skracaly tanie linie lotnicze. A kiedy już tam dotarł, chłonał wszystko: bogatą kulturę, gęstą historię, bujną przyrodę, żywiołowość ludzi, a przede wszystkim (po pierwsze, drugie i ostatnie) jedzenie. Jedzenie we Włoszech to religia, a prosta kuchnia Kampanii jest jej katedrą. A Bartek Kieżun prowadzi turystę i czytelnika do neapolitańskiego stołu fascynującymi ścieżkami. Jego gawędy są tak erudycyjne i swojskie zarazem! Książka ma charakter nie tylko przewodnika, jest też zbiorem przepisów kulinarnych, swego rodzaju głosami do opowiadanych historii. Z „Łakomym okiem” pod pachą warto trafić do sprawdzonych przez autora, uznanego krytyka kulinarnego zresztą, restauracji czy kawiarni. Spis treści – poukładany w listę ważnych miejsc dla kawy, street foodu czy wina – będzie najlepszą rekomendacją.

Przewodnik zyskał w tych dniach smutne uzupełnienie. Po groźnym trzęsieniu ziemi, inaczej myśli się po tej lekturze na przykład o mieszkańcach Pozzuoli. To miasteczko już nie tylko calipsa, Sophii Loren i duższego w białym winie królika... ©©

Bartek Kieżun, Neapol. Łakomym okiem, Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa 2024.

Powiedzieli...

WIERZĘ W AKTORSTWO, KTÓRE ZAKŁADA, ŻE MY JESTEŚMY SOBĄ – ALE W OKOLICZNOŚCIACH DANEGO BOHATERA. I DLATEGO JEST ON INTERESUJĄCY, BO WKŁADAM TAM SIEBIE

Maciej Musiał, aktor



FOT. SYLWIA DABROWA

Krzyżówka panoramiczna

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – myśl Tomasza Rybaka.

ROZWIĄZANIE: NA OWCZYM PĘDZIE ZARABIAJĄ WILKI.

SPORT

www.sportowy24.pl

ŻUŻEL

Finał Brązowego Kasku. W sobotę o godz. 16.00 w Pile rozpocznie się turniej o BK, czyli trofeum dla żużlowców do lat 19. Na liście startowej znalazło się trzech żużlowców z regionu: Krzysztof Lewandowski (Apator Toruń, na zdj.), Kevin Małkiewicz i Jan Przanowski (ZOOLeszcz GKM Grudziądz), rezerwowymi są Franciszek Majewski (Abramczyk Polonia Bydgoszcz) i Mateusz Affelt (Apator). Transmisję przeprowadzi Motowizja.



FOT. MARCIN ORŁOWSKI

ŻUŻEL

Nowy „Byk” w Lesznie Walcząca o utrzymanie w PGE Ekstralidze Unia Leszno zdecydowała się na zakontraktowanie nowego zawodnika. Do drużyny Byków z Polonii Piła wypożyczony został Australijczyk Ben Cook.

Długi i pasjonujący finisz sezonu piłkarskiego w Polsce

Jacek Czaplewski, Jakub Maj
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. 34. kolejka Ekstraklasy zapowiada się niezwykle emocjonująco. Jagiellonia Białystok walczy ze Śląskiem Wrocław o mistrzostwo Polski.

Jagiellonia i Śląsk mają po 60 punktów, dlatego w przypadku remisu o kolejności w tabeli zdecyduje bilans bramkowy bezpośrednich starć. W tym wygrywa Jaga 4:3. WKS musi wygrać (lub zremisować) i liczyć na potknięcie aktualnego lidera.

Obie rywalizujące o tytuł ekipy miały fantastyczną jesień, ale wiosna jest już nieco słabsza. Eksperti twierdzą, że ekipa Adriana Siemienica gra najlepszą piłkę w kraju - ofensywną, odważną, czasami szalona.

Z tego powodu Jaga strzeliła już 74 bramki, ale straciła aż 45. W ostatnim meczu sezonu Jagiellonia zmierzy się z Wartą Poznań na swoim stadionie. Bilety rozeszły się jak ciepłe bułeczki.

Śląsk Wrocław rundę jesienną kończył jako lider, ale po przerwie zimowej przyszedł bardzo duży spadek formy. Ekipa Jacka Magiery dopiero w ostatnich meczach złapała rytm i ponownie włączyła się do walki. W osiągnięciu celu pomogli także rywale (Lech, Legia i Raków), którzy nie punktowali regularnie.

W ostatnim meczu sezonu Śląsk Wrocław zmierzy się z Rakowem Częstochowa na wyjeździe.

Śląsk Wrocław wygra mistrzostwo, jeśli: wygra z Rakowem, a Jagiellonia nie wygra z Wartą lub zremisuje z Rakowem, a Jagiellonia przegra z Wartą. Jagiellonia Białystok wygra mistrzostwo, jeśli: wygra z Wartą lub Śląsk przegra z Rakowem lub zremisuje z Wartą, a Jagiellonia nie przegra z Rakowem.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Śląsk Wrocław rundę jesienną kończył jako lider, ale po przerwie zimowej zmagiał się z bardzo dużym spadkiem formy. Drużyna Jacka Magiery dopiero ostatnio złapała rytm

Na dole tabeli także będzie ciekawie, gdyż aż cztery ekipy będą walczyły o utrzymanie na najwyższym poziomie rozgrywkowym: - Korona, Warta, Puszcza i Radomiak. W najgorszej sytuacji są podopieczni Kamila Kuzery, bo to kielczanie przed ostatnią kolejką plasują się „pod kreską”. I muszą wygrać z Lechem w Poznaniu, aby marzyć o pozostaniu w elicie. Przegrana lub remis będą oznaczały spadek do Fortuna 1. Ligi. Zagrożona degradacją Warta nie może przegrać w ostatnim meczu z Jagiellonią, jeśli Korona dopisze trzy punkty w starciu z Kolejorzem. „Zielonych” uratuje remis, jeśli podopieczni Tomasza Tułacza także podzielą się punktami z Piastem Gliwice. Co ciekawe,

Śląsk wygra mistrzostwo, jeśli wygra z Rakowem, a Jagiellonia nie wygra z Wartą lub jeśli zremisuje z Rakowem, a Jagiellonia przegra

spaść może także Radomiak, jeśli Korona wygra przy Bułgarskiej, Warta wygra z Jagą, a Puszcza dopisze chociaż punkt...

Cóż, 34. kolejka PKO Ekstraklasy zapowiada się ekscytująco! Wszystkie mecze tej serii gier odbędą się 25 maja (sobota) o godzinie 17:30. Transmisja na kanałach Canal+ Sport (mecz Jagiellonii z Wartą także na kanałach TVP).

Wiele znaków zapytania pozostało przed ostatnią serią spotkań sezonu zasadniczego także na zapleczu ekstraklasy. Pasjonująco zapowiada się walka o 2. pozycję, czyli miejsce gwarantujące bezpośredni awans na wyższy szczebel rozgrywkowy. Obecnie wiceliderem jest Arka Gdynia, ale tylko trzy punkty mniej ma GKS Katowice. W 34. kolejce Fortuna 1. Ligi te dwa kluby zagrają ze sobą, a to oznacza, że w meczu bezpośrednim rozstrzygną się losy awansu.

W strefie barażowej może dojść do dużego przetasowania. Obecnie miejsca 2-6 zaj-

mują kolejno: GKS Katowice, Motor Lublin, Górnik Łęczna oraz Wisła Płock. Tyle samo punktów co „Nafciarze” ma GKS Tychy.

O barażach marzą jeszcze dwie inne ekipy - Odra Opole i Wisła Kraków. „Biała Gwiazda” niedawno wygrała Puchar Polski, a teraz ma problem z promocją do wyższej klasy rozgrywkowej.

Na dole tabeli mamy tylko jeden znak zapytania - kto będzie trzecim spadkowiczem? Z Fortuna 1. Ligą pożegnały się już Zagłębie Sosnowiec i Podbeskidzie Bielsko-Biała.

W najgorszej sytuacji jest zajmująca pozycję „pod kreską” Resovia Rzeszów, ale zagrożona spadkiem jest także Polonia Warszawa. W ostatniej kolejce pierwszy zespół zagra z Wisłą Płock, natomiast drugi ze Stalą Rzeszów.

Wszystkie mecze ostatniej kolejki Fortuna 1. Ligi zostaną rozegrane 26 maja (niedziela) o godzinie 15:00.

Transmisja na kanałach Polsatu Sport.

GDZIE OGLĄDAĆ WEEKENDOWE TRANSMISJE?

SOBOTA, 25.05

TVP 1

10:00 Kajakarstwo: zawody Pucharu Świata w Poznaniu

Super Polsat

19:50 Puchar Niemiec: finał. 1.FC Kaiserslautern - Bayer Leverkusen

Polsat Sport 1

7:00 Łucznictwo: zawody Pucharu Świata w Yecheonie
14:10 Hokej: mistrzostwa świata w Czechach. Mecz półfinałowy
22:00 Lekkoatletyka: Diamentowa Liga w Eugene
18.20: Hokej: mistrzostwa świata w Czechach. Mecz półfinałowy

Eurosport 1

8:30 Formuła E. ePrix Chin
10:15 Kolarstwo górskie: zawody Pucharu Świata w Nowym Mieście na Morawach
11:30 Kolarstwo: Giro d'Italia - 20. etap.

Canal Plus Sport 3

16:00 PKO BP Ekstraklasa. Multiliga+

Canal Plus Sport

17:25 PKO BP Ekstraklasa: Legia Warszawa - Zagłębie Lubin

Canal Plus Sport 2

17:25 PKO BP Ekstraklasa: Raków Częstochowa - Śląsk Wrocław

Canal Plus Sport 4

17:25 PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia Białystok - Warta Poznań

Canal Plus Sport 5

17:25 PKO BP Ekstraklasa: Połonia Szczecin - Górnik Zabrze

NIEDZIELA, 26.05

TVP Sport

10:00 Wioślarstwo: zawody Pucharu Świata w Lucernie

Eurosport 1

11:55 Tenis: French Open w Paryżu
15:15 Kolarstwo: Giro d'Italia - 21. etap

Eurosport 2

10:30 Tenis: French Open w Paryżu

Super Polsat

12:45 Futbol amerykański: Europejska Liga Futbolu. Panthers Wrocław - Berlin Thunder

Polsat Sport 1

15:20 Hokej: mistrzostwa świata. Mecz o brązowy medal
20:10 Hokej: mistrzostwa świata. Finał

Polsat Sport 2

20:00 Piłka ręczna: 2. mecz finałowy. Industria Kielce - ORLEN Wisła Płock

TV 4

12:50 Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn. Polska - Słowenia

Canal Plus Sport

2:00 NBA: finały Konferencji Wschodniej. Indiana Pacers - Boston Celtics
16:00 Żużel. PGE Ekstraliga Betard Sparta Wrocław - ebut.pl Stal Gorzów
18:45 Żużel. PGE Ekstraliga ZOOLeszcz GKM Grudziądz - Apator Toruń.

Canal Plus Sport 5

13:30 Żużel. Metalkas 2. Ekstraliga Cellfast Wilki Krosno - Arged Malesa Ostrów Wlkp.