

WEEKEND z rodziną

● **Temat tygodnia** Jak stawiać granice dziecku i jak nauczyć je to robić? ● **Sylwetka** Arkadiusz Jakubik. Rodzina to jego strefa komfortu ● **Kuchnia** Zupy z młodych warzyw ● **Poradnik** Jak wyciągnąć więcej z najzdrowszej herbaty? ● **Turystyka** Najbardziej niezwykle ulice w Polsce



Sobota-niedziela
15-16.06.2024

Wydanie 2W96C538RA017TS4
Nr 138 (23.044)
Nakład 11.100 Rok LXXXVI

GAZETA pomorska

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

W Ciechocinku fajfy i dancingi przyciągają nie tylko kuracjuszy, ale także i turystów
str. 3



Święto książki po bydgosku, czyli już 22 czerwca 2. edycja CzytaczFest
str. 3

Torunianka Alicja Śliwicka olimpijką! Zagra w Budapeszcie w olimpiadzie szachów
str. 4



Grand Prix w Malilli. Lider Zmarzlik jedzie po pierwszą wygraną w cyklu 2024?
str. 16

NASZE ZDROWIE

Kalendarz szczepień ważny i dla dorosłych

Kalendarz szczepień kojarzy się z dziećmi, ale ostatnio powstał też kalendarz dla dorosłych. Odtąd łatwo sprawdzić na stronie szczepienia.info, kiedy i na co można się zaszczepić, aby nie chorować.
Czytaj na stronie 2

Rusz głową!

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

UWAGA POLICJANCY APELUJĄ O OSTROŻNOŚĆ PODCZAS INWESTOWANIA PIENIĘDZY

Skusił ich szybki i łatwy zysk, a stracili oszczędności życia

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskappress.pl

Falszywy broker miał pomóc mieszkańcom powiatu świeckiego w zainwestowaniu i pomnożeniu oszczędności. Efekt był odwrotny - kobieta straciła 410 tys. zł. Podobnych przypadków w regionie jest coraz więcej, a oszuści wyłudniają rekordowe kwoty.

Do świeckiej komendy stawiała się 68-letnia mieszkanka powiatu, która została oszukana na kwotę 410 tys. zł. Tym razem poszkodowana sama postanowiła zainwestować pieniądze. Zachęcona ogłoszeniem znalezionym w sieci, nawiązała kontakt z brokerką, która zaoferowała pomoc. Zaproponowała zainwestowanie pieniędzy m.in. w akcje złota, srebra i ropy oraz zapewniła o bezpieczeństwie podczas inwestowania. Kobieta nieświadoma tego, że może paść ofiarą oszustwa, zgodziła się na przelew pieniędzy.

Itak początkowo przelewała na wskazane przez oszustkę konta kilkanaście tys. zł. Następnie brokerka namówiła 68-latkę do zainstalowania na swoim urządzeniu określonego oprogramowania. Wtedy oszustom otworzyła się furtka. Za pomocą programu do zdalnego pulpitu weszli w posiadanie danych konta bankowego, dzięki czemu mogli wykonywać na nim operacje. W rezultacie oszuści zaciągnęli na nią kredyt i wyprowadzili z konta pozostałe oszczędności kobiety - opowiada komisarz Joanna Tarkowska, oficer Prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Świeciu.



Oszuści wymyślają nowe metody, by wyłudzić jak najwięcej pieniędzy

Chcieli zainwestować w akcje, kryptowaluty i obligacje

Podobnych przykładów z regionu jest w ostatnim czasie wiele. Oszczędności życia, czyli 330 tys. zł, straciła 61-letnia bydgoszczanka, która dała się nabrać „na akcje Orlenu”. W ten sam sposób 84-latką z Bydgoszczy straciła 380 tys. zł! Wielu mieszkańców Pomorza i Kujaw połaściło się na łatwy zysk na kryptowalutach. 66-latek z Janikowa zgodził się założyć konto na platformie kryptowalut. Systematycznie inwestował na giełdzie różne kwoty. Niestety, zamiast obiecanych zysków, mężczyzna stracił wszystkie zainwestowane środki - łącznie 200 tys. zł.

Z kolei mieszkaniec gminy Białe Błota, namówiony na inwestycję środków w kryptowaluty, przekazał przestępcom nieco ponad 134 tys. zł. Aby to zrobić, mężczyzna zaciągnął kredyt w banku na 100 tys. zł. Wszystko zaczęło się od reklamy w internecie gwarantującej szybki zysk po inwestycji w kryptowaluty. Mężczyzna zostawił tam swój numer. Otrzymał telefon zwrotny od rzekomego analityka finansowego, któremu przekazał dane karty bankomatu, a w późniejszym czasie zainstalował na swoim telefonie aplikację, dzięki której oszust miał zdalny dostęp do jego telefonu. Mężczyzna, nie posiadając odpowiednich środków do inwestycji, postanowił wziąć kredyt w banku na 100 tys. zł. Wszystkie pieniądze z pożyczki wraz z oszczędnościami przekazał kilkoma przelewami na różne konta bankowe wskazane przez oszustów. Jak się można domyślić, pieniędzy nie odzyskał, a jego „doradcy finansowi” zapadli się pod ziemię.

Innym sposobem został okradziony mężczyzna, który przekazał przestępcom prawie 117 tys. zł.

Oszuści, wykorzystując problemy zdrowotne bydgoszczanina, uzyskali dostęp do jego aplikacji bankowej.

Wzięli kredyt, który przeleli na swoje konta bankowe.

W sidła oszustów wpadają też młodzi. Aż trudno uwierzyć, że dają się nabrać na starą metodę „na policjanta”. 34-letnia torunianka w ten sposób kilka dni temu straciła ok. 230 tys. zł.

Nie podawajmy haseł, kodów BLIK i danych do logowania

Policjanci zalecają też szczególną ostrożność przy inwestowaniu pieniędzy za pośrednictwem giełd internetowych, na rynkach kryptowalut czy podczas zakupu akcji.

W jaki sposób można się chronić przed oszustwami inwestycyjnymi?

Jeśli chcemy zainwestować, a nie mamy doświadczenia, poszukajmy zaufanego doradcy finansowego, brokera lub maklera giełdowego. Nie wierzymy natomiast reklamom, ogłoszeniom ani doradcom, którzy mówią o szybkim zysku bez ryzyka.

Jeśli otrzymamy od kogoś propozycję inwestycji, sprawdźmy, czy jest prawdziwa. Jeśli mamy wątpliwości, zgłośmy sprawę do swojego banku lub na policję. - Zachęcamy do śledzenia informacji zamieszczanych przez Komisję Nadzoru Finansowego, gdzie można zapoznać się z listą stron firm i podmiotów, które są fałszywe - mówi podkomisarz Tomasz Bartecki, oficer prasowy KPP w Mogilnie.

Pamiętajmy, aby nigdy nie podawać haseł, danych logowania, kodów BLIK i innych kodów autoryzacyjnych. Chronimy dane karty płatniczej. Nie instalujemy też oprogramowania nieznanego pochodzenia. ©®

Nr ISSN 0867-4965

Nr indeksu 350184



W poniedziałek u nas Sportowy24

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

Ryszard Tadeusiewicz
profesor AGH



CO SIĘ PAŃSTWU DZISIAJ ŚNIŁO?

Dobry sen jest jednym z warunków dobrego zdrowia. Ale czym są marzenia sennie, których każdy z nas doświadcza, chociaż nie każdy je pamięta po przebudzeniu? Naukowcy już dawno podzielili sen człowieka na fazy, wśród których występuje m.in. faza tzw. snu paradoksalnego, charakteryzująca się szybkimi ruchami gałek ocznych, stąd jej powszechnie używana nazwa REM (Rapid Eye Movement). Właśnie wtedy pojawiają się marzenia sennie.

Pierwszą fazą jest zasypianie. Badacze ustalili, że faza ta trwa ok. 4 minut (5 proc. czasu snu, przyjmując, że śpimy 8 godzin). Są szczęśliwcy, którzy usypiają w czasie poniżej minuty. Każdy większy ruch wykonany w tej fazie, ponownie rozbudza, więc w swoim najlepiej pojętym interesie nie należy się wiercić na łóżku. Drugą fazą jest sen płytki. Od niego się zaczyna prawdziwy sen. W ciągu nocy faza ta kilka razy powraca, więc może wypełniać ok. połowy czasu poświęconego na spanie. W śnie płytkim odnotowujemy spadek temperatury ciała, spowolnienie oddechów i akcji serca, ale ten rodzaj snu nie daje pełnego wypoczynku i ci, u których ta faza snu występuje częściej i trwa dłużej, budzą się niewyspani.

Trzecią fazą jest sen głęboki, zajmujący w czasie nocy ok. 4 minut i sen bardzo głęboki, zajmujący ok. godziny. Oddech jest spowolniony, aktywność mięśni śladowa, a mózg (obserwowany przy pomocy elektroencefalografii) generuje charakterystyczne fale delta. Te fazy snu są najbardziej wartościowe, to wtedy organizm się najlepiej regeneruje. No i wreszcie jest wspomniana faza REM, podczas której mamy marzenia sennie, w rodzaju wewnętrznego filmu, w którym do świadomości docierają różne pozorne wrażenia zmysłowe, wydaje się, że widzimy obrazy, słyszymy dźwięki, uczestniczymy w wydarzeniach - a wszystko to tylko w wyobraźni.

W tej fazie gałki zamkniętych oczu, nieruchome w innych fazach, poruszają się - niekiedy nawet bardzo szybko. Faza REM trwa łącznie ok. 2 godzin, ale podzielona jest na odcinki i poprzedzona z innymi fazami. Najczęściej po zakończeniu REM marzenia sennie znikają i budząc się rano pamiętamy je słabo albo wcale. Ale gdy badacze obserwujący sen badanej osoby obudzają w trakcie fazy REM - to obudzony zawsze może opowiedzieć, co mu się śniło.

Badacze nie są zgodni, czemu służy REM. Podczas fazy tej ludzie oddychają intensywnie (choć płytko), czego skutkiem bywa chrapanie. Kręcą się w łóżku, akcja serca przyspiesza - dla regeneracji organizmu jest to więc czas stracony. Niektórzy psychologowie twierdzą, że faza REM jest niezbędna do przeniesienia wiadomości z pamięci chwilowej do pamięci trwałej. Warto, żeby pamiętali o tym uczniowie i studenci - bez dobrego snu uczone wiadomości „wyparują”, więc uczenie się po nocach nie jest dobrą metodą.

Twierdzenie o związku fazy REM z utrwalaniem nauczonych wiadomości jest kwestionowane przez niektórych badaczy (znane są przypadki osób, u których faza REM nie występowała z powodu uszkodzeń mózgu - a jednak osoby te uczyły się skutecznie), więc pewności tu nie ma. Życzę Państwu kolorowych snów!

POGODA W REGIONIE

Dzisiaj

25°C
10°C



Imieniny obchodzą
Dzisiaj
Jolanta, Wit
Jutro
Alina, Aneta, Justyna, Benon

Żyj zgodnie z kalendarzem szczepień dla dorosłych, unikniesz groźnych powikłań

Monika Górska
redakcja@polskapress.pl

W każdym wieku da się uniknąć groźnych skutków zakażenia, jeśli zaszczepisz się w odpowiednim czasie.

Kalendarz szczepień kojarzy się wyłącznie z dziećmi, ale ostatnio powstał też kalendarz szczepień dla dorosłych. Odtąd łatwo sprawdzić na stronie szczepienia.info, kiedy i na co można się zaszczepić, żeby mniej chorować. Nie jest to obowiązkowe, ale warto skorzystać z takiej możliwości, jeśli nie ma przeciwwskazań.

W Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego - Państwowym Instytucie Badawczym lekarze rodzinni, wakcynolodzy (zajmujący się szczepieniami ochronnymi) i zakaźnicy przedstawili kalendarz szczepień dla dorosłych. Uwzględniono w nim również najnowsze szczepionki, które pojawiły się w ostatnim czasie. Szczepionek potrzebują zwłaszcza osoby starsze, pacjenci z chorobami cywilizacyjnymi oraz osoby z zaburzeniami odporności.

Zagrożony senior

Kalendarz skierowany jest przede wszystkim do pacjentów z takimi przewlekłymi dolegliwościami jak:

- choroby układu oddechowego,
- choroby serca,
- cukrzyca,
- choroby reumatologiczne.

Eksperti przekonują zatem, że szczepienia są tak samo ważnym elementem zdrowego stylu życia jak dieta, regularny sen, ruch czy unikanie stresu. Osoby starsze czy chorujące latami są szczególnie podatne na różnego rodzaju infekcje. W ich przypadku, gdy dojdzie do zakażenia drobnoustrojami, choroba ma dużo cięższy przebieg niż u osób zdrowych. Często występują też groźne powikłania takie jak zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie płuc, sepsa czy udar mózgu.

Rozważając kwestię zaszczepienia się, należy wziąć pod uwagę również to, że:

- Nie wszystkie szczepionki przyjęte w dzieciństwie dają odporność na całe życie.



Chroń się przed infekcją, zanim do niej dojdzie. Szczepienia nie dotyczą tylko dzieci

- Wielu dorosłych i seniorów zapada na przewlekłe choroby, które osłabiają organizm i sprzyjają infekcjom, zwiększając ryzyko ciężkiego przebiegu choroby.
- Zakażenia wirusami czy bakteriami są szczególnie niebezpieczne dla osób starszych.
- Z biegiem lat obniża się odporność organizmu.

Na przykład w przypadku pneumokokowego zapalenia płuc czy grypy nieuodpornieni dorośli narażeni są na zachorowanie w dużo większym stopniu niż dzieci. Przy częstych schorzeniach seniorów nawet zwykły katar czy kaszel wywołany wirusem grypy może skończyć się hospitalizacją.

Kto może ją stosować?

Drobnoustroje atakujące już i tak osłabiony organizm powodują w nim ogromne spustoszenie. Dzięki rzetelnej wiedzy przedstawionej w kalendarzu szczepień dla dorosłych, można jednak nowoczesnie zadbać o zdrowie i uniknąć najgorszego scenariusza.

Oprócz ogólnego kalendarza szczepień powstało jeszcze 13 innych kalendarzy szczepień stworzonych przy współpracy z ekspertami Polskiego Towarzystwa Wakcynologii. Chodzi o spersonalizowane plany szczepień dla kobiet w ciąży, osób

chorujących na cukrzycę, choroby serca czy choroby reumatyczne, a także odrębne kalendarze dla pracowników służby zdrowia czy dla podróżnych.

Zawierają zalecenia dotyczące szczepień na różne choroby zakaźne, zagrażające osobom dorosłym.

Pakiet odporności

Najważniejsze szczepienia zalecane osobom dorosłym, szczególnie seniorom to:

- Szczepienie przeciw grypie, raz w roku, najlepiej na początku sezonu grypowego, jedna dawka.
- Szczepienie przeciw COVID-19, w tym wymagane dawki przypominające.
- Przeciw pneumokokom szczepionka skoniugowana dla osób z chorobami towarzyszącymi lub dla osób w wieku powyżej 65 lat, jedna dawka.
- Szczepienie przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, wszyscy nieszczepieni, trzy dawki.
- Szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A, wszyscy nieszczepieni, dwie dawki.
- Szczepienie przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi, szczepionka dTap z obniżoną zawartością antygenów błonicy oraz

krztuśca, dawka przypominająca co 10 lat.

- Szczepienie MMR przeciw odrze, śwince i różyczce, wszyscy nieszczepieni, jedna lub dwie dawki.

● Szczepienie przeciw ospie wietrznej, wszyscy, którzy nie chorowali i nie byli szczepieni, dwie dawki.

● Szczepienie przeciw półpaścowi dla osób powyżej 50. roku życia i dorosłych ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na półpaśca, dwie dawki.

● Szczepienie przeciw syncytialnemu wirusowi oddechowemu RSV, dla osób dorosłych w wieku od 60 lat, jedna dawka.

● Szczepienie przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu, trzy dawki, dawka przypominająca po upływie trzech do pięciu lat.

Szczepienie na całe życie to często mit. Zdaniem wielu ekspertów niektóre trzeba powtórzyć, chodzi o szczepienia uzupełniające, w tym dla osób, które wcześniej nie otrzymały pełnej liczby dawek lub te przypominające. Eksperti zalecają zwłaszcza powtórzenie dawki przeciw błonicy czy tężcowi (co 10 lat), grypie - co roku, bo wirus grypy mutuje. Kalendarze szczepień dla dorosłych pozwalają na utrzymanie ciągłości ochrony zdrowia, które zostało zapoczątkowane przez szczepienia w dzieciństwie. ©P

WARTO WIEDZIEĆ

Szczepienia dla dorosłych są odpłatne

Ten fakt może zniechęcać do szczepienia osoby w trudniejszej sytuacji materialnej. Szczepionki np. na tężec kosztują około 150 złotych, na grypę są tańsze, chociaż zależy to od ich rodzaju, ale na pneumokoki to już wydatek ok. 300 złotych, na choroby tropikalne ceny pakietu szczepionek mogą sięgać nawet około dwa tysiące złotych. Niektóre ceny zależą też od wieku pacjenta, powyżej 65. roku życia bywają bezpłatne. Można też uzyskać zniżki.

W Bydgoszczy święto książek - papierowych i elektronicznych

Marta Mikołajska
marta.mikolajska@polskapress.pl

22 czerwca w Młynach Rothera w Bydgoszczy odbędzie się druga edycja festiwalu z książką w roli głównej - CzytaczFest. Zapraszają Daniel i Natalia Muniowscy z kanału „Strefa Czytacza” na YouTube i Patrycja Najdowska.

CzytaczFest skierowany jest do osób w każdym wieku. W tym roku wydarzenie odwiedzi kilkunastu autorów i lektorów audiobooków, a każdy z uczestników wyjdzie z imprezy z książkowym upominkiem. Dodatkowo atrakcją będzie konkurs, w którym nagrodą będzie udział w słuchowisku.

- W zeszłym roku CzytaczFest odwiedziło 150 osób, co przekroczyło nasze wyobrażenia. Dlatego w tym roku przygotowaliśmy 250 wejściówek, a atrakcje będą się odbywały równolegle w trzech salach - mówi Daniel Muniowski. I dodaje: - Staramy się, żeby CzytaczFest był wydarzeniem, w którym czytelnicy dostają coś więcej. Zależy nam, żeby każdy wyszedł zadowolony, skąd duża różnorodność w doborze gości. Coś dla siebie znajdują wielbiciele fantastyki, jak i kryminalistów czy literatury kobiecej.

W tym roku do grona zaproszonych autorów dołączy m.in. dr hab. Eliza Pieciul-Karmińska, prof. UAM - językoznawczyni, która w swojej działalności naukowej bada zjawisko recepcji baśni braci Grimm w języku polskim, autorka m.in. nowego tłumaczenia wszystkich 200 baśni zebranych przez Grimmów.

- Mało kto wie, że te baśnie braci Grimm, które znamy, niewiele mają wspólnego z oryginałem. One w swojej pierwotnej formie były znacznie bardziej brutalne. Dopiero na etapie siódmego wydania Grimmowie zgadzili je, tak żeby można było czytać je dzieciom. O tym opowie nam Eliza Pieciul-Karmińska podczas swojej prelekcji - wyjąsnia Muniowski.

Oprócz tego na CzytaczFest spotkamy ponownie Natalię Kle-

wicz i Arkadego Saulskiego. Z kolei Krzysztof Piersa, który na co dzień zajmuje się terapią uzależnień oraz pomaga aspirującym pisarzom podpowie, co zrobić, żeby zacząć pisać książki. Wśród gości znajdują się także Hanna S. Białys, Jakub Cwiek, Marcin Mortka, Andrzej Kwiecień, Magda Skubisz i Beata Skrzypczak.

Nie zawiodą się też miłośnicy audiobooków. Na CzytaczFest będą przedstawiciele studia 4P Acoustic, a podczas prelekcji uczestnicy dowiedzą się m.in. jak wygląda praca nad stworzeniem audiobooka, jakie umiejętności są potrzebne w pracy lektora oraz jakie znaczenie ma praca nad głosem. O swoich doświadczeniach opowiedzą Julia Chatys, Julia Borkowska, Ignacy Martusewicz, Wiktor Piechowski oraz Aleksandra Szatkowska.

Dla uczestników prelekcji i warsztatów przygotowany został konkurs, podczas którego każdy będzie miał okazję zaprezentować swoje umiejętności aktorskie, a nagrodą będzie możliwość udziału w słuchowisku o Sherlocku Holmesie, nagrywanym przez studio 4P Acoustic - z udziałem profesjonalnych aktorów. Warto dodać, że słuchowisko będzie dystrybuowane, a jego 1. część jest już dostępna.

Nowością będzie też stanowisko księgarni „ARISA” z Solca Kuj., przy którym będzie można zaopatrzyć się w ulubione książki i ciekawe nowości.

Jak podkreśla Muniowski, data wydarzenia jest nieprzypadkowa. - 22 czerwca to jest pierwszy dzień wakacji i zależało nam, żeby na weekend przyciągnąć do Bydgoszczy jak najwięcej osób. Zwłaszcza, że tego samego dnia startuje Ster na Bydgoszcz, więc będzie to doskonała okazja, żeby zaplanować sobie atrakcje na ten czas, a przy okazji zwiedzić miasto. Postawiliśmy na Młyny Rothera, by i wizualnie, i lokalizacyjnie to połączyć.

Wejściówki na CzytaczFest są dostępne są w Młynach Rothera i na stronie internetowej: www.mlynrothera.pl. Koszt to 50 zł. Wydarzenie potrwa od godz. 10 do 16.30. ©©



Tegoroczna, 2. edycja CzytaczFestu odbędzie się w sobotę, 22 czerwca, w godz. 10-16.30 w Młynach Rothera.

Dancingi i fajfy przyciągają tłumy

Ewelina Fuminkowska
ewelina.fuminkowska@polskapress.pl

Ciechocinek to miasto zdrowia i festiwali. Tak o nadwiślańskim uzdrowisku mówią władze miasta. Kuracjusze dobrze się bawią na słynnych „fajfach” i dancingach. Ale są też atrakcje dla rodzin.

Słynne na całą Polskę dancingi i „fajfy” w Ciechocinku kuszą kuracjuszy, którzy na zdrowotny turnus wybierają właśnie nadwiślańskie uzdrowisko. Tu można się wyszaleć, zabawić i... wyzdrowieć.

- Pierwszego dnia kuracjusze najczęściej pytają, gdzie można się dobrze bawić. Jakie lokale polecam na dancingi i fajfy. Oczywiście nie wszyscy, ale zdecydowana większość - mówi pracownica jednego z sanatoriów.

Latem goście Ciechocinka chętnie wybierają imprezy pod chmurką.

- Byłam w Ciechocinku kilka lat temu zimą, bo takie dostałam skierowanie, ale były nudy. Dośłownie nic się nie działo. Teraz latem to inna sprawa. Piękne kwiaty, cudne powietrze i zabawy - mówi pani Grażyna z Ostródy.

Pokój dzieli z panią Wandą, która nie chce zdradzać miejscowości. Obie panie spotkały się na Szachownicy.

- Od razu, gdy przyjechałam, ruszyłam w teren i szukałam fajnych miejsc. Jestem po rozwodzie, mam czas i chęci na dobrą zabawę - dodaje pani Wanda. - Wszyscy polecali „fajfy” na Szachownicy.



Z dancingów i fajfów chętnie korzystają w Ciechocinku kuracjusze z całej Polski

To miejsce przy fontannie Grzybek najchętniej wybierają kuracjusze. Nie brakuje tancerzy, ale też widowni, która podgląda bawiących się w rytm znanych melodii.

- Najlepiej polskie melodie, typowe disco-polo. No znane zagraniczne piosenki też mogą być, ale każdy je zna - mówi pan Wojciech ze Szczecina. - Przychodzę codziennie, bo lubię się dobrze bawić.

O godzinie 17 w Ciechocinku zaczynają się tzw. „fajfy”, czyli taneczne podwieczorki. Nazwa, niestety trudno odkryć, wzięła się od godziny „piątej”. Zabawa zazwyczaj trwa przez dwie godziny. Choć często przeradza się w dancing i trwa do białego rana.

Jakie lokale w Ciechocinku polecają kuracjusze? Na „fajfy”

i dancingi: Kawiarnia Zdrojowa, Bristol, plac tzw. Szachownica, Amazonka, Teatralna.

Latem w Ciechocinku nie brakuje wydarzeń. Nie inaczej będzie i w tym roku. Co zaplanowano na dalszą część czerwca i wakacje?

Już dziś można wybrać się na Wojewódzkie Pokazy i Parada Samochodów Strażackich.

Jeszcze w czerwcu (24-30) będzie Festiwal Folkloru Kujaw, a 26 czerwca Olimpiada Sportowa Seniorów.

Początek lipca (5-7 lipca) to Festiwal Wielka Gala Tenorów, 13 lipca - Święto Soli, a 20 lipca - Kabareton.

Atrakcji nie zabraknie także w sierpniu. Drugi miesiąc wakacji otworzy Festiwal Operowo-Operetkowy (2-6 sierpnia). Od 13 do 17 sierpnia trwać

będzie Vistula Sound; 24 sierpnia zaplanowano Chillout nad Wisłą; 25 sierpnia impreza dla miłośników ruchu - Biegamy po Teżnię. Na koniec lata - 31 sierpnia - zaplanowano Piknik „Młodzież żegna wakacje”.

Wizyta w Ciechocinku to także okazja do spacerów wokół teźni, czy skorzystania z basenów letnich, które w tym sezonie zaczną działać od piątku 21 czerwca.

Wodny Plac Zabaw w Ciechocinku przyciąga całe rodziny. Latem to najchętniej odwiedzane miejsce w nadwiślańskim uzdrowisku. W upały pojawiają się problemy ze znalezieniem wolnego miejsca parkingowego i kolejki po bilety. To jednak nic w porównaniu z dobrą zabawą.

©©

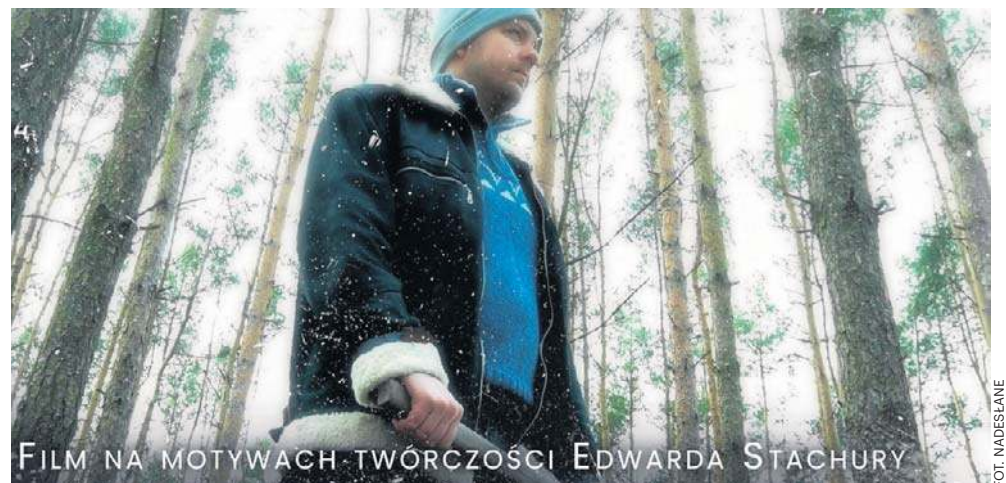
„Siekierzada” pod Mysią Wieżą nad jeziorem Gopło

(FI)
dominik.fijalkowski@polskapress.pl

Niecodzienne wydarzenie będzie miało miejsce dziś wieczorem pod Mysią Wieżą w Kruszewicy. Odbędzie się tam premierowa projekcja filmu „Siekierzada Sny”.

Fabula „Siekierzady” oparta została na życiu i twórczości Edwarda Stachury. Główny bohater, Janek Pradera, uciekając od wspomnień i dotychczasowego życia, zatrudnia się przy wyrębie lasu. „Siekierzada Sny” ukazuje portret człowieka rozbitego i zmagającego się ze świadomością śmierci.

- Janek ucieka do lasu po to, by nie dosięgło go widmo zagłady, ponieważ pragnie żyć. Jest to nierówna walka, która toczy się pomiędzy nim i otaczającym światem, ale wewnątrz samego siebie. Film porusza też bardzo delikatną i niejasną kwe-



„Siekierzada Sny” to film na motywach twórczości Edwarda Stachury. Jego projekcja rozpocznie się dziś o godz. 21 na Wzgórzu Zamkowym w Kruszewicy

stę choroby psychicznej Stachury - opowiadają twórcy obrazu.

Co najważniejsze, film „Siekierzada Sny” jest efektem pracy ludzi kultury z powiatu inowrocławskiego, a zwłaszcza

z Kruszewicy. Wyreżyserował go Paweł Lewartowski, absolwent Wydziału Reżyserii PWST we Wrocławiu, a zarazem nauczyciel historii, który wielokrotnie ze swoimi uczniami zdobywał laury na konkursach filmowych.

Za zdjęcia do „Siekierzady” i montaż filmu odpowiedzialny był Filip Pawlak. Główne role wykreowali: Paweł Budner, Jagoda Budner, Barbara Felerska, Ireneusz Gregowski oraz Andrzej Kortas. ©©

Torunianka pojedzie na olimpiadę szachową! Alicja Śliwicka w składzie reprezentacji Polski

Daniel Ludwiński
daniel.ludwinski@polskapress.pl

Toruń ma kolejną olimpijkę! Alicja Śliwicka nie pojedzie jednak na igrzyska do Paryża, ale zagra w reprezentacji Polski na olimpiadzie szachowej, która odbędzie się w Budapeszcie.

W szachach zwykle najgłośniejsze jest o rywalizacji indywidualnej, ale wśród rozmaitych rozgrywek drużynowych właśnie olimpiady cieszą się bezsprzecznie największym prestiżem i są prawdziwym świętem tej dyscypliny.

Cały świat na starcie olimpiady szachowej

Taka rywalizacja odbywa się od 1927 roku i obecnie ma miejsce raz na dwa lata. O jej renomie najlepiej świadczy to, że na starcie stają zespoły z ogromnej większości istniejących państw - w 2022 roku w olimpiadzie szachowej w Indiach wystąpiło 186 zespołów w zawodach mężczyzn i 160 w zawodach kobiet.



Alicja Śliwicka (z lewej) z UKS OPP Toruń znalazła się w kadrze na zawody, które odbędą się w Budapeszcie

Alicja Śliwicka zagra na olimpiadzie po raz pierwszy w karierze - jej nazwisko znalazło się w pięcioosobowym składzie kadry ogłoszonym przez Radosława Jedynaka, prezesa Polskiego Związku

Szachowego. 22-letnia torunianka była już w reprezentacji Polski podczas ubiegłorocznych drużynowych mistrzostw Europy w Czarnogórze, gdzie razem z koleżankami z drużyny zajęła szóste miejsce.

Bieżący sezon jest dla niej udany - podczas indywidualnych mistrzostw Europy na Rodos była dziesiąta, najwyższe z Polek, a w niedawnym finale mistrzostw Polski w Rzeszowie zajęła szóste miejsce. Wspomniany wynik z Grecji pozwolił jej osiągnąć najwyższy ranking w karierze, dający jej na obecnej liście rankingowej piąte miejsce wśród Polek.

Oprócz Alicji Śliwickiej w olimpijskiej kadrze znalazły się Alina Kaszlińska, Aleksandra Malcewska, Monika Soćko i Oliwia Kiołbasa. Trzy pierwsze to medalistki ostatnich mistrzostw kraju, natomiast Kiołbasa, podobnie jak Śliwicka, otrzymała nominację decyzją Marcina Dziuby, trenera reprezentacji.

Olimpiada w Budapeszcie odbędzie się od 10 do 23 września.

Sukcesy i medale od najmłodszych lat

Alicja Śliwicka nauczyła się gry w szachy jako mała dziewczynka. Postępy czyniła bardzo szybko i jako zawodniczka

UKS OPP Toruń zaczęła odnosić sukcesy - swój pierwszy medal mistrzostw Polski wywalczyła jeszcze w kategorii przedszkolaków.

W następnych latach systematycznie poprawiała swoje umiejętności i została mistrzynią Europy junierek do lat 10.

Od tej pory przez kolejne lata była etatową reprezentantką Polski w kolejnych kategoriach wiekowych. W wieku 15 lat, mając w dorobku wicemistrzostwo świata U14, zadebiutowała w finale mistrzostw Polski senierek, ale wówczas musiała jeszcze zapłacić frycowe w partiach ze znacznie bardziej doświadczonymi rywalkami.

Z szachami juniorskimi Alicja Śliwicka pożegnała się kolejnym mistrzostwem Europy,

Zawodniczka UKS OPP Toruń swój pierwszy medal mistrzostw Polski wywalczyła jeszcze w kategorii przedszkolaków.

tym razem do lat 18, zdobywając pięć lat temu w Bratysławie.

Po przejściu do kategorii senierek początkowo nie odnosiła tak spektakularnych sukcesów. Zdarzyło się, że finał mistrzostw Polski odbył się bez niej, ale w ostatnich latach znalazła się już nie w szerokiej, a w ścisłej krajowej czołówce. W 2021 roku wywalczyła mistrzostwo Europy kobiet w szachach błyskawicznych. We wrześniu czeka ją natomiast wspomniany debiut olimpijski w Budapeszcie.

Wyjazd na Węgry zdecydowanie nie będzie najdalszą podróżą torunianki - dzięki karierze szachowej grała już m.in. Brazylii czy Zjednoczonych Emiratach Arabskich, nie mówiąc o licznych krajach europejskich, m.in. Belgii, Holandii, Monako czy Łotwie.

W redakcyjnym plebiscycie na Sportowca Roku „Pomorskiej” Alicja Śliwicka była już kiedyś bardzo blisko czołowej trójki - w lutym 2012 r., po zdobyciu swojego pierwszego mistrzostwa Europy, uplasowała się na 4. miejscu. ©©

Niech się zabytkowy dom rozsypie, później się zobaczy...

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Przy Szosie Chełmińskiej w Toruniu rozpada się zabytkowy dom twórców toruńskiego Wilhelmstadtu. Władze miasta od lat powtarzają, że najpierw trzeba wykwaterować mieszkańców.

Remont kamienicy przy ulicy Bydgoskiej 50-52 rozpoczął się po kilkunastoletniej batalii społeczników i miłośników zabytków. Przez ponad dekadę na kolejne apele władze miasta odpowiadały, że miasto samo tego ciężaru dźwigać nie będzie i remont rozpocznie się wtedy, gdy uda się zdobyć dofinansowanie z zewnątrz.

Zwłoka okazała się niezwykle kosztowna. Inwestycja początkowo szacowana na kilka milionów pochłonęła ich niemal 20. Nie jest to rachunek ostateczny, bo też, chociaż zgodnie z pierwotnym harmonogramem prace miały się zakończyć w 2022 roku, kamienica wciąż jeszcze nie została oddana do użytku.

Niedawno informowaliśmy, że wreszcie udało się rozstrzygnąć przetarg na pierwszy etap rewitalizacji dawnej toruńskiej rakami i jeszcze dawniejszej re-



Ponad sto lat temu właściciele domu przy Szosie Chełmińskiej 49-51 w Toruniu cieszyli się wieloma wygodami. Dziś zabytkowa siedziba firmy Ulmer & Kaun jest ruiną

zydencji miejskich katów. Przez lata było to miejsce zapomniane. Dopiero w 2015 roku mieszkańcy kilku stojących tu domów doczekali się latami ulicznych.

Złożyli projekt do budżetu partycypacyjnego i wygrali głosowanie, montaż dwóch

lamp kosztował 11 tysięcy złotych. Długo się nimi jednak nie cieszyli, ponieważ do wiosny 2019 roku wszyscy zostali wykwaterowani. Lokatorzy o budynku dbali, kiedy ich zabrakło, rozpoczęła się demolka. Z tego powodu teraz będzie trzeba rewitalizować ruiny.

Przy Szosie Chełmińskiej 49-51, a więc niedaleko rakami, stoi dom, który na przełomie XIX i XX wieku był siedzibą firmy Ulmer & Kaun, jednego z największych toruńskich przedsiębiorstw budowlanych tamtych czasów. To właśnie przy Szosie Chełmińskiej zapa-

dały decyzje dotyczące budowy większości kamienic Wilhelmstadtu, czyli Przedmieścia św. Katarzyny.

O tym szkieletowym budynku, którego początki sięgają 1869 roku, pisaliśmy wiele razy.

Było to miejsce bardzo eleganckie. Już pod koniec XIX stulecia jego właściciele korzystali z komfortowo urządzonej łazienki, dzieci miały własną bawialnię, do budynku przylegał garaż. Jeden z pierwszych w Toruniu, a na pewno najstarszy zachowany do dziś. Jeszcze zachowany, bo dach budynku się rozpada, a z rynien zostały obrzeża, resztę pożarła rdza.

Kilka lat temu konserwator wojewódzki wpisał gminną nieruchomość do rejestru zabytków. Docenił zarówno walory architektoniczne, jak i historię miejsca związaną z przedsiębiorstwem Bruno Ulmera i Fritza Kauna.

No i co? No i nic. Krajobraz wokół zabytku radykalnie się

zmienił. Z zapuszczonego dawnego ogrodu, w którym kiedyś była nawet fontanna, w zasadzie nic nie zostało.

Lokatorzy domu również znikają, nieruchomość jest objęta planem wykwaterowań. Jednak od kilku lat słyszymy, że ostateczne decyzje dotyczące przeznaczenia zabytkowej nieruchomości zostaną podjęte dopiero po wyprowadzeniu wszystkich. Wykwaterowywanie trwa jednak długo, a budynek jest w bardzo złym stanie.

W przypadku rakami od wyprowadzki ostatnich mieszkańców do początku remontu, minęło pięć lat. Czy w związku z tym nie lepiej byłoby planować zagospodarowanie domu przy Szosie Chełmińskiej 49-51 przygotować już teraz?

Nieruchomość położona przy ulicy Szosa Chełmińska 49-51 nadal objęta jest planem wykwaterowań - informuje Malwina Jeżewska, rzeczniczka prezydenta Torunia.

Rodziny tam zamieszkujące otrzymują inne mieszkania. Na chwilę obecną do wykwaterowania pozostały trzy rodziny. Po opróżnieniu budynków zostaną podjęte kroki w sprawie dalszego zagospodarowania nieruchomości - dodaje. ©©

To właśnie przy Szosie Chełmińskiej zapadały decyzje dotyczące budowy większości kamienic na Przedmieściu św. Katarzyny.

Zielony eliksir. Jak wyciągnąć więcej z najzdrowszej herbaty?

PORADNIK str. 10

Wentylator i koc termiczny pomogą nam w walce z upałem

DOMOWE PATENTY str. 12

WEEKEND z rodziną

Zupy z młodych warzyw. Smaczne, zdrowe i bardzo pożywne

KUCHNIA str. 8-9

Najbardziej niezwykle i najpiękniejsze ulice w Polsce

TURYSTYKA str. 11

GAZETA
pomorska

Sobota-Niedziela, 15-16.06.2024

JAK SKUTECZNIE STAWIAĆ DZIECKU GRANICE?



Jak skutecznie stawiać granice dziecku? I jak nauczyć dziecko stawiania granic? Zdaniem psychologów, jasne granice budują poczucie bezpieczeństwa. Uczą funkcjonowania w przedszkolu, szkole.

Mądre zasady porządkują świat, ale nie ograniczają rozwoju dziecka str. 6

Sylwetka

Rodzina to dla niego strefa komfortu i bezpieczeństwa

Już za młodu miał dwie wielkie pasje: film i muzykę. Jako dorosły zamienił je w dwa zawody, które wykonuje dzisiaj z dużymi sukcesami. Oparcie znajduje jednak w najbliższych: żonie i synach

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Kiedy skończył szkołę aktorską, niezbyt dobrze mu się wiodło. Wykonywał różne prace, żeby zarobić na życie. Wszystko odmieniło się, kiedy założył rodzinę. Poczucie, że jest odpowiedzialny za synów sprawiło, że los się odwrócił. Dziś jest jednym z najbardziej znanych i cenionych aktorów średniego pokolenia. Do tego odnosi sukcesy jako wokalista rockowej grupy Dr Misio. A jak podkreśla, wszystko to zawdzięcza najbliższemu.

- Ja jestem prosty w konstrukcji: wiem, że podstawowym zadaniem faceta jest zapewnienie bytu rodzinie. Musi zbudować dom, posadzić drzewa i spłodzić syna. Dopóki nie stworzyłem tej bazy, gdzie mam swoją strefę komfortu, bezpieczeństwa i czuję się szczęśliwy, nic mi w aktorstwie nie wychodziło. Kiedy jednak zapaściłem korzenie pod Warszawą i poczułem się spełniony jako głowa rodziny, wszystko się zmieniło - mówi w „Gazecie Krakowskiej”.

Dorastanie bez ojca

Jego bliscy pochodzą ze Lwowa. Kiedy musieli uciekać przed Ukraińcami, wsiedli boso do pociągu dla repatriantów i wysiedli w Krośnie. Potem następnym pociągiem dotarli do Gliwic. Z kolei jego rodzice przeprowadzili się do Strzelców Opolskich. Ojciec nie zagrał długo miejsca przy najbliższych. W 1986 roku wyjechał do USA, aby się dorościć. Miesiąc później przysłał rodzinie w kopercie sto dolarów i na tym się skończyło. Wrócił do Polski dopiero dziewięć lat później, ale nie odnalazł się już u boku żony i synów. Zmarł trzy lata później.

- Nie było go we wszystkich najważniejszych momentach mojego życia: kiedy zdawałem do liceum, spotykałem się z pierwszymi dziewczynami, robiłem maturę, zdawałem na studia. Całe to dorastanie, kiedy przepoczwarzałem się z dziecka w nastolatka, a potem w doro-



FOT. DARIUSZ BŁOCH

stego faceta. Nie było wtedy ojca przy mnie. I nie mogłem mu wtedy tego zapomnieć. Ale dzisiaj pogodziłem się już nim - tłumaczy w „Dzienniku Polskim”.

Mały Areczek zadebiutował jako aktor, kiedy miał siedem lat. Rodzice zaprowadzili go na casting do filmu „Okrągły tydzień” - i zaangażowano go. Zagrał jedną z głównych ról. Problemem

okazała się scena, w której Emilia Krakowska myje go całkiem gołego w starodawnej balii. Kiedy film pokazali w Strzelcach Opolskich, cała podstawówka poszła do kina, aby obejrzeć swego wychowanka. Niestety: gdy dzieciom zobaczyła rozbieraną scenę kolegi, wyśmiewaniu go nie było końca. Areczek musiał zmienić szkołę. Przy okazji zmie-

nił też zainteresowania z filmu na muzykę.

- Pod koniec podstawówki założyłem kapele, z którą robiliśmy covery mojego ukochanego zespołu - AC/DC. Mam ich wszystkie płyty! No, ale kto z naszego pokolenia nie uwielbiał tej kapeli? Usiłowałem nieudolnie naśladować Briana Johnsona, bo do skali Bona Scotta sporo mi

ARKADIUSZ JAKUBIK

Polski aktor kinowy, telewizyjny, teatralny i reżyser. Urodził się w 1969 roku w Strzelcach Opolskich. W 1992 roku ukończył studia na Akademii Teatralnej we Wrocławiu. Pierwsze kroki w zawodzie stawiał w Teatrze Kalambur. Po przeprowadzce do stolicy występował w Operetce Warszawskiej (1993-1994) i Teatrze Rampa (1997-2000). W kinie objawił swój talent w drugim filmie Wojciecha Smarzowskiego - „Wesele”. Czterokrotnie był nominowany do nagrody polskiego przemysłu filmowego Orła - za „Drogówkę”, „Wołyń”, „Jestem mordercą” i „Cicha noc”. W 2010 roku zadebiutował jako reżyser filmowy „Prostą historią o miłości”, sześć lat później nakręcił „Prostą historię o morderstwie”. Śpiewa w rockowym zespole Dr Misio. Jest żonaty z aktorką Agnieszką Matysiak, z którą ma dwóch synów: Jakuba i Jana.

brakowało. „Back In Black” i „For Those About To Rock” były naszymi sztandarowymi kawałkami - śmieje się w Onecie.

Komunikowanie z ludźmi

W liceum Arek uczył się w klasie matematyczno-fizycznej. Ale miał polonistkę, która zainteresowała go literaturą. Pod jej wpływem zaczął pisać własne opowiadania, a nawet reżyserować szkolne spektakle. Kiedy był w klasie maturalnej, nauczycielka powierzyła mu rolę Papkina we Fredrowskiej „Zemście”. Wtedy w Arku odżyła miłość do aktorstwa. Wyprosił, żeby mama opłaciła mu kilka lekcji u znanego aktora z pobliskiego Opola. I mimo że seplenił i jękał się, dostał się do wrocławskiej Akademii Teatralnej za pierwszym razem. Szkoła zawiodła jednak jego oczekiwania.

- Nie dostawałem ciekawych ról na egzaminach, do spektakli dyplomowych mnie nie brano, albo grałem jakieś ogony. Czułem się mocno niespełniony. Zacząłem więc zadawać sobie pytania, czy aby na pewno wybrałem dobrą drogę. Wiesz, takie myśli z serii: „A może jestem do dupy aktorem i trzeba pomyśleć o czymś innym?” - wspomina w „Logo24”.

Po zrobieniu dyplomu wyładował we wrocławskim Teatrze Kalambur, który szybko go rozczarował. Wyjechał do Warszawy grać w Operetce Narodowej. Był to jednak kompletnie chybiony pomysł, zwolnienie przez Bogusława Zwozińskiego przyniósł więc ulgę. Musiał się jednak wtedy imać różnych zajęć, by zarobić na życie. Dopiero spotkanie z Wojciechem Smarzowskim odmieniło jego los. Występ w „Domu złym” sprawił, że Arka uznano za aktorskie objawienie i propozycje ról posypały się jedna za drugą.

- Nie lubię słowa „kariera”. Brzmi pejoratywnie. Dla mnie granie w spektaklach teatralnych czy w filmach, robienie muzyki czy reżyserowanie jest sposobem na komunikowanie się z ludźmi. I widocznie coś w tym jest prawdziwego, poruszają-

cego, uczciwego, że do nich to trafia. To jest dla mnie absolutnie bezcenne - deklaruje w „Gali”.

Muzyka jest najważniejsza

Kiedy Arek był w liceum, zaczął jeździć z kolegami na festiwal w Jarocinie. Wtedy zachwylił się punkowymi kapelami - i ta fascynacja została mu na lata. Dlatego, kiedy zaczął odnosić sukcesy jako aktor, pomyślał, że czas zrealizować swe kolejne marzenie. Akurat spotkał wtedy odpowiednich ludzi, więc założył z nimi grupę Dr Misio. Początkowo traktowano ją jako fanaberię popularnego aktora, ale z czasem zdobyła ona spore uznanie wśród rockowej publiczności.

- Kiedy jestem na planie filmu jako aktor, wchodzę całym sobą w świat, w którym funkcjonuje mój bohater. Ze swoją głową, wrażliwością, swoimi emocjami. Kiedy pracuję nad płytą albo jadę w trasę - muzyka jest najważniejsza. I to muzyka jest tą sferą, która daje mi największą wolność artystyczną. Nie mam nad sobą żadnego reżysera czy producenta, kogoś, kto mówi, co i jak mam robić - tłumaczy w „Gazecie Krakowskiej”.

W 1992 roku Arek poznał nieco starszą od siebie aktorkę Agnieszkę Matysiak. W ich związku zadziałała zasada przyciągania się przeciwności. On - jako ponurak i pesymista zakochał się w niej - optymistce i duszy towarzystwa. Wzięli ślub i szybko doczekali się dwóch chłopaków. Chociaż początkowo wyglądało, że pójdą oni innymi drogami niż rodzice, kiedy dorośli, zdecydowali się związać swą przyszłość z filmem.

- Zawsze chciałem być dobrym ojcem. Czy jestem, trzeba by zapytać moich synków. Wydaje mi się, że mamy dobre relacje, jesteśmy ze sobą bardzo blisko. Codziennie rozmawiamy przez telefon: co się dzieje, jak poszły egzaminy. Studiują obaj w Łodzi, ale jak mają wolną chwilę, to przyjeżdżają do nas. Jemy obiady, robimy sobie ogniska. Dużo o nich wiemy, bo rozmawiają z nami - podkreśla w „Dzienniku Polskim”.

Młode warzywa



Zupy z młodych warzyw. Smaczne, zdrowe i pożywne

Stragany uginają się od sezonowych warzyw. Warto po nie sięgać, by do naszej diety wprowadzić sporą dawkę witamin. Świetnie się sprawdzą do lekkich zup.

Podstawą większości zup są warzywa, stanowią one cenne źródło witamin i składników odżywczych. Zupa jest też wartościową potrawą na diecie, ponieważ odpowiednio przyrządzona, będzie jednocześnie sycąca i niskokaloryczna. Wiele zup przyrządza się bardzo łatwo, a dodatkowo można też jeść je przez kilka dni od ugotowania.

wymi. Dobrze smakuje także z grzankami i odrobiną śmietanki kremówki lub jogurtu naturalnego.

ZUPA KALAFIOROWA
mała główka kalafiora, 2 marchewki, pół cebuli, 3 średnie ziemniaki, 2 szklanki bulionu, łyżka masła, 150 ml śmietany do zup, koperek, sól

Zacznij od przygotowania warzyw. Kalafior umyj, odetnij głowę, podziel na małe różyczki. Marchewkę obierz i pokrój na plasterki. Cebulę pokrój w kostkę. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. W dużym garnku z grubym dnem roztop masło. Wrzuć cebulę i marchewkę, smaż 5 minut, a następnie dodaj ziemniaki. Następnie do garnka dodaj kalafior i mieszając duś całość ok. 10 minut. Zalej warzywa bulionem i gotuj do miękkości. Dopraw zupę do smaku. W kubku rozmeszaj śmietanę z kilkoma łyżkami gorącej zupy. Całość wlej do garnka i wymieszaj. Gotową zupę przelej na talerze i posyp koperkiem.

ZUPA KOPERKOWA
1,5 l bulionu warzywnego lub rosół, 1 duży pęczek świeżego koperku, 4 ziemniaki, 2 młode marchewki, 1 cebula dymka razem ze szczypior-kiem, 2 łyżki oleju lub masła,

6 łyżek śmietany 18 procent, 5 g soli, świeżo zmielony czarny pieprz.

Warzywa umyj. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce na małych oczkach. Seler naciowy i cebulę pokrój w małą kostkę. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż mięso. Obsmażone mięso przełóż do garnka. Dodaj na patelnię cebulkę i pozostałe warzywa i podsmaż. Czosnek przeciśnij przez praskę i podsmażaj chwilę z warzywami. Dodaj warzywa do mięsa. Uwaga: Jeśli dodasz wino, to wlej je teraz do mięsa i warzyw i gotuj ok. 5 minut, by alkohol odparował. Wlej do mięsa i warzyw bulion i pomidory w puszcze, dopraw przyprawami i wymieszaj. Przykryj garnek, ustaw mały ogień i gotuj minimum 1 godzinę. Podawaj z makaronem oraz tartym serem typu parmezan.

CHŁODNIK Z BOTWINKI NA KEFIRZE

2 pęczki botwinki, pęczek rzodkiewki, 3 ogórki, 1 litr kefiru, 400 g zsiadłego mleka, 2 szklanki bulionu warzywnego lub wody, koperek, 4 jajka, sól i pieprz do smaku. Ugotuj jajka na twardo. Botwinę umyj i drobno posiekaj. Przełóż botwinę do dużego garnka, zalej 2 szklankami bulionu warzywnego lub wody

i gotuj ok. 10 minut. Przystudź. Ogórka umyj, obierz i pokrój w drobną kostkę. Rzodkiewkę umyj i również pokrój w drobną kostkę. Koperek posiekaj. Do przestudzonej botwiny z bulionem dodaj kefir i zsiadłe mleko oraz warzywa. Całość wymieszaj i dopraw solą i pieprzem do smaku. Jajka obierz, pokrój w ćwiartki. Chłodnik podawaj na zimno z ugotowanym jajkiem.

CHŁODNIK Z OGÓRKÓW
ok. 8 ogórków, 2 ząbki czosnku, pęczek koperku, 8 rzodkiewek, ok. 800 g maślanek, 4-8 jajek ugotowanych na twardo (w zależności od upodobania), sól i pieprz do smaku, opcjonalnie: ugotowane młode ziemniaki.

Ugotuj jajka na twardo. Umyj i osusz warzywa. Obierz ogórki i zetrzyj je na jarzynowej tarce do salaterki, wazy lub garnka. Obrane ząbki czosnku i przeciśnij przez praskę. Posiekaj koperek. Połącz wszystkie warzywa i dodaj maślanek. Całość dopraw solą i pieprzem. Włóż do lodówki do schłodzenia. Rzodkiewkę posiekaj w drobną kostkę i przełóż do oddzielnej miseczki. Białka jajek pokrój i rozłóż na talerze. Nalej chłodnik, a na wierzch połóż posiekane żółtko i rzodkiewkę.



KREM Z CUKINII
3 cukinie, 3 ziemniaki, 1 duża cebula, 1 l bulionu warzywnego lub wody, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka soli, pół łyżeczki pieprzu, szczypta chili, szczypta imbiru, 1 łyżka masła, ok. 100-150 g płatków migdałowych lub grzanek

Zacznij od umycia i obrania warzyw. W garnku rozpuść łyżkę masła i dodaj posiekaną cebulę. Podsmaż na złoty kolor. Dodaj posiekany czosnek. Następnie wrzuć pokrojone w duże kawałki ziemniaki i cukinie. Całość podsmaż jeszcze ok. 1 minutę. Warzywa zalej bulionem i gotuj 25 min. Gotową zupę dopraw szczyptą soli i pieprzu. Wsyp chili i imbir. Całość zmiksuj blenderem. Płatki migdałowe podsmaż przez kilka minut na suchej patelni, by nabrały chrupkości. Krem z cukinii podawaj z płatkami migdało-



Młode warzywa



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

KAPUŚNIAK Z MŁODEJ KAPUSTY NA ŻEBERKACH

500 g białej kapusty, 200 g wieprzowiny z kością, 50 g wędzonego boczku, 50 g wędzonych żeberek, 1 cebula, 5 ziemniaków, 3 ząbki czosnku, 1 marchew, 1 pietruszka, 1/4 bulwy selera, 1 por, 2 liście laurowe, 4 ziela angielskie, 1/2 łyżeczka mielonego kminku, 3 ziarna czarnego pieprzu, 1500 ml wody, 1 łyżka mąki pszennej, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki.

Na początku wlej wodę do dużego garnka. Posól i zagotuj. Dodaj liście laurowe, ziele angielskie i mięso. Następnie młodą kapustę poszatkuj na mandolinie i dorzuć do garnka z gotującą się wieprzowiną z kością i żeberkami. Warzywa oczyść, obierz, pokrój na półplasterki i dodaj do kapusty z mięsem. Boczek pokrój w kostkę, cebulę obierz i posiekaj w kostkę. Ziemniaki obierz, pokrój w drobną kostkę i dodaj do gotującego się kapuśniaku. Dopraw kminkiem. Rozgrzej patelnię i wrzuć boczek, gdy zacznie skwierczeć, dodaj posiekaną cebulę i smaż do momentu zeszklenia. Pod koniec smażenia dodaj łyżkę mąki pszennej.

Na patelnię wlej chochelkę z wywarem, zamieszaj i wlej do zupy powstałą zasmażkę. Ząbki czosnku obierz z łupin, przeciśnij przez praskę do czosnku i dodaj do zupy. Kapuśniak z młodej kapusty dopraw do smaku solą i pieprzem. Przed podaniem posyp posiekaną natką pietruszki.

MINISTRONE

litr bulionu, 1 cukinia, 1 marchew, 1 cebula, garść fasolki szparagowej, 2 lodygi selera naciowego, 4 pomidory, 3 łyżki oliwy, 2 liście laurowe, szczypta tymianku, pęczek pietruszki, łyżka tartego parmezanu, sól, pieprz. Dodatkowo: ulubiony makaron (np. kolanek lub świderki).

W dużym garnku z grubym dnem rozgrzej oliwę. Wrzuć rozgnieciony czosnek, posiekaną cebulę i pokrojoną w plasterki marchew. Całość podsmaż przez ok. 5 minut. Łodygi selera, fasolkę i obraną cukinię pokrój na małe kawałki. Warzywa dodaj do garnka. Następnie dodaj pomidory (wcześniej je obierz ze skóry i posiekaj), przypraw i zagotuj. Na koniec dodaj bulion i gotuj, aż warzywa będą miękkie.



FOT. 123RF

KREM Z SOCZYSTYCH POMIDORÓW

1 kg pomidorów, 4 ząbki czosnku, 1 cebula, 2 łyżki oleju lub oliwy z oliwek, 1 łyżeczka soli, szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu, 1 łyżeczka tymianku, 1 łyżeczka bazylii, 300 ml bulionu warzywnego lub rosołu, 1 łyżka octu balsamicznego.

Pomidory umyj, natnij na krzyż i włóż do naczynia żaroodpornego. Do pomidorów dodaj obrany czosnek i cebulę pokrojoną na ćwiartki. Wszystkie warzywa polej olejem lub oliwą z oliwek oraz posyp tymiankiem, bazylią, solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem i piecz przez 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 200° Celsjusza, ustawionym z grzaniem góra - dół. Upieczone warzywa przełóż do garnka o grubym dnie, zalej bulionem i zmiksuj przy pomocy blendera ręcznego lub kielichowego na gładką zupę. Gotową zupę krem z pomidorów dopraw

łyżką octu balsamicznego. Zupę można podawać z grzankami z chleba na zakwasie albo podawać z bagietą posmarowaną masłem czosnkowym. Świetnie sprawdzi się też tradycyjny ugotowany makaron lub ryż.

BOTWINKA Z ZIEMNIAKAMI

pęczek botwinki (buraczki i liście), 0,5 kg młodych ziemniaków, 1 l bulionu, 3 łyżki śmietany 18 proc., 3 łyżki śmietanki 30 proc., łyżka soku z cytryny, łyżeczka cukru, świeży koperek, sól, pieprz, łyżka masła.

Zacznij od oczyszczenia botwinki. Trzeba bardzo dokładnie umyć jej liście. Odetnij buraczki, obierz i pokrój w kostkę. Liście drobno posiekaj. Ziemniaki obierz i pokrój w kostkę. W dużym garnku z grubym dnem rozgrzej masło i podsmaż na nim ziemniaki. Kiedy ziemniaki lekko się zrumienią, zalej je bulionem i gotuj 5 minut. Następnie dodaj buraczki i liście botwinki. Gotuj kolejne 5 minut. W kubku wymieszaj obie śmietany z kilkoma łyżkami zupy. Całość wlej do garnka i zagotuj. Na koniec dopraw zupę z botwinki so-



FOT. 123RF

kiem z cytryny, solą i pieprzem. Całość posyp świeżym koperkiem.

ZUPA SZCZAWIOWA Z ZIEMNIAKAMI

1 cebula, 1 marchewka, 1 pietruszka, 2 ziemniaki, 2 l rosołu lub bulionu drobiowego, 1 łyżeczka suszonego koperku, 1 łyżeczka suszonej natki pietruszki, 200 g szczawiu, 100 ml gęstej śmietany 18 procent do zup, 1 łyżka oleju rzepakowego, 1 łyżka masła, sól i pieprz do smaku.

Na początku posiekaj cebulę w kostkę. Następnie obierz ziemniaki i pokrój w kostkę. W garnku o grubym dnie rozgrzej olej rzepakowy i dodaj cebulę. Smaż na średniej mocy palnika, aż cebula się zeszkli. W tym czasie obierz marchewkę oraz pietruszkę i pokrój w półplasterki. Dodaj je do cebuli i smaż przez 5 minut. Dodaj ziemniaki i smaż jeszcze przez minutę. Do garnka wlej ciepły rosół lub bulion warzywny i dokładnie wymieszaj. Dopraw suszonym koperkiem, natką pietruszki, solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Zupę gotuj jeszcze przez ok. 10 minut, aż ziemniaki zmiękną.

Liście szczawiu dokładnie umyj, odsącz z wody i drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej masło i na nim przesmaż szczaw. Następnie dodaj go do gotującej się zupy. Gotuj jeszcze przez chwilę. W miseczce rozmiešzaj śmietanę z kilkoma łyżkami zupy, aby się zahartowała. Dodaj ją do zupy. Zupę podawaj z ugotowanym jajkiem i posiekanym świeżym koperkiem.

ZUPA Z POKRZYWY

1 średnia cebula, 2 łyżki oliwy z oliwek, 500 g pokrzywy, 200 g ziemniaków, 1 litr bulionu warzywnego, sól i pieprz do smaku, szczypta gałki muszkatołowej (opcjonalnie), zgnieciony ząbek czosnku (opcjonalnie), jogurt naturalny i grzanki do podania (opcjonalnie)

Obierz i posiekaj cebulę, a następnie podsmaż na oliwie. Dodaj pokrojoną pokrzywę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Zalej bulionem i gotuj pod przykryciem przez ok. 20 min, aż ziemniaki będą miękkie. Zmiksuj zupę na krem i dopraw do smaku. Podawaj z łyżką jogurtu i ewentualnie z grzankami.



FOT. 123RF



FOT. 123RF

Zdrowa dieta

Zielony eliksir. Jak wyciągnąć więcej z najzdrowszej herbaty?

Po zieloną herbatę wiele osób sięga już odruchowo, nie zastanawiając się tak naprawdę nad jej właściwościami. Te natomiast są wprost imponujące. Upewnij się, że codziennie dajesz sobie odpowiednią dawkę tego leczniczego eliksiru. Naprawdę warto – według najnowszych badań efekty stosowania zielonej herbaty są niezwykle



FOT. 123RF

Zielona herbata to zaraz po wodzie drugi najbardziej popularny napój na świecie – pije ją aż 2/3 ludzi, ceniąc wspaniały smak tego napoju oraz jego właściwości zdrowotne.

Picie zielonej herbaty, czyli naturalnej postaci listków rośliny *Camellia sinensis*, praktykowane jest od co najmniej pięciu tysięcy lat. Mogłoby się wydawać, że jej działanie zostało dobrze poznane przez naukę, tymczasem roślina nie przestaje zadziwiać.

Pierwotnie zastosowanie lecznicze w Europie w siedemnastym wieku obejmowało łagodzenie bólów reumatycznych i wzdęć. Później poznano inne właściwości, o których wiadomo coraz więcej.

Co ma w sobie zielona herbata?

Zielona herbata zawiera liczne substancje czynne, takie jak polifenole, alkaloidy takie, jak teina (kofeina), sterole, aminokwasy, niewielkie ilości witamin z grupy B czy C (do naparu nie przechodzi wit. A), jak również ważne pierwiastki: magnez, mangan, wapń, cynk, chrom, żelazo, miedź, selen czy fluor.

Cenne właściwości zielonej herbaty wiążą się przede wszystkim z wysoką zawartością polifenoli, którą stanowią aż 90 proc. składników aktywnych. To katechiny takie jak galusan epigalokatechiny (EGCG) oraz związki pochodne.

Zielone liście herbaty spożywane w całości jako sproszkowana herbata matcha zapewniają największe wymienionych składników, a także 15-20 proc. białka, które jednak nie jest kompletne pod względem odżywczym (nie może być bezpośrednim wykorzystane w organizmie).



FOT. 123RF

Na co pomaga picie zielonej herbaty?

Zielona herbata to przede wszystkim źródło antyoksydantów, związków o działaniu ochronnym dla tkanek, komórek i ich komponentów. Mają m.in. działanie przeciwzapalne, co wywiera efekt we wszystkich narządach i tkankach. Stąd picie zielonej herbaty wspiera leczenie chorób na tym tle. Trzeba tylko pamiętać o trzech kwestiach: by dostarczać sobie codziennie podobne dawki, wybierać liście dobrej jakości i parzyć je w zalecanej temperaturze.

Oprócz EGCG zielona herbata zawiera też inne unikatowe

FOT. CC



związki, do których należy m.in. wspierający relaksację aminokwas L. teanina. To pomaga zbalansować stymulujące działanie kofeiny. Nie jest ono gwałtowne, tak jak w przypadku kawy, ponieważ wchłanianie tego stymulantu jest spowalniane przez antyoksydanty.

Zielona herbata na mózg – picie tego napoju wspiera pracę mózgu, funkcje poznawcze i nastrój. W związku z właściwościami neuroprotekcijnymi częstą konsumpcję powiązano z rzadszymi o 64 proc. problemami poznawczymi w średnim wieku i starszym. Wynikiem picia tego napoju są m.in. niższe poziomy markerów alzheimera u osób, u które jeszcze nie mają tej choroby.

Zielona herbata na odchudzanie – związki zawarte w zielonej herbacie stymulują metabolizm i nasila je zwłaszcza wysiłek aerobowy i siłowy. Działanie w charakterze fat burnera wynika przy tym nie tylko z zawartości kofeiny, ale też katechin. Obniżają one poziom glukozy we krwi, co ułatwia spalanie tłuszczu. Mogą także chronić przed efektami diety wysokotłuszczowej, zmniejszając przybieranie na wadze. Wypijanie 4 i więcej filiżanek zielonej herbaty dziennie wiązało się z niższym o 44 proc. ryzykiem wystąpienia otyłości brzusznej u kobiet.

Zielona herbata na serce – katechiny chronią przed utlenianiem cholesterolu LDL, który odkłada się w płytce miażdżycowej. Zmniejszają ponadto wchłanianie trójglicerydów i cholesterolu z diety, a także obniżają poziom cholesterolu całkowitego we krwi.

To ochrona przed miażdżycą prowadzącą do rozwoju chorób serca. Potwierdzono też bezpośredni związek z niższą zachorowalnością

na nadciśnienie, rzadszą niewydolnością serca i niedokrwinnym udarem mózgu.

Zielona herbata na raka – choć wyniki badań są mieszane, wpływ zielonej herbaty na rzadsze zachorowania na raka jest faktem. Regularne picie zielonej herbaty może zmniejszać ryzyko rozwoju nowotworu przełyku, pęcherza moczowego, płuca, jajnika, prostaty, trzustki, piersi czy żołądka. Mechanizm działania związków aktywnych jest przy tym wielotorowy, a do ważniejszych procesów należy hamowanie wzrostu i wyzwalanie mechanizmu śmierci nieprawidłowych komórek przez katechiny.

Zielona herbata na zęby – zielona herbata działa odświeżająco na oddech. Jej pozytywne działanie w jamie ustnej wynika także z zawartości fluoru. Pierwiastek ten wpływa korzystnie na zęby, ułatwiając uzupełnianie ubytków szklivi.

Zielona herbata na trawienie – napój wspomaga trawienie i zapobiega nadmiernej fermentacji w jelitach, która prowadzi do powstawania gazów i wzdęć. Wspomaga także korzystną mikroflorę w tym odcinku układu pokarmowego. Co więcej, zwalcza także szkodliwe i chorobotwórcze bakterie w żołądku, m.in. *Helicobacter pylori*, którego obecność jest związana rozwojem wrzodów tego narządu.

Zielona herbata na dłuższe życie – codzienne sięganie po ten napój w ilości 7 szklanek to mniejsze ryzyko przedwczesnej śmierci z jakiegokolwiek przyczyny aż o 62 procent, nawet u osób po zawale serca. Efekty przynosiło już picie 5 szklanek w porównaniu z por-

cją 2 szklanek oraz mniej dziennie. Wykazano ponadto m.in. o 10 proc. niższe ryzyko zgonu związanego z cukrzycą.

Zielona herbata na skórę – działanie ochronne napoju na skórę wiąże się z hamowa-

tylko uszkodzeń posłonecznych i przebarwień na skórze, ale też drobnych linii. Napój wspomaga też walkę z trądzikiem, ponieważ zmniejsza produkcję sebum w gruczołach łojowych. Co więcej, ułatwia gojenie ran i łagodzi reakcje alergiczne.

Zielona herbata – właściwości negatywne

Zielona herbata nie może być spożywana bez ograniczeń, co wynika przede wszystkim z zawartości teiny (kofeiny). Tolerancja tego związku to kwestia indywidualna, jednak nadmiar ma negatywny wpływ na układ krążenia i nerwowy. Za dużą porcją może wywołać objawy takie jak nudności, uczucie niepokoju, palpacje serca, rozdrażnienie, bóle i zawroty głowy.

Zwykle korzystna dawka zielonej herbaty to 3-5 szkl. dziennie, jednak już przy ośmiu mogą pojawiać się negatywne efekty. Przedawkowanie to jednak najczęściej kwestia przyjmowania wyciągów z zielonej herbaty, najczęściej w suplementach diety.

Szkodliwe działanie zielonej herbaty może wynikać z nadmiernego stężenia związków antyoksydacyjnych. U osób wypijających powyżej 13 szklanek herbaty dowolnego rodzaju wykazano większe zagrożenie rozwojem choroby Alzheimera.

Wadą zielonej herbaty może być też nadmiar fluoru. Zbyt duże ilości tego pierwiastka nie wspierają zdrowia zębów. Wręcz przeciwnie, działają niekorzystnie m.in. na układ kostny. Pierwiastek pochodzi z gleby i często występuje obficie w słabej jakości tanich herbatach.

Anna Rokicka-Żuk



FOT. 123RF

niem działania promieni UVB, prowadzących do rozwoju komórek rakowych. Dostarczanie związków wspomagających naprawę DNA i komórek wspomaga ochronę skóry od wewnątrz. Skutkiem jest także efekt przeciwstarzeniowy – spowolnienie powstawania nie



FOT. CC

Niezwykłe miejsca



FOT. KRYSZTOF SZYMCHAK / POLSKA PRESS

Krakowskie Przedmieście, pełne zabytków i eleganckich lokali, uchodzi za „salon Warszawy”

Polskie miasta warto zwiedzać niezależnie od pory roku. Przy każdej pogodzie mają swoje uroki, liczne atrakcje i potrafią zaskoczyć. Które polskie ulice są najpiękniejsze, najbardziej urokliwe i oryginalne?

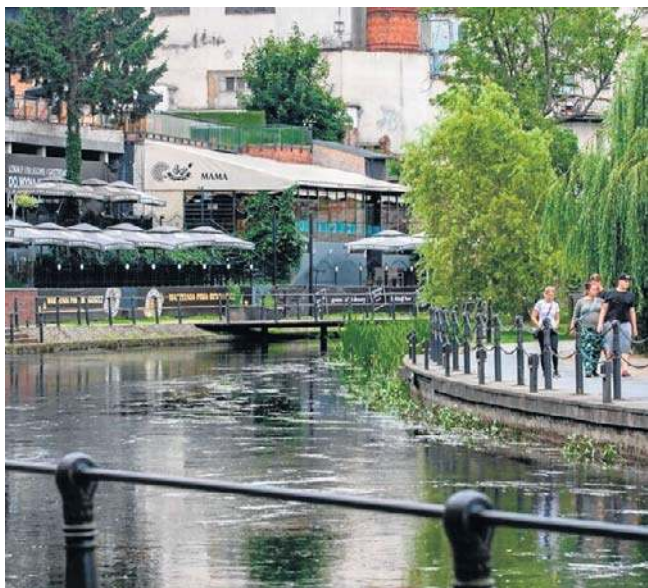
● Bydgoszcz, „Wenecja Bydgoska”

To nie jedna ulica, lecz cały zespół architektoniczny, część Starego Miasta wzniesiona bezpośrednio nad rzeką Młynówką, naprzeciw Wyspy Młyńskiej.

Dziś to miejsce sprawia niesamowite wrażenie, a turystom przypomina Wenecję lub Amsterdam: zabytkowe kamienice z XIX w. wznoszą się tuż nad wodą, malownicza kładka prowadzi na Wyspę Młyńską, wokół można zobaczyć pozostałości starych spichlerzy, jest też nowoczesna marina.

● Elbląg, ścieżka kościelna

Koło katedry św. Mikołaja z najwyższą w województwie warmińsko-mazurskim wieżą (jest na niej punkt widokowy)



FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ / POLSKA PRESS

„Wenecja Bydgoska” przypomina Amsterdam czy Wenecję i jest bardzo popularna wśród turystów

● Łódź, ul. Księża Młyn

W Łodzi można podziwiać wspaniałe przykłady XIX-wiecznej architektury przemysłowej. Ulica Księża Młyn to centrum kwartału, który wznosił swego czasu przemysłowiec Karol Scheibler.

Osiedle miało być mieszkaniem dla robotników pracujących w jego przędzalni. Dziś można tu oglądać imponujące ceglane domy, poddawane rewitalizacji i zmieniane w nowoczesne mieszkania.

● Warszawa, Krakowskie Przedmieście

Krakowskie Przedmieście uchodzi za „salon Warszawy”: tu właśnie znajdują się najelegantsze lokale i najsłynniejsze zabytki. Ulica formalnie ciągnie się

Polskie miasta skrywają wiele niespodzianek i pięknych zakątków. Są wśród nich ulice, których urok zachwyca zarówno stałych mieszkańców, jak i turystów z Polski i z zagranicy

NAJBARDZIEJ NIEZWYKŁE ULICE W POLSCE

od Zamku Królewskiego do Nowego Światu i stanowi część dłuższego Traktu Królewskiego.

Spacerując po Krakowskim Przedmieściu można zarówno podziwiać zabytki, jak np. Kolumnę Zygmunta przed Zamkiem, jak i budowle pełniące istotne funkcje do dziś – choćby Pałac Prezydencki, Kampus Główny Uniwersytetu Warszawskiego czy Kościół św. Krzyża, w którym spoczywa serce Chopina.

● Kraków, ul. Kanonicza

To mniej znana od Floriańskiej, ale nie mniej ciekawa ulica Krakowa. Jest wyjątkowo malownicza – nad zabytkowymi domami wznosi się Wawel. Spacer po Kanoniczej to gratka dla miłośników historii – mieszkał tu swego czasu Jan Długosz, działały też łaźnie, które odwiedzała królowa Jadwiga, żona Władysława Jagiełły.

● Gdańsk, ul. Mariacka

Ulica Mariacka bywa czasem nazywana „Gdańskiem w pigułce”. Ma tylko 185 m długości (wiedzie od bazyliki Mariackiej do Długiego Pobrzeża), ale po obu jej stronach wznoszą

się piękne zabytkowe kamienice z przedprożami zdobionymi motywami biblijnymi i mitologicznymi, dawniej siedziby kupców i złotników.

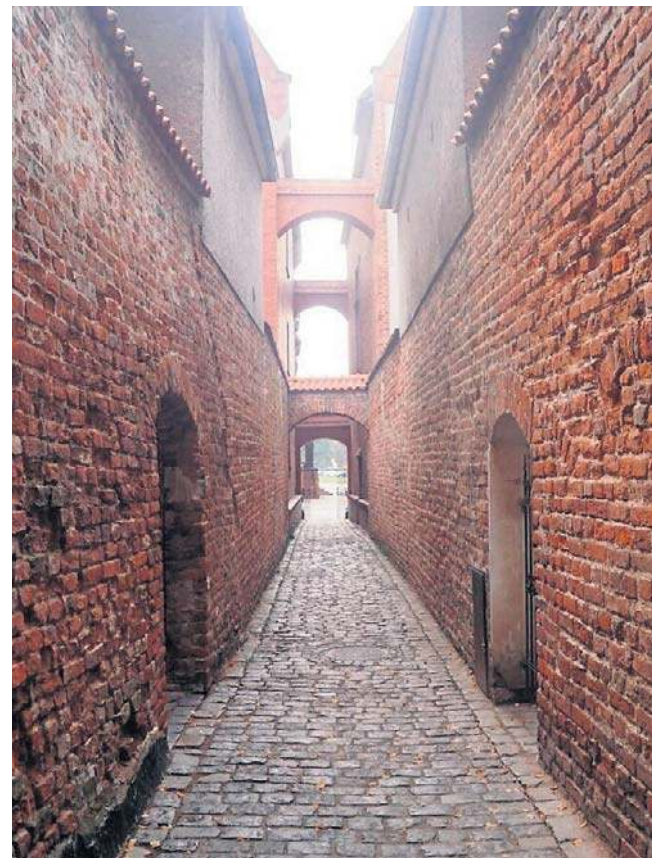
Mariacka to jedna z najbardziej malowniczych ulic w Polsce i niemal zawsze można tu spotkać wielu turystów. Właśnie tutaj co roku latem organizowany jest jarmark dominikański.

● Łódź, ul. Piotrkowska

Długa na ponad 4 km Piotrkowska to najdłuższa ulica handlowa w Europie. Tylko jej część ma charakter deptaka.

Spacerując po Piotrkowskiej, nie sposób się nudzić: działa przy niej ponad 100 restauracji i barów, jest tu też Aleja Gwiazd z płytami poświęconymi najsłynniejszym polskim reżyserom i aktorom.

Niezwykłą atrakcją ulicy Piotrkowskiej jest Pasaż Róży, czyli instalacja artystyczna Joanny Rajkowskiej. Artystka przytwierdziła do wszystkich ścian podwórza kamienicy przy Piotrkowskiej 3 tysiące fragmentów lusterek, tworząc powierzchnię, na której pięknie załamują się promienie słońca.



FOT. JOANINA BARTON, CC BY-SA 3.0 PL

Ścieżka kościelna w Elblągu jest wymarzoną miejscem do pięknych sesji zdjęciowych



FOT. KRYSZTOF SZYMCHAK / POLSKA PRESS

Ulica Księża Młyn w Łodzi umożliwia podziwianie przykładów XIX-wiecznej architektury przemysłowej



FOT. ANDRZEJ BANAS / POLSKA PRESS

Spacer po ul. Kanoniczej w Krakowie to gratka dla miłośników historii – mieszkał tu swego czasu Jan Długosz

Domowe patenty

Wentylator i koc termiczny pomagają nam w walce z upałem. Poznaj najlepsze tricki

Męczą cię upały i coraz trudniej wytrzymać w domu? Warto wykorzystać tani sposób na ochłodzenie pomieszczenia za pomocą wentylatora i koca termicznego. Podpowiadamy, jak zapewnić sobie komfort cieplny bez instalacji kosztownej i nieekologicznej klimatyzacji

Małgorzata Czuba-Skarżyńska
redakcja@polskapress.pl

Chcesz, żeby wentylator zapewnił ulgę w czasie upału i w pomieszczeniu dało się odpocząć czy efektywnie pracować? Koniecznie wietrz pomieszczenie regularnie – najlepiej w nocy, gdy na zewnątrz temperatura nieco spada i rano, gdy jeszcze nie jest gorąco. W pomieszczeniu nasłonecznionym zasłoń okna – roletami zaciemniającymi, termoizolacyjnymi plisami, folią termiczną, żaluzjami czy zasłonami blackout, które nie przepuszczają promieni słonecznych. Zadbaj o dobrą cyrkulację powietrza w pomieszczeniu i staraj się nie włączać w ciągu dnia urządzeń, które mocno się nagrzewają, m.in. komputera stacjonarnego czy piekarnika i ogranicz do minimum gotowanie. Gdy za oknem jest upał, pozamykaj okna, chyba że na zewnątrz jest chłodniej niż w pomieszczeniu.

Kupiłeś dobrej jakości wentylator, ale urządzenie nie przynosi ci ulgi w czasie fali

upałów? Musisz zadbać o to, żeby sprzęt chłodzący postawić w odpowiedni sposób, co zoptymalizuje jego działanie.

1. Najpierw zastanów się, w której części pomieszczenia panuje w ciągu dnia największa duchota. Sprawdzonym miejscem na wiatrak będzie centralna część pokoju, co ułatwi rozprowadzenie chłodnego powietrza po pomieszczeniu.

2. Wentylator przenośny nie powinien jednak stać przy samej ścianie, a strumień zimnego powietrza najlepiej skierować w stronę drzwi, okien czy korytarza.

3. Mniejszy wentylator stołowy umieść na szafce na wysokości ok. 1-1,5 metra od podłogi i skieruj jego głowicę w dół, gdzie panuje najniższa temperatura. Nawiew na podłogę sprawi, że chłodniejsze powietrze uniesie się do góry.

4. Zadbaj o to, żeby w strefie działania wiatraka nie znajdowały się meble, zasłony, przepierzenia czy inne sprzęty, które zakłócą przepływ i cyrkulację zimnego powietrza w schładzanym pomieszczeniu.

5. Wieczorem i wcześniej rano, gdy powietrze na zewnątrz jest chłodniejsze, ustaw wentylator na parapecie lub przy oknie i skieruj wiatrak na zewnątrz, aby pozbyć się z wnętrza ciepłego powietrza i otwórz drugie okno, żeby do środka wpadło to świeże i chłodniejsze.

6. Nie kieruj ziemnego strumienia powietrza prosto na siebie. Wprawdzie szybko poczujesz ulgę, ale efekt będzie krótkotrwały i może cię przewiać.

7. Korzystaj z trybu oscylacji, który ułatwi rozprowadzanie chłodniejszego powietrza po całym pokoju i pozwoli obniżyć temperaturę.

8. Jeśli chcesz ochłodzić większe pomieszczenie, musisz zaizolować w dwa, a nawet trzy wentylatory.

Dobrej jakości wentylator sprawdzonego producenta:

- może obniżyć temperaturę w pomieszczeniu nawet o parę stopni Celsjusza;
- zużywa zdecydowanie mniej energii elektrycznej niż klimatyzator;
- nie wymaga regularnej konserwacji i angażowania serwisu;

- możesz go w każdej chwili przestawić i zabrać ze sobą do pomieszczenia, w którym akurat spędzasz czas;

- ma bardzo niską cenę w porównaniu do klimatyzatora;

- w okresie jesienno-zimowym możesz go schować, dzięki czemu nie zajmuje cennego miejsca w pomieszczeniu;

- urządzenia 2 w 1 pełnią również funkcję oczyszczacza powietrza;

- może stanowić designerski akcent we wnętrzu.

Koc termiczny pomoże w walce z upałem

By skutecznie walczyć z wysoką temperaturą, warto sięgnąć również po kocy termiczne, które możemy zakupić m.in. w aptece. Często nazywane są folią NRC czy folią życia. To element, który powinien się znaleźć w każdej dobrze wyposażonej apteczce. Jest to produkt, który zajmuje bardzo mało miejsca, kosztuje kilka złotych, a może ochronić organizm przed wychłodzeniem i przegrzaniem. Ten kawałek metalizowanej folii po jednej stronie ma kolor

złoty, a po drugiej srebrny. Jeśli chcemy się ogrzać, strona srebrna koca powinna przylegać do ciała, a jeśli jest potrzeba wychłodzenia organizmu, robimy odwrotnie, czyli stroną srebrną umieszczamy na zewnątrz.

Jeśli chcemy, żeby w pokoju panowała latem komfortowa temperatura, zamocujmy w oknie folię z apteki. To prostsze, niż myślimy i zajmie zaledwie parę minut. Podsuwamy sprawdzony sposób na instalację folii ratunkowej w oknie na lato z opcją szybkiego demontażu, gdy za oknami zrobi się chłodniej.

Pamiętajmy, że folia jest dwustronna. Mieszkanie przestanie się nagrzewać, gdy strona złota będzie skierowana do wnętrza mieszkania.

Mocowanie koca ratowniczego w oknie krok po kroku:

1. Przygotujmy: koc termiczny, dwustronny rzep montażowy, nożyk, ołówek, metrówkę.

2. Najpierw precyzyjnie zmierzmy wymiary szyb okiennych, na których chcemy umieścić folię ratowniczą.

3. W kolejnym kroku uzyskane wymiary zaznaczmy na powierzchni koca i odrysujmy ołówkiem

powierzchnię, którą chcemy przyciąć.

4. Podłóżmy pod folię grubą tekturę lub szeroką płytę i za pomocą nożyka precyzyjnie przytnijmy folię na żądany wymiar. Folia jest dość mocna, więc powinniśmy ją docinać w sposób zdecydowany, żeby nie poszarpać wycinanej krawędzi.

5. W narożnikach szyb od strony zewnętrznej okna naklejmy 2-centymetrowe kawałki taśmy dwustronnej z rzepem wg instrukcji, która jest dołączona do taśmy. Takie same elementy umieścimy pośrodku długości i szerokości szyby.

6. Następnie przygotowane, dobrze naprężone kawałki folii zamocujmy do okiennej szyby od zewnątrz, precyzyjnie dociskając elementy montażowe w postaci taśmy z rzepem. Pamiętajmy, że strona złota folii powinna być skierowana do wnętrza mieszkania.

7. Przyklejona folia działa jak lustro weneckie. Sąsiedzi nie mogą nas podglądać, a my widzimy, co dzieje się za oknem w nieco przyciemnionej wersji.



Wiatrak może zapewnić nam sporą ulgę w gorące dni, ale tylko wtedy, jeśli odpowiednio go ustawimy. Warto zmaksymalizować jego skuteczność, stosując kilka prostych zasad



Koc termiczny, odpowiednio wykorzystany, może zdziałać prawdziwe cuda nawet w największe upały. To tanie rozwiązanie może być niezwykle efektywne

Do poczytania

Antti Tuomainen „Paradoks łosia”

Drugi tom trylogii kryminalnej, której skazaną na sukces ekranizację, ze Steve'em Carrellem w roli głównej, przygotowuje Amazon Studios. Uporządkowane życie matematyka ubezpieczeniowego wywraca się do góry nogami, gdy dziedziczy park przygody... z masą towarzyszących temu problemów i perypetii.

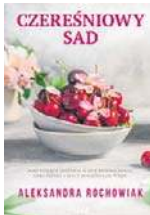
Wyd. Albatros, Warszawa 2024, 45,90 zł



Aleksandra Rochowiak „Czereśniowy sad”

Porzucona przed laty przez matkę Eliza wiedzie uporządkowane życie u boku kochanego męża oraz córki. Jej kruchy spokój zostaje bezpowrotnie zburzony, gdy pewnego dnia odbiera telefon z mieszczącego się w Gdyni hospicjum „Azył”, w którym rzekomo przebywa jej zaginiona matka.

Wyd. Fila, Poznań, 2024, 47,90 zł



Olga Kuczyńska „Życie stewardesy. Historia pewnej przyjaźni”

Autorka ujawnia przed Czytelnikami nie tylko tajniki pracy, która zmieniła jej życie, ale także opisuje historię niezwykle przyjaźni z żoną dwóch kobiet z zupełnie różnych zakątków świata. Dramatyczną historię nieoczekiwanej miłości, którą się śledzi niczym film z Bollywood.

Wyd. Lira, Warszawa 2024, 59,99 zł



Keith Richards „Życie. Autobiografia”

Charyzmatyczny gitarzysta, który pomógł wymyślić zarówno styl muzyczny, jak i styl bycia na scenie i obu tych rzeczy dokonał właściwie od niechcenia. Filar legendarnych Rolling Stonesów. Człowiek, o którym od kilku dekad krążą najbardziej szalone pogłoski... i jakimś cudem większość z nich okazuje się prawdą.

Wyd. Albatros, Warszawa 2024, 64,90 zł



Katarzyna Kachel, Marcin Łokciwicz „Żyję, czy to mało?”

W największym szpitalu psychiatrycznym w Polsce, Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze, przebywa ok. 70-80 młodych pacjentów. To dzieci, które nie chcą lub nie umieją żyć. Marcin Łokciwicz pracuje w Zaborze od 25 lat. Pokazuje jak empatią i uwagą można skutecznie pomagać dzieciom.

Wyd. Fila, Poznań 2024, 52,90 zł



Michał Sawicki „Seks bez presji. Jak nie gzić się po ciemku”

Seksuolog ze swadą łączy wiedzę seksuologiczną z doświadczeniami ze swojego życia a także z praktyki, oczywiście zachowując anonimowość i prywatność osób, które zgłaszają się do niego po pomoc. Jego nadrzędnym celem jest odczarowanie powszechnie krążących stereotypów.

Wyd. Zwierciadło, Warszawa 2024, 49,90 zł



Rebecca Yarros „Ponieważ wierzę w ciebie”

Gdy Camden wrócił z wojny z młodszym bratem w trumnie, nikt nie chciał mu tego wybaczyć, zwłaszcza ojciec. Cam wyjechał, ale wrócił na prośbę ojca. Czekała na niego Willow. Dziewczyna, której nie mógł mieć, bo miasteczko skrywało tajemnice, a te nie powinny ujrzeć światła dziennego.

Wyd. Fila, Poznań 2024, 52,90 zł



Marcin Zieliński, Renata Czerwicka „OdNowa! Znam Kościół, który żyje”

Marcin Zieliński to jeden z najpopularniejszych w Polsce liderów grup charyzmatycznych. Jego spotkania uwielbieniowe gromadzą dziesiątki tysięcy osób. W rozmowie z Renatą Czerwicką dzieli się wizją żywego Kościoła, w którym pierwsze skrzypce grają świeccy.

Wyd. Znak, Kraków 2024, 44,99 zł



Daniel Komorowski „Szklarz”

Po rozstaniu z żoną dziennikarz Adam stara się na nowo poukładać życie i pobudzić nieco przykurzoną karierę. Gdy pewnego dnia pod jego drzwi trafia tajemnicza łamigłówka, Adam nie zdaje sobie sprawy, że nie tylko trafił mu się doskonały temat na artykuł, ale też został wciągnięty w wir zbrodni szalonego mordercy.

Wyd. Initium, Kraków 2024, 44,90 zł



Katarzyna Wolłowicz „Części zamienne”

W szpitalu umiera młoda ciężarna kobieta. Zrozpaczony mąż oskarża lekarza o celowe zaniebdanie, które doprowadziły do jej śmierci. Komisarz Olga Balicka odkrywa, że śmierć pacjentki to jedynie czubek góry lodowej. Sytuacja komplikuje się, kiedy lekarz zostaje znaleziony martwy.

Wyd. Zwierciadło, Warszawa 2024, 44,90 zł



Milli Hill „Mój okres”

To wyjątkowy poradnik dla dziewczynki, który pomaga przygotować się do pierwszej - i każdej następnej - miesiączki. Milli Hill z wyczuciem i humorem rozprawia się z mitami związanymi z menstruacją, uczy, jak poprawnie nazywać intymne części swojego ciała, a także pokazuje, jak troszczyć się o samą siebie.

Wyd. Insignis, Kraków 2024, 39,99 zł



Vienna Pharaon „Traumy dzieciństwa”

Niezaleczony ból z powodu zranień z dzieciństwa przejawia się w naszych zachowaniach w dorosłym życiu w zaskakujący sposób: od problemów w pracy po zmagania interpersonalne. Teraz, uzbrojeni w wiedzę na temat naszej przeszłości, możemy przeprogramować nawyki, aby zmienił na lepsze swoje życie.

Wyd. Fila, Poznań 2024, 54,90 zł



Czytelnia

Orkiestra z Chmielnej gra „Czarną Mańkę”

Piosenka uliczna - pisze dr Maciej Kłociński w monografii Orkiestry z Chmielnej - miała nie małe znaczenie w podtrzymywaniu na duchu ludzi doświadczonych przez los w najtrudniejszym dla nich okresie wojny, w czasie długich lat hitlerowskiej okupacji. Świeżo pokazuje to polski powojenny film »Zakazane piosenki« w reżyserii Leonarda Buczkowskiego. Wbrew groźbom niebezpieczeństwa wielu muzyków zdecydowało się brać udział w koncertach ulicznych”.

Warszawski duch i sens

Zacznijmy zatem od początku. „Orkiestra uliczna z Chmielnej” to pierwsza na polskim rynku książka prezentująca zarys dziejów legendarnej Orkiestry z równie legendarnej ulicy. Historia zespołu, działalność muzyków, funkcjonowania audiosfery od Dwudziestolecia po współczesność została ujęta w szczególnym kontekście przeobrażającej się Warszawy. Maciej Kłociński, przedstawia-

jąc Orkiestrę od jej kabaretowych początków, dalej w repertuarze wojennym i okupacyjnym, a potem estradowym, który pozwolił muzykom na odważne kreowanie swoistej mody na retro, pokazuje także złożony charakter stolicy - przedwojennej, wówczas barwnej i nowoczesnej, później złamanej przez wojnę, walczącej z okupantem, powstającej z gruzów, zmieniającej się wraz z pojawieniem się technologii i popkultury.

Na ul. tow. Rutkowskiego

Historycznie rzecz biorąc Orkiestra pojawiła się na stołecznych ulicach i podwórkach w 1928 r., kierowana przez Władysława Jaworskiego. Nazwa zespołu pochodzi od nazwy ulicy Chmielnej, przy której występował on przez wiele lat. W latach 1950-1990 wschodni odcinek ulicy nosił nazwę Henryka Rutkowskiego, co doprowadziło do paradoksalnej sytuacji, że Orkiestra z Chmielnej koncertowała na ulicy Rutkowskiego.

Zespół ma za sobą także nagrania studyjne oraz wiele występów w radiu i telewizji. Muzycy orkiestry wykonywa-

li utwory na tradycyjnych dla kapel podwórkowych instrumentach: akordeonie, skrzypcach, kontrabasie, bandzoli, gitarze czy klawnie.

Okupacja i gruzy

Osobnym wątkiem książki są dzieje Orkiestry w czasie okupacji. Eryk Lipiński wspominał: „Muzycy ubrani w wojskowe rogi wykazywali ogromną odwagę, śpiewając piosenki patriotyczne lub ośmieszające hitlerowców, jak np. w słynnej piosence o pieśku, który wył u bauera, a po zjedzeniu pomyj i sera czekał na Hitlera. Śpiewano też dramatyczne piosenki o wojnie, nędzy i o zburzonej stolicy”.

Opowiedzianą historię Orkiestry autor, ongiś muzyk Warszawskiej Kapeli Zdzisława Patera z Chmielnej, uzupełnił unikatowymi fotografiami, tekstami niektórych szlagierów, dyskografią i aneksami.

margra

Maciej Kłociński, „Orkiestra uliczna z Chmielnej”, wyd. Iskry, Warszawa 2024, cena 49,90 zł



Nowości książkowe

Pomagier z piekła rodem

Jarosław Reszka

jaroslaw.reszka@polskapress.pl

W powieści „Nie Anioł” powraca ulubiony bohater Mieczysława Gorzki - nadkomisarz Marcin Zakrzewski. A skoro jest Zakrzewski, to jesteśmy w domu, czyli we Wrocławiu, czasem robiąc z nadkomisarzem krótkie wypadki do mniejszych miejscowości na Dolnym Śląsku. „Nie Anioł” to osobna historia, lecz pojawiają się w niej nawiązania do wcześniejszych cykli powieściowych Gorzki, zwłaszcza „Cieni przeszłości”.

Już w pierwszym rozdziale wrocławscy policjanci znajdują nocą w zaparkowanym samochodzie swojego kolegę, aspiranta „Parola” Szawczaka. Czytelnicy książek Gorzkiego dobrze pamiętają tę postać. To dawny dobry kumpel Marcina Zakrzewskiego, który przeszedł dziwną i niezrozumiałą dla Zakrzewskiego przemianę, po której stał się zaciętym wrogiem nadkomisarza. A teraz Szawczak martwy tkwi na siedzeniu swojego auta z przestrzeloną głową...

Nadkomisarz Zakrzewski nie jest już człowiekiem, dla któ-

★★★★☆

„Nie Anioł”, powieść kryminalna



rego liczy się tylko praca. Jego życie zmieniło się, gdy związał się z matką mu dziennikarką Renatą. Zmieniło się jednak nie na tyle, by Zakrzewski w środku zimnej nocy nie zerwał się z łóżka, gdy zadzwoniono do niego z wiadomością o zabójstwie kolegi. Stojąc obok samochodu Szawczaka, nadkomisarz odbiera kolejny telefon. Nieznany, elektroniczny zdefiniowany głos informuje go, że dzwoni jego... Anioł Stróż. To on miał zlikwidować Szawczaka. Obiecuje też, że ginąć będą wszystkie osoby, które uważają się za przeszkodzą Zakrzewskiemu w łapaniu złoczyńców. Anioł Stróż przy okazji daje do zrozumienia, że czuwa nad komisarzem także w tej chwili. Widzi go...

„Nie Anioł” to jedna z lepszych powieści Mieczysława Gorzki. „Nadnaturalne” zdolności Anioła Stróża zostały wykorzystane do stworzenia nastroju nieustannego zagrożenia. Znany ze swoich sukcesów

w całym kraju Marcin Zakrzewski ma wokół siebie nie tylko przyjaciół i admiratorów. Niektórzy śledczy zazdroszczą mu sławy i pozycji, gotowi udowodnić, że to im się splendor należy. Wśród tych funkcjonariuszy jest komisarz Bury, który przejmie śledztwo po śmierci Szawczaka. Bury publicznie demonstrował swoją niechęć do nadkomisarza. Czy widzi to Anioł Stróż czy to Bury będzie następną ofiarą?

W powieści pojawia się też kolejna ciekawa osoba, która pewnie przejdzie do kolejnych tomów autorstwa Gorzki. To „Nowy”, świeżo upieczony gliński, przydzielony do zespołu Zakrzewskiego. Z pozoru ofiarą losu, która policyjny mundur nosi wyłącznie dzięki protekcji. Z upływem czasu postać „Nowego” zaczyna jednak rosnąć i ewoluować.

Najbardziej kontrowersyjny w tej powieści wydaje się sam Anioł Stróż. Dzięki temu bohaterowi czytelnicy otrzymują małe studium rozwoju choroby psychicznej, wywołanej traumą z dzieciństwa. Czy ta historia choroby jest prawdopodobna, trudno powiedzieć. Jednak czy to jest najważniejsze w powieści kryminalnej? ©©

Mieczysław Gorzka, Nie Anioł, Wydawnictwo Skarpa Warszawska, Warszawa 2024.

Powiedzieli...

CODZIENNIE RANO POWIEDZ DO SIEBIE TO, CO CHCIAŁABYŚ USŁYSZEĆ OD INNYCH.
DOCENIAJ SIEBIE I BĄDŹ WDZIĘCZNA ZA TO, CO CI SIĘ W ŻYCIU UDAJE

Małgorzata Kożuchowska, aktorka



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Krzyżówka panoramiczna

niewielka ilość, odrobina	zgodą, akceptacja	suszy się na łące	dział drukarni		pokarm, jadło	ujście, we ramie Wisły	angielski metr		targ brat Kosmy	sąsiadka Greczynki	wolna część bomu		władza absolutna		łacie w kartonie ukochany Psyche	twórca rodzaj egzaminu	kurtka dżokeja zawijane ciasto	
maron													obowiązkowa do czytania					
biała broń																		
		23	8			zieleni na Saharze		12		walczy na ringu				9	kanon moralny		11	
jaka... taka płaca				25		jednostka masy				część sztuki teatralnej			ozdobny stolik rządu despoty					
naczynie na płyny						imię Monka					6	druh Aramis			piła w tartaku			
						swój człowiek												
		1					grecki ser	ssak futerkowy		perskie republika islamska				uchwyt przy obrabiarce	uroczysta pieśń religijna	miasto braci Sniedekich	głos kaczki	
przeprzadza analizy	rzadkie imię kobiece		kontrakt handlowy		7	obszar pokryty bujną trawą		w parze z wizją			psotnik rodzaj czworoka				20	młody student		
futerał na nasyjnik						główna w filmie			przyjęcie bez tańców	lodowa na rzece			3	Tomasz, pisarz niemiecki			sprzeciw głowy państwa	
							Pięćksiąg otula stopę			niszczyciel, dewastator					gatunek wierzby sztuczny język			
odpusztowy handlarz	żołądek lub nerka		Salvatore, piosenkarz z Belgii			wiosenny kwiat					5	oprawa lustra	roślina na alasz część tulowia				19	
chroniony ptak, bargiel							21	gorący odprysk z ogniska		angielska grupa muzyczna	wysoki męczczyzna		27	materiał do krycia dachów		z Trynidadem	fartuch ochronny	
						pocztowy na kopercie		dziwolak, poczwara					plynie przez Cieszyn	spływa z gór	28			
rewia, pokaz	narzędzie tynkarza		adriatycka mierzeja		długowieczny ptak				otwór rury	altówka miłosna						naprawiany przez szewca	ładunek dla dźwigu	
niewielki komputer		17						ból nerwu kulszowego		zasypka kosmetyczna				potrawa z nożek	13			
					Brian, reżyser filmowy					pożywka dla bakterii	jednostka dziedziczenia		balet Chacaturiana		18			
rybka akwariowa	29	Jerzy, polski aktor		w ustach porwanego		zdmuchiwana z piwa		komplet aktorów w sztuce	14	gatunek dzikiej gęsi	22			piłka w bramce	ptak z Afryki, szyszak			
					Rubika instytucje finansowe					likier kminowy	ostatnia... ratunku	kwiat bogini lzydy					nastrój powagi	
szczękowe lub czolowe	stop na dzwony	10	krezus syberyjska rzeka					numeracja utworów muzycznych	gorąca wyspa z Hawaną							przepływa przez Kato-wice	część dzielnicy Wawer	grzech, występ
piosenkarka z USA						wstrząs anglosaskie imię męskie	4		spotkanie Filona z Laurą	minerał, siarczek antymonu srebra		Hanks lub Cruise						
polaki serial obyczajowy							drapieżny kot							30				
					korpus samolotu			2		mieszkaniec Glasgow					dawniej zwane iluzjonem			24
imię Keaton, aktorki		rzadkie imię kobiece						skrzynia na żywe ryby			26	największy stan Brazylii						

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą rozwiązanie – myśl Cypriana Czernika.

ROZWIĄZANIE: BŁAZNA NIE ROZPOZNAJE SIĘ PO CZAPCE.

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA RĘCZNA

Podwójne mistrzostwa w Polsce? Polska chce zorganizować kolejne mistrzostwa Europy mężczyzn i kobiet. Ten drugi turniej w 2032 jest raczej przesądzony, bo wspólna kandydatura naszego kraju z Niemcami i Danią jest jedyna. Teraz jeszcze Polska kandyduje do organizacji Euro 2030 mężczyzn. Euro szczyptornistek zawita do naszego kraju już za dwa lata (2026), część meczów zostanie rozegrana w Katowicach.



FOT. PAP

PIŁKA NOŻNA

Santos w Azerbejdżanie Fernando Santos znalazł nową pracę. Po fiasku z reprezentacją Polską i Besiktasem Stambuł teraz Portugalczyk będzie selekcjonerem Azerbejdżanu. Celem jest awans na Euro 2028.

Zmarzlik i spółka na najbardziej polskim ze szwedzkich torów

Paweł Olkowicz
redakcja@polskapress.pl

ŻUŻEL. Bartosz Zmarzlik nie posmakował jeszcze w tym sezonie zwycięstwa, choć w klasyfikacji przejściowej jest na prowadzeniu z 12-punktową przewagą nad Jackiem Holderem.

Na szwedzką prowincję - do Malilli - nasz wielki mistrz wybiera się jednak z nadziejami na objęcia samodzielnego prowadzenia w klasyfikacji liczby zwycięstw w pojedynczych turniejach. Od kończącego ubiegłoroczny cykl GP w Toruniu remisuje 23:23 z legendarnym Jasonem Crumpem.

Zmarzlik wygrywał w Malilli w sezonach 2017, 2021 i 2022, choć nie były to jedyne sukcesy Biało-Czerwonych na tym torze. W 2018 roku najszybszy okazał się Maciej Janowski, pamiętny sukces po morderczej pogoni za miejscowym gwiazdorem Andreasem Jonssonem zanotował Jarosław Hampel, rok wcześniej najwyższe miejsce na podium zajął „nasz” Norweg Rune Holta, a towarzyszył mu na trzecim stopniu Tomasz Gollob, który triumfował w Malilli dwa razy, w 2009 roku oraz w sezonie 2012, kiedy odniósł ostatnie w karierze zwycięstwo w turnieju rangi mistrzowskiej.

Kto goni Bartosza Zmarzlika?

Sytuacja w klasyfikacji robi się niezwykle ciekawa. Tylko „oczko” za plecami wicelidera, młodszego Holdera, czai się Robert Lambert. Brytyjczyk nie wygrał jeszcze turnieju Grand Prix, ale jedzie jak dotychczas wyjątkowo solidnie. Z trzech zawodników mających w dorobku po 47 punktów Jason Doyle, zwycięzca z Warszawy, ma sezon z głowy po rekonstrukcji barku. Z optymizmem mogą za to patrzeć w przy-



FOT. STEFAN JERREMAN/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Bartosz Zmarzlik ma znakomite wspomnienia związane z obiektem w Malilli. Wygrywał tam wielokrotnie, a polscy kibice liczą na to, że zrobi to ponownie

szłość Słowak, który ostatnio ustanowił hat-trick zwycięstw w Pradze, Martin Vaculik, oraz Duńczyk Mikkel Michelsen, który w poprzednich latach zmagając się w GP z barierami psychologicznymi, a teraz gdzie dużo swobodniej, i - co za tym idzie - skuteczniej.

Po zajęciu czwartych miejsc w dwóch ostatnich finałach na kolejny ruch w górę tabeli może mieć chrapkę Dominik Kubera, który w Malilli jechał jako rezerwowowy w 2021 roku i zajął w turnieju 7. miejsce. Podobną tendencję chciałby odnotować Szymon Woźniak, który ma 32 punkty, tylko oczko mniej od stawianego w roli kandydata do deptania po piętach Zmarzlikowi Dana Bewleya. Warto pamiętać, że Brytyjczyk

Zmarzlik ma 12 punktów przewagi nad drugim i 13 punktów nad trzecim miejscem. W Szwecji chce jeszcze powiększyć ten dystans

okazał się w Malilli najlepszy w ubiegłym sezonie.

Malilla - topowe miejsce na mapie żużlowego świata

Sam tor jest specyficzny ze względu na położenie w lesie nieopodal Malilli. O tej porze roku, a pamiętajmy, że wiosna w Szwecji nie rozpieszcza i nocą temperatura spada do 6-7 stopni, na stadionie panuje olbrzymia wilgoć, mająca zasadniczy wpływ na temperaturę odczuwalną. Zawodnicy ze światowej czołówki jeździli tam jednak wielokrotnie i potrafią sobie radzić z regulacjami mikroklimatu.

W miasteczku zamieszkuje niespełna 1400 osób, choć do populacji tegoż wliczali się w latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku członkowie rodziny Wilson. Zanim wyjechali na drugą stronę oceanu i rzucili cały świat rock'n'rolla na kolana jako członkowie The Beach Boys, trzej bracia - Brian, Carl oraz Dennis - a także ich kuzyn

Mike Love mieszkali właśnie w Malilli.

Symbolem Malilli jest termometr i... pojawił się na centralnym rondzie. Jest to najważniejsze rondo w całej okolicy, bowiem skupia się tam całe życie lokalnej społeczności. Stacja benzynowa, supermarket oraz bar i przyczepy z fast foodem - oto co Malilla ma do zaoferowania w sensie infrastrukturalnym. Jest tam jeszcze muzeum motoryzacji, w którym przy okazji można zobaczyć zabytkowe motocykle, nie tylko żużlowe, oraz zabytkowe silniki sprzed ponad stu lat. Są wciąż na chodzie.

Sama Malilla, gdzie krzyżują się trzy ważne drogi krajowe (nr 23, 34 i 47), była dobrze skomunikowana od dawna. Od 1874 roku można było dojechać tu pociągiem. A skoro były już tory, od roku 1915 działało schowane w okolicznych lasach sanatorium przeciwgruźliczne. Po jego zamknięciu ponad 50 lat temu kompleks zamieniono na hotel. Jeszcze później przeistoczył się w ośrodek dla uchodźców z państw pozaeuropejskich.

GDZIE OGLĄDAĆ WEEKENDOWE TRANSMISJE?

SOBOTA, 15.06

TVP 1
14:50 UEFA Euro 2024. Mecz grupy A: Węgry - Szwajcaria

TVP 2
17:50 UEFA Euro 2024. Mecz grupy B: Hiszpania - Chorwacja
20:50 UEFA Euro 2024. Mecz grupy B: Włochy - Albania

POLSAT SPORT 1

10:50 Siatkówka. Liga Narodów kobiet: Polska - Tajlandia
14:15 Jeździectwo. Międzynarodowe zawody w skokach CSIO4 w Sopocie

Polsat Sport 3

14:00 Łucznictwo. Turniej kwalifikacyjny do IO w Paryżu 2024

Eurosport 1

15:00 FIA World Endurance Championship: 24-godzinny wyścig w Le Mans

Eurosport 2

10:50 Kolarstwo kobiet. Tour de Suisse
13:00 Kolarstwo. Wyścig dookoła Słowenii
14:55 Żużel. Grand Prix Szwecji - kwalifikacje

Canal Plus Sport 2

12:00 Tenis. Turniej WTA w Nottingham: 1. mecz półfinałowy gry pojedynczej
14:00 Tenis. Turniej WTA w Nottingham: 2. mecz półfinałowy gry pojedynczej

Canal Plus Sport 5

13:50 Żużel. Krajowa Liga Żużlowa: Ultrapur Start Gniezno - OK Kolejarz Opole
16:00 Żużel. 2. Metalkas Ekstraliga. Belfast Wilki Krosno - Wybrzeże Gdańsk

NIEDZIELA, 16.06

TVP 1
14:50 UEFA Euro 2024. Mecz grupy D: Polska - Holandia
20:50 UEFA Euro 2024. Mecz grupy C: Serbia - Anglia

TVP 2

17:50 UEFA Euro 2024. Mecz grupy C: Słowenia - Dania

Polsat Sport 1

14:20 Siatkówka. Liga Narodów kobiet: mecz Chiny - Polska
19:50 ORLEN Basket Liga. Ewentualny 7. mecz finałowy fazy play-off: Trefl Sopot - King Szczecin

Polsat Sport 3

12:55 Futbol amerykański. Europejska Liga Futbolu: Frankfurt Galaxy - Panthers Wrocław

Canal Plus Sport

18:25 Piłka nożna. 2. liga hiszpańska: finałowy mecz barażowy

Canal Plus Sport 2

14:00 Tenis. Turniej WTA w Nottingham: mecz finałowy gry pojedynczej

Canal Plus Sport 5

17:30 Żużel. 2. Metalkas Ekstraliga. Arged Malesa Ostrów - Abramczyk Polonia Bydgoszcz
20:55 Koszykówka. Liga hiszpańska: 5. mecz finałowy fazy play-off: Real Madryt - UCAM Murcia

Eleven Sport 1

19:00 Żużel. PGE Ekstraliga: ebut.pl Stal Gorzów - Fogo Unia Leszno

Eurosport 2

15:15 Kolarstwo. Wyścig dookoła Belgii