

WEEKEND *z rodziną*

● **Temat tygodnia** Wybaczymy 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



Express

BYDGOSKI

Sobota-niedziela
25-26.05.2024

Nr 121 (10705)
Rok XXXV

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

Kronika Bydgoska.
Egzaminy to dla uczniów pestka.
Po co więc one?
str. 2

Rekreacja.
Krzyżówka panoramiczna
z sentencją **str. 15**

Obowiązek
czipowania psów
i kotów - to dobry
pomysł
str. 3

Nr ISSN 1230-9192

Nr indeksu 350680



KULTURA KUJAWSKO-POMORSKIE CENTRUM KULTURY ZAPRASZA NA SPOTKANIE Z PISARKĄ

Muzyczna Bydgoszcz



Sommerfeld, Majewski, Kielbich - dzięki nowej książce Małgorzaty Grosman poznajemy niezwykle losy przedwojennych bydgoskich przedsiębiorców, którzy produkowali instrumenty **str. 3**



W Pniu będą
kontynuowane
badania
archeologiczne.
Na razie powstaje film
str. 4

Za nami II edycja
Memoriału Żanetty
Kaźmierczak.
200 osób wzięło udział
w zawodach nordic
walking **str. 4**

Juwenalia 2024
W poniedziałek
rozpoczyna się święto
studentów. Koncerty
gwiazd i „Grill
u Kazika” **str. 5**

Sport.
Pasjonujący finał
sezonu w piłkarskiej
Ekstraklasie. Kto
zostanie mistrzem
Polski? **str. 16**

Sposoby
na długowieczność
mieszkańców tzw.
niebieskich stref,
gdzie jest najwięcej
stulatków **str. 10**

W poniedziałek Sportowy24

● W poniedziałkowym wydaniu „Expressu”, jak co tydzień, relacje z koszykarskich, siatkarskich, piłkarskich boisk i torów żużlowych

Zamów prenumeratę

Express Bydgoski ☎ 52 511 94 64
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressbydgoski.pl

PROGNOZA POGODY

Majowa aura sprzyjała działalności burzowej w połowie miesiąca i będzie nadal jej sprzyjać w ostatnich dniach maja. Ciepła, ale na szczęście nieupalna aura, ma nam towarzyszyć do pierwszych dni czerwca. W najcieplejszych dniach słupek rtęci lekko

przekroczy 25 kreskę, a pozostałych dniach temperatura będzie wahać się od 21°C do 23°C. Także ciepłe noce i poranki; od 12°C do 16°C. Do końca miesiąca podstawowym źródłem opadów będą burze. Trudno przewidzieć ich dokładną lokalizację i intensywność. **Bogdan Bąk**

25.05. 1019 hPa
24°C
13°C



31.05. 1013 hPa
22°C
13°C



26.05. 1022 hPa
26°C
13°C



01.06. 1017 hPa
22°C
15°C



27.05. 1021 hPa
26°C
15°C



02.06. 1016 hPa
22°C
16°C



28.05. 1019 hPa
22°C
15°C



03.06. 1012 hPa
22°C
15°C



29.05. 1015 hPa
22°C
14°C



04.06. 1015 hPa
22°C
15°C



30.05. 1013 hPa
23°C
13°C



05.06. 1017 hPa
22°C
15°C



HITY WEEKENDU

Kawiarnia artystyczna „Światłownia” w Bydgoszczy zaprasza dziś na kolejne wydarzenie z cyklu „Niewidzialnych Koncertów”. Widzowie będą mieli okazję wysłuchać się w dźwięki szant w zupełnych ciemnościach. Uczestników wprowadzi do sali Grzegorz Dudziński - niewidomy szef Światłowni. Tego dnia przed publicznością wystąpi Marcin Białczyk - lider zespołu Pilersi, autor i kompozytor ballad, gitarzysta. Wstęp - cegiełka na Fundację Światłownia - 40 zł. Początek o godz. 18. **MM**

CCXLIV Poranek Muzyczny dla dzieci z rodzicami pt. „Koncert w lesie”. Wydarzenie odbędzie się jutro o godz. 11.30 w Sali Koncertowej im. prof. R. Sułczyńskiego (ul. Staszica 3). Cykl realizowany jest od 1994 roku w bydgoskiej Akademii Muzycznej i ma na celu kształcenie w kulturze muzycznej, uświadomienie i kształtowanie gustów muzycznych dzieci. Bilety w cenie 8 złotych (dziecko) i 12 złotych (osoba dorosła). Posiadacze Karty Dużej Rodziny zapłacą 7 złotych. **MM**

KRONIKA BYDGOSKA

Egzaminy to dla uczniów pestka. Po co więc one?

Jarosław Reszka
jaroslaw.reszka@polskapress.pl

W piątek zakończyła się matura, 10 dni temu - egzamin ósmoklasisty. Jak było? Jeśli wierzyć uczniom: lekko, łatwo i przyjemnie...

Oto wypowiedzi zdających, zebrane na gorąco w bydgoskich szkołach przez reporterkę „Expressu”.

Matura z języka polskiego, poziom podstawowy:

- Przeżyłem, nawet nie było tak źle. Egzamin napisałem nawet lepiej niż na próbnym i przed czasem, bo już po 3 godzinach opuściłem salę - mówi Arkadiusz Drozd, który w IV LO uczęszczał do klasy IV B przyrodniczo-turystycznej.

Matura z matematyki, poziom podstawowy:

Tym razem w imieniu maturzystów egzamin skomentowała Hanna Tylicka, nauczycielka matematyki w IV LO: - Po wyjściu uczniów z sali rozmawiałam z nimi i nawet ci, którym matematyka sprawia kłopot przyznali, że poradzi sobie z zadaniami w arkuszu. W opinii pozostałych maturzystów to był dość łatwy egzamin.

Matura z języka angielskiego, poziom podstawowy:

- Nie wiem dlaczego, ale z każdym egzaminem stresuję się bardziej - przyznała nam Patrycja. - Przed językiem angielskim nie przespałam dobrze nocy, ale w sumie egzamin nie był trudny.



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Pierwszy dzień matur w bydgoskim IV Liceum Ogólnokształcącym

Matura z języka niemieckiego, poziom podstawowy:

- To był najłatwiejszy egzamin z dotychczasowych na maturze - mówi Arkadiusz. - Potraktowałem go jako dobrą rozgrzewkę przed egzaminem z języka niemieckiego na poziomie rozszerzonym.

Egzamin ósmoklasisty, język polski:

- To był łatwy egzamin, choć trochę stresowałam się przed językiem polskim - mówi uczennica. - W sumie jestem zadowolona. Na egzaminie nic mnie nie zaskoczyło. Wśród zadań, które pojawiły się w arkuszu było też polecenie zredagowania ogło-

szenia dotyczącego wystawy fotograficznej na temat szczucia. To nie było trudne.

Egzamin ósmoklasisty, matematyka:

- Skończyłam pisać ten egzamin przed czasem. Moim zdaniem był łatwy - mówi Jagoda. - Jeśli dobrze pamiętam, w arkuszu pojawiło się 19 zdań. Było zadanie otwarte dotyczące działań na liczbach, które dotyczyło truskawek. Podano, ile w danym dniu sprzedał opakowań średnich i małych i należało obliczyć zysk ze sprzedaży. To nie było trudne.

Egzamin ósmoklasisty, język angielski:

- Angielskiego się nie bałam. Dla mnie to był najłatwiejszy egzamin ze wszystkich, które zdawałam - mówi Basia. - Było 14 zadań. Rozwiązałam wszystkie. Zadania ze słuchu nie sprawiły mi żadnego kłopotu.

Fantastyczne mamy dzieciaki, nieprawdaż? Nawet jeśli część z nich nazbyt optymistycznie oceniła swoje egzaminacyjne dokonania, wyniki powinny być satysfakcjonujące. Zaznaczam też,

Przy ogólnie wysokich wynikach matur kiepski student może zająć miejsce kogoś, komu bardziej należało się miejsce w sali wykładowej.

że reporterka nie rozmawiała ze szkolnymi prymusami, a ja, dokonując tego małego podsumowania, nie dobiebrałem komentarzy pod tezę. Nie byłbym jednak sobą, gdybym na te komentarze nie spojrział krytycznym okiem. Skoro wszystkie egzaminy, na obu poziomach edukacji, okazały się bułką z masłem, to... po co takie egzaminy?

Teoretycznie egzamin ósmoklasisty powinien ułatwiać selekcję uczniów do renomowanych szkół ponadpodstawowych, stawiających przed podopiecznymi największe wymagania. Jeśli jednak większość uczniów napisze ten egzamin wyśmienicie, to selekcja stanie się kwestią przypadku. Być może część uczniów nie podoła potem wymaganiom w wiodących liceach, nastawionych przede wszystkim na pracę z bardzo zdolnymi jednostkami. Mniej zdolne jednostki będą się stresować wśród bystrzejszych kolegów. Być może przyjdzie im zmienić szkołę po roku lub dwóch latach niepowodzeń.

Egzamin maturalny ma z kolei ułatwić selekcję do najlepszych uczelni. Przy ogólnie wysokich wynikach matur i tu może dojść do przykrych nieporozumień, a kiepski student może zająć miejsce kogoś, komu bardziej należało się miejsce w sali wykładowej. Gdyby poprzeczka na maturze była wyżej zawieszona... ©

LUDZIE



FOT. ADAM JANKOWSKI

Anna Mucha, aktorka, celebrytka, ostatnio w roli jurorki w programie „Drag Me Out” str. 9

”

Bardzo bym chciała, żeby ktoś (...) zobaczył we mnie coś zupełnie innego. Niektórym reżyserom i producentom w naszym kraju brakuje odwagi albo chęci, żeby zmienić wizerunek aktora.

W ROLI GŁÓWNEJ



FOT. FESTIWAL NOWE SPOJRZENIE

Marcin Ryszk pływak, piłkarz, dziennikarz sportowy i prezes fundacji „Nie widząc przeszkód”. Wzrok stracił w wieku 5 lat, w wyniku choroby. Nie przeszkodziło mu to dążyć do spełnienia marzeń.

Studiował m.in. kierunek „menedżer sportu” na krakowskiej AGH i Uniwersytecie Jagiellońskim. Reprezentował Polskę na paraolimpiadzie w Pekinie w 2008 r. i w Londynie w 2012 r. Trzykrotny mistrz świata osób niewidomych w pływaniu w Antalyi 2011, kilkakrotny medalista mistrzostw Europy. Kapitan reprezentacji Polski oraz drużyny „Tyniecka Nie Widzę Przeszkód Kraków” w blind fotoballu. Dziś o 15 będzie bohaterem spotkania w Bibliotece UKW - w ramach Festiwalu Nowe Spojrzenie. Darmowe wejściówki na enenea.pl **MM**

Małgorzata Grosman odkrywa przed nami zapomnianą historię muzycznej Bydgoszczy

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

W międzywojniu firma Bruno Sommerfelda w Bydgoszczy była największym producentem pianin w Polsce. To jego nazwisko ściągnęło do Bydgoszczy Otto Majewskiego, który najpierw produkował zegarki i wyroby jubilerskie. Z kolei Julian Kielbich zbudował organy dla katedry w Chesterfield.

Te i inne historie znalazły się w książce Małgorzaty Grosman „Bydgoszcz rozbrzmiewa muzyką”.

Spotkanie z pisarką Małgorzatą Grosman, której najnowsza książka nosi tytuł „Bydgoszcz rozbrzmiewa muzyką. Bydgoscy producenci instrumentów muzycznych” odbędzie się już w najbliższy poniedziałek, o godzinie 18.00 w Kujawsko-Pomorskim Centrum Kultury w Bydgoszczy.

Publikacja Grosman to podróż przez muzyczną historię Bydgoszczy, opowiedziana losami tych, którzy nad Brdą produkowali instrumenty muzyczne. W międzywojniu firma Bruno Sommerfelda w Bydgoszczy była największym zakładem produkcji pianin w Polsce. Jego nazwisko ściągnęło do Bydgoszczy Otto Majewskiego, który najpierw produkował zegarki i wyroby jubilerskie. Z ko-



Małgorzata Grosman pisze m.in. o Bruno Sommerfeldzie (na zdjęciu z żoną i dziećmi - Josephem i Anne-Marie)

lei Julian Kielbich zbudował organy dla katedry w Chesterfield.

Autorka książki zainteresowała się tym tematem, kiedy współpracowała z Miejskim Centrum Kultury, które w Pałacu w Ostromecku ma kolekcję instrumentów, między innymi stare pianina.

- Nic nie wiadomo o tych producentach, o tych osobach, które kiedyś tu działały. Nie ma po nich śladu. Nie wiadomo, skąd przybyły, kiedy stąd wyjechały. Zdałam sobie sprawę, że właściwie nie ma nic - mówi Małgorzata Grosman.

A Bydgoszcz, jak mówi autorka, przed II wojną światową była miastem wyjątkowym, jeśli chodzi o produkcję instru-

mentów. - Weźmy chociaż Sommerfelda, największego w międzywojniu producenta pianin w Polsce. Byli też inni, którzy tu w Bydgoszczy rozwijali swoją działalność. Przyjeżdżali, między innymi dlatego, że tu był właśnie Sommerfeld - mówi Małgorzata Grosman.

- Otto Majewski przyjechał do Bydgoszczy jako zegarmistrz, ale jego żona wcześniej pracowała jako księgowa u Sommerfelda. I to ona go namówiła do wejścia w pianina - dodaje pisarka.

Przy okazji Grosman, autorka między innymi „Mordu na Zimnych Wodach” nie ukrywa, że losy przedwojennych bydgoskich przedsiębiorców okazały się na tyle intrygujące



FOT. DARIUSZ BLOCH / NADSEJANE

i inspirujące, iż do pewnych historii być może powróci jeszcze, ale już w formie belewistycznej.

- Marzę, że w końcu wrócę do kryminałów i w końcu napiszę w którymś jakiś wątek o pianinach i fortepianach, bądź jakiegoś producenta w którejś sprawie wkręcę.

Autorka dotarła, między innymi, do potomka Otto Majewskiego, ale nie tylko. Było to trudne, bo po wojnie z przemysłu muzycznego w Bydgoszczy nie zostało prawie nic ze spuścizny ludzi, o których pisała. Na bazie fabryki Kiełpicha powstała w Bydgoszczy jedynie wytwórnia akordeonów. Żadna fabryka pianin nie przetrwała wojny. Żadna się nie odrodziła.

Jakie były korzenie tego słynniejszego bydgoskiego producenta instrumentów?

- Przez wiele lat nikt nie wiedział, kim był Bruno Sommerfeld. Czy był Polakiem, czy Niemcem? Skąd się wziął. W archiwum znalazłam informację, że urodził się w Wormidtt, czyli w mieście Orneta na Warmii. Oczywiście tam pojechałam. Już w Bydgoszczy on i jego rodzina się spolonizowała. Uważali się za polskich uchodźców, kiedy uciekali z kraju - podkreśla Małgorzata Grosman. - Nie było za bardzo wiadomo, kiedy Sommerfeldowie opuścili Bydgoszcz.

Pewien trop w tej historii ujawniono dopiero po latach. Dzięki dziennikarzowi „Gazety Pomorskiej”. Syn Bruno Sommerfelda tuż przed swoją śmiercią zaczął szukać śladów i zgłosił się do redaktora Adama Wilmy.

- Mam też sporo informacji od wnuczki Bruno Sommerfelda. Inieco zdjęć, których nikt wcześniej nie publikował oraz informacji, których nikt wcześniej nie podawał - opowiada Małgorzata Grosman. - Wnuki mieszkają w Kanadzie. Sommerfeld zmarł w Berlinie, ale nawet jego wnuczka nie umie powiedzieć dzisiaj, na jakim cmentarzu został pochowany. W Berlinie pewnie są jakieś ślady.

©P

Obowiązek czipowania psów i kotów - to dobry pomysł

Krzysztof Wypijewski
krzysztof.wypijewski@polskapress.pl

Nad obowiązkiem czipowania naszych pupili pracują zarówno odpowiednie organy Unii Europejskiej, jak i polskiego rządu. Ma to pomóc skuteczniej walczyć z bezdomnością zwierząt.

W Polsce są tysiące bezpańskich psów, kotów i innych zwierząt, które albo wałęsają się bez kontroli, albo trafiają do schronisk, w których czekają na nowy dom. Jak wynika z danych Europejskiej Federacji Przemysłu Żywnościowego Zwierząt Domowych za 2022 r., w naszym kraju jest ok. 8 mln czworonogów, co oznaczałoby, że pies jest obecny w co drugim domu w Polsce.

Unia Europejska oraz polski rząd pracują nad obowiązkiem czipowania naszych pupili. Ma to pomóc skuteczniej walczyć z bezdomnością zwierząt. Rapo-

rty Głównego Lekarza Weterynarii zbierają takie dane - na koniec 2020 r. w Polsce w schroniskach pozostawało ok. 25 tys. psów (spadek względem roku 2019) i ok. 6 tys. kotów (wzrost względem 2019 r.).

- Obowiązkowi identyfikacji poddane będą psy, które przyjdą na świat po wejściu w życie nowych przepisów oraz te urodzone wcześniej, które po tej dacie trafią do obrotu - zapowiada wiceminister rolnictwa Jacek Czerniak, cytowany przez „Rzeczpospolitą”. Jak informuje gazeta, ma też zostać utworzona nowa, publiczna i centralna baza danych, która nie będzie powiązana z już istniejącymi komercyjnymi bazami zaczipowanych psów. - Prowadzimy rozmowy na ten temat z Ministerstwem Cyfryzacji - dodał Jacek Czerniak.

- U nas zaczipowane są wszystkie przybywające tu psy i koty - mówi Izabella Szolginia, dyrektor Schroniska dla Zwierząt w By-



FOT. 123RF

Identyfikacja mikroczipa

dgoszczy. - Czipowanie daje pewną i trwałą identyfikację zwierzęcia. Dzięki numerom z czipa (urządzenie elektronicznego zaplikowane na stałe pod skórę zwierzęcia) i wprowadzeniu ich do centralnego rejestru zwierząt oznakowanych można łatwo odnaleźć właściciela psa czy kota. Problemem jednak jest to, że nie zawsze rejestrowane są czipy w bazach i aktualizowane dane osoby opiekuna (np. nieaktualny adres lub telefon).

- Obowiązkowe czipowanie psów i kotów może w przyszło-

ści zapobiec wielu sytuacjom naruszenia prawa obowiązującego w naszym kraju - mówi Izabella Szolginia. - Na pewno zmniejszyłoby to, lub nawet wyeliminowało, proceder prowadzenia tzw. pseudohodowli. Nie bez znaczenia byłoby też zapobieżenie przetrzymywaniu w schroniskach psów w celu pobierania opłat od gmin za przetrzymywanie tych zwierząt (tzw. psiodniówki - opłaty za każdy dzień pobytu psa w azylu). Miałby swój kres proceder wyłapywania i wypuszczanie psów w celu ponownego ich wyłapania dla uzyskania profitów, co występuje niekiedy w gminach, gdzie płaci się za odłowienie psów.

- Czip wprowadzony pod skórę zwierzęcia działa nawet po jego odejściu z tego świata. Byłaby możliwość skutecznego dochodzenia w sprawach o porzucanie, a nawet uśmiercanie zwierząt - kończy Izabella Szolginia. ©P

KRÓTKO

Bezpłatne badania

Dziś od godz. 9 w CH Zielone Arkady trwa akcja profilaktyczna „U nas na Dzień Mamy badają się mamy”. Jest możliwość wzięcia udziału w konsultacjach dietetycznych z analizą składu ciała, zbadania poziomu cukru, ciśnienia krwi i saturacji. Na miejscu przeprowadzone zostaną też m.in. badania wzroku i słuchu. Każdy zainteresowany będzie mógł skonsultować się z kosmologiem oraz uzyskać poradę w zakresie chorób cywilizacyjnych i profilaktyki raka szyjki macicy, piersi i jąder oraz dowiedzieć się, jak przeprowadzić samobadanie. Dostępne będą również stanowiska, gdzie mamy dowiedzą się jak udzielić pierwszej pomocy niemowlęciu, dziecku czy osobie dorosłej. Z kolei w mammobusie, przed wejściem od ul. Kujawskiej, prze-

prowadzone zostaną bezpłatne badania mammograficzne (do godz. 21). Dzieci odwiedzą Szpital Pluszowego Misia, by oswoić się z pracą personelu medycznego. Będą też konkursy z nagrodami.

Ozdoby ze starych tkanin

Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Bydgoszczy zaprasza 5 czerwca, o godz. 16.30 do Biblioteki Głównej na warsztaty recyklingowe dla dorosłych pt. „Kwiaty we włosach potargał wiatr”. Uczestnicy wykorzystają resztki tkanin i przypadkowe dekoracji pozostałych po starych bukietach, by stworzyć ozdoby do wazonów i biżuterię, która uzupełni letnie stylizacje. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy rozpoczną się w poniedziałek, 27 maja (nr tel.: 512 806 564). Udział bezpłatny. MM

II Memoriał Żanetty Kaźmierczak w Żołędowie

Paweł Kaniak
pawel.kaniak@polskapress.pl

W sobotę, 18 maja, w Żołędowie odbył się II Memoriał Żanetty Kaźmierczak. Rywalizowano w zawodach nordic walking na dwóch dystansach - 5 i 10 kilometrów. Przygotowano też wiele atrakcji dla najmłodszych podczas festynu rodzinnego, były konkurencje sportowe i zabawy.

Memoriał Nordic Walking im. Żanetty Kaźmierczak po raz pierwszy odbył się 20 maja 2023 roku. Wydarzenie zorganizowały: Gmina Osielesko, Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Osielesku oraz klub UKS Dęby Osielesko.

Głównym celem Memoriału było upamiętnienie pracy i zaangażowania zmarłej dyrektorki GOSiR w Osielesku, Żanetty Kaźmierczak.

Zamysłem inicjatorów była też promocja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

Żanetta Kaźmierczak zmarła 17 stycznia 2022 roku w wieku 44 lat. Była założycielką nordic walking w gminie Osielesko, propagatorką aktywnego trybu ży-

cia. Dzięki jej pracy co roku do Osieleska zjeżdżają setki uczestników i kibiców mistrzostw Polski w nordic walking.

Jak informował rok temu, przy okazji I Memoriału, GOSiR w Osielesku: „Żanetta miała duży szacunek dla ludzi, angażowała się w pomoc potrzebującym, nie odmówiła pomocy nikomu, kto by jej potrzebował, dlatego postanowiliśmy dochód z pakietów startowych przeznaczyć w całości na cele charytatywne”.

18 maja odbyła się druga edycja imprezy. Memoriał Żanetty Kaźmierczak ponownie zorganizowano na stadionie przy ul. Słonecznej w Żołędowie.

Kobiety i mężczyźni rywalizowali w zawodach nordic walking na dystansach 5 i 10 kilometrów, w kilku kategoriach wiekowych. Do startu zapisało się ponad 200 osób.

Podobnie jak w ubiegłym roku, cały dochód z opłat startowych zostanie przekazany na cel charytatywny.

Oprócz rywalizacji w nordic walking odbyły się zawody sportowe dla dzieci na płycie stadionu. Był też festyn rodzinny. ©P



Do startu w zawodach zapisało się ponad 200 osób

Badania archeologiczne w Pniu będą kontynuowane. Na razie powstaje film

Maja Stankiewicz
maja.stankiewicz@polskapress.pl

Archeolodzy chcą wrócić na teren cmentarzyska w Pniu, by kontynuować badania. Tymczasem powstaje film o tutejszych odkryciach. W planach jest też spotkanie z mieszkańcami Bydgoszczy.

- Badania terenowe są w planach. Kiedy będą realizowane? W tej chwili nie odpowiem. Koncentrujemy się na opracowaniu tego, co mamy - poinformował nas w kwietniu prof. Dariusz Poliński, archeolog z UMK w Toruniu, pod kierunkiem którego od lat prowadzone są prace w miejscowości Pień.

Jednak choć archeolodzy nie prowadzą aktualnie wykopalisk, to w temacie: „Projekt Pień” dzieje się ostatnio bardzo dużo. Między innymi trwa realizacja pełnometrageowego filmu dokumentalnego o odkryciach dokonanych na terenie dawnego cmentarzyska w gminie Dąbrowa Chełmińska. Ma być on gotowy już pod koniec lata.

- Będzie to doskonała promocja i popularyzacja naszych badań, gminy Dąbrowa Chełmińska i samej archeologii - uważają naukowcy z Torunia.

Już wcześniej powstała monografia o odkryciach dokonanych w Pniu. Co ważne, przygotowano ją także w wersji popularnej, dla osób mniej wtajemniczonych w kwestie archeologiczne.

Twarc „wampirki z Pnia”

Tego lata, konkretnie w lipcu, zakończyć się mają także prace nad rekonstrukcją czaszki tzw. „wampirki z Pnia”. To młoda kobieta w wieku około 17-20 lat, którą pogrzebano kilkaset lat temu z sierpem na szyi i kłódką na palcu lewej stopy. Ten dzi-



Wykopaliska w Pniu. Ich ciąg dalszy nastąpi, na razie nie wskazano konkretnego terminu. Trwa natomiast realizacja filmu o odkryciach na terenie dawnego cmentarzyska

wny i niespotykany do tej pory na ziemiach polskich pochówek stał się sensacją na skalę światową. Zainteresowali się nim specjaliści ze Stanów Zjednoczonych i wielu krajów Europy.

Rekonstrukcji twarzy „wampirki” - o czym już informowaliśmy - podjął się światowej sławy specjalista w tej dziedzinie, archeolog i rzeźbiarz Oskar Nilsson ze Szwecji.

Tymczasem jeszcze w maju prof. Dariusz Poliński oraz Magdalena Zagrodzka, prezes Toruńskiego Stowarzyszenia Edukacyjnego „Ewolucja”, które wspiera badania w Pniu, spotkają się z mieszkańcami Bydgoszczy.

O „wampirce z Pnia” i innych ciekawych odkryciach dokonanych na terenie gminy Dąbrowa Chełmińska - a jest ich naprawdę dużo - posłuchać będzie można w Kujawsko-Pomorskim Centrum Kultury przy Placu Kości-

leckich w Bydgoszczy we wtorek, 28 maja, o godz. 18.

Wcześniej odbył się w gminie Dąbrowa Chełmińska „Biwak odkrywcy” dla dzieci (m.in. wyprawa do Pnia i spotkanie z archeologami).

Gmina nie chce detektorystów

Na laurach nie spoczywają także władze samorządowe. Już w 2022 r. Radosław Ciechacki, wójt Dąbrowy Chełmińskiej poinformował nas, że prowadzi rozmowy, na temat przejęcia przez gminę działki z cmentarzyskiem. Bo teren ten jest własnością skarbu państwa, zarządza nim Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa. Obecnie działkę dzierżawi prywatna osoba. Jak dowiedzieliśmy się - przygotowania do przejęcia działki są na finiszu.

- Jesteśmy na etapie terenowych badań nieinwazyjnych.

Są one na ukończeniu. Pozwoli nam to wystąpić do właściciela gruntu o wydzielenie już konkretnej działki. Następny krok to przejęcie jej przez gminę. Gdy to nastąpi, będą mogły być prowadzone dalsze prace badawcze - poinformował nas wójt wiosną br. podczas spotkania archeologów w Ostrołęce.

Są szanse, że przekazanie gruntu nastąpi do lipca br. Tym bardziej, że Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa jest przychylny tym planom.

- Na razie celowo nie wytyczamy działki bo mamy sygnały, że ternem tym interesują się bardzo pseudo archeolodzy i detektorysty, którzy też próbują w Pniu czegoś szukać. Dlatego nie oznaczamy wciąż tego miejsca, by nie było ono tak namacalnie widoczne dla osób postronnych - wyjaśnia wójt Radosław Ciechacki. ©P

62. Konkurs Sztuki Ludowej Pałuk w Szubinie rozstrzygnięty

Maja Stankiewicz
maja.stankiewicz@polskapress.pl

Nie ma w Polsce starszego konkursu sztuki ludowej jak ten w Szubinie. W tym roku odbyła się jego 62. edycja. Prace zgłosiło 78 twórców z pow. nakielskiego, żnińskiego i wągrowieckiego.

Konkurs Sztuki Ludowej Pałuk organizowany jest nieprzerwanie od 1963 r. W tym roku jury oceniało 336 zgłoszonych prac. To więcej niż w latach minionych. Najliczniej - jak zwykle - re-

prezentowane było zdobnictwo. Bywalców konkursu zaskoczyła jednak duża liczba rzeźb. Było ich ponad 60. Oprócz wytrawnych mistrzów za dłuto chwyciła także młodzież i dzieci.

- Jestem tu pierwszy raz. Ogromne wrażenie. Dotychczas miałam kontakt ze zdobnictwem pałuckim dzięki Małgorzacie Bołce, z którą współpracujemy i zapraszamy na warsztaty. Haft pałucki widziałam dotąd na pojedynczych przykładach. To, co tutaj jest prezentowane, zachwyca, ta różnorodność i bogactwo wzorów. Również rzeźba

jest interesująca - usłyszeliśmy od Grażyny Olszaniec z Narodowego Instytutu Kultury i Dziedzictwa Wsi.

- Trzeba starać się, by kultura ludowa Pałuk nie zaginęła - powiedziała podczas konkursowej gali Kinga Turska-Skowronek z Muzeum Etnograficznego w Toruniu, przewodnicząca jury. Chwaliła Krystynę Ługiewicz z Bożejewiczek, która od 10 lat prowadzi koło rękodzielnicze w Wągrowcu. Dzięki niej Wągrowiec stał się kuźnią pałuckiego hafciarstwa. Z kolemką zdobnictwa jest Szubin.



Występy podczas pokonkursowej gali

Zajęcia z dziećmi i młodzieżą od lat prowadzi tu Małgorzata Bołka. Obie panie, a także rzeźbiarz Zbyszko Piwoński ze Żni-

na docenieni zostali jako mistrzowie dzielący się swym kunsztem z innymi. Małgorzata Bołka otrzymała w tym roku także nagrodę ufundowaną przez rodzinę Wandy Szkulmowskiej. Zasłużona dla kultury ludowej bydgoszczanka od 2 lat jest patronką szubińskiego konkursu.

Większość prac zgłoszonych przez hafciarki to części stroju pałuckiego - czepce, fartuchy, koszule, halki. Radość budzi też fakt, że kontynuatorów znajduje zdobnictwo, a także rzeźba pałucka. - Rzeźby przedstawiają wysoki poziom warszta-

towy, stąd aż 3 nagrody pierwsze i jedna specjalna - poinformowała na gali w Szubińskim Domu Kultury przewodnicząca jury.

- Sztuka potrafi wymierać, rzemiosło także. Kluczowa jest zmiana postawy. Twórcy muszą się przestawić z zazdrośnego strzeżenia swej sztuki, która przez lata była źródłem utrzymania, na dzielenie się. Dziś spotykamy się w sali pełnej ludzi, korzy potrafią dzielić się swoją sztuką i rzemiosłem - podkreśla Małgorzata Chmielarz, wójt gminy Wągrowiec. ©P

Juwenalia. Koncerty gwiazd i „Grill u Kazika”

Marta Mikołajska
marta.mikolajska@polskapress.pl

W tym roku w Bydgoszczy studenci swoje święto rozpoczną 27 maja. Z tej okazji cztery bydgoskie uczelnie zapraszają na weekend pełen wrażeń. Juwenalia Bydgoskie uświetnią występy takich znanych artystów, jak np. Happsad, Stachursky czy Łydka Grubasa.

Nie zabraknie też tradycyjnego „Grilla u Kazik”, w poprzednich latach znanego jako „Blokada Łużyka”.

Juwenalia to obchodzone corocznie święto studentów, w czasie którego odbywają się imprezy kulturalno-sportowe, organizowane głównie przez i dla studentów. W tym roku swoje siły połączyły samorządy studenckie czterech bydgoskich uczelni: Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Akademii Muzycznej, Collegium Medicum UMK oraz Politechniki Bydgoskiej.

Wspólne otwarcie juwenaliów zaplanowano na poniedziałek, 27 maja w samo południe.



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI/ARCHIWUM

W tym roku „Grill u Kazika” (znany wcześniej jako „Blokada Łużyka”) odbędzie się w środę, 29 maja

Grillowanie z muzyką na żywo

Studenckie święto zainauguruje przemarsz ze Starego Rynku na teren kampusu Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego przy ul. Chodkiewicza.

Tego dnia przedstawiciele samorządu studenckiego odbiorą z rąk prezydenta Rafała Bruskiego klucze do miasta.

Dzień później studenci wezmą udział w bitwie akademików, a w piątek, 31 maja przy ul. Kali-

skiego organizatorzy zorganizują kino „pod chmurką”. To niejedyna plenerowa atrakcja, ponieważ w środę, 29 maja, odbędzie się „Grill u Kazika”. To nic innego, jak nowa nazwa doskonale znanej akademickiej

społeczności „Blokady Łużyka”, która corocznie jest jedną z głównych atrakcji podczas juwenaliów w Bydgoszczy i odbywa się tradycyjnie na kampusie UKW przy ul. Chodkiewicza 30. To dla uczestników okazja do wspólnego spędzania czasu wolnego przy muzyce na żywo, a cały teren zielony zmienia się tego dnia w jedną wielką polanę do grillowania. Bramy zostaną otwarte już o godz. 15, a głównym wydarzeniem będzie wieczorny koncert Meza i Libera.

Na scenie nie zabraknie również młodych artystów, takich jak np. zespół Balkon, tworzony przez studentów pierwszego roku Wydziału Edukacji Muzycznej na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, grający muzykę różnych gatunków w autorskich aranżacjach. Grupę tworzą wokaliści: Maja Kamińska, Karolina Jur-

kowska, Agata Subda i Jakub Brzeziński oraz muzycy: Filip Jaros (skrzypce, śpiew), Bartosz Kiliński (gitara basowa), Agnieszka Borowicz (gitara elektryczna), Zuzanna Świeżawska (instrumenty perkusyjne) i Julia Orlikowska (instrumenty klawiszowe).

Oprócz tego przed publicznością zaprezentuje się także w rockowym stylu grupa Anty-Refleks z Żyrardowa oraz Sara Kordowska z zespołem w składzie: Jędrzej Szmelter (perkusja), Miłosz Wojciechowski (bas), Dominik Roch Lesiewicz (instrumenty klawiszowe), Jerzy Koczur (gitara, trąbka).

Gdzie kupić bilety?

Muzyka zawita także do kampusu Politechniki Bydgoskiej. 1 czerwca o godz. 17 rozpocznie się koncert, podczas którego wystąpią Guzior, Dwa Sławy, Tymek, Zeamsone oraz Avi. W niedzielę, 2 czerwca, zagrają Happsad, Łydka Grubasa, Stachursky i Lordofon. Wydarzenia są biletowane (bilety dostępne na stronie: goingapp.pl).

Patronat nad Juwenaliami Bydgoskimi objęli Prezydent Miasta Bydgoszczy oraz Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego. ©©

WAŻNE TELEFONY

APTEKI

Alba tel. 52 346 0111
ul. M. Skłodowskiej-Curie 1

Alba Bis tel. 52 345 5757
ul. Gdańska 140

Centralna tel. 52 322 16 33
ul. Gdańska 27

Bajka tel. 52 343 0546
ul. E. Szelburg-Zarembiny 9

Apteka Żyć-Zdrowo.com

ul. Sułkowskiego 48,
tel. 52 341 26 81
ul. Kornela Ujejskiego 75
tel. 52 342 78 52
ul. Wojska Polskiego 42
tel. 52 345 16 66
ul. Śniadeckich 51,
tel. 52 322 44 73
ul. Świetlicowa 8A
tel. 52 363 13 60
ul. M. Skłodowskiej-Curie 29
tel. 52 342 15 52

DO SZPITALA

Szpital im. Bizieła
ul. Ujejskiego 75, tel. 52 365 57 99

Szpital im. Jurasza
ul. Skłodowskiej-Curie 9, tel. 52 585 40 00

Szpital im. Warmińskiego
ul. Szpitalna 19, tel. 52 370 94 00

Centrum Onkologii
ul. Romanowskiej 2, tel. 52 374 30 00

Szpital MSWiA
ul. Markwarta 4/6, tel. 52 58 26 200
Szpital Dziecięcy
ul. Chodkiewicza 44, tel. 52 326 21 00

Kujawsko-Pomorskie Centrum Pulmonologii w Bydgoszczy
ul. Seminaryjna 1, tel. 52 325 67 00

Wojskowy Szpital Kliniczny
ul. Powstańców Warszawy 5,
tel. 261 41 72 20, 261 41 72 22
Rejestracja: 261 41 73 00

Wojewódzki Szpital
Obserwacyjno-Zakaźny,
ul. św. Floriana 12,
tel. 52 325 56 00

PODAJ ŁAPĘ

Schronisko dla Zwierząt
ul. Grunwaldzka 298,
ambulatorium weterynaryjne
czynne w godz. 12.00-15.00
tel. 52 372 21 30

PORADNIE

Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień „MONAR”
(problemy narkomanii)
ul. Bohaterów Kragujewca 11, tel. 52 361 21 43
www.monar.bydgoszcz.pl

Problemy alkoholowe Bydgoski Ośrodek Rehabilitacji, Terapii Uzależnień i Profilaktyki „BORPA”
ul. Przdowników Pracy 12,
tel. 52 375 54 05 i 52 361 76 82;
Fordon, ul. Porazińskiego 9,
tel. 52 344 52 82

Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Wczesnej Terapii Stowarzyszenia Monar. Oddział Dzienny
Bydgoszcz, ul. Św. Trójcy 15,
tel. 52 345 88 88
czynne: pon.-pt. 12.00-20.00
www.monar.info
e-mail: monarbydgoszcz@o2.pl

Federacja Konsumentów
ul. Konarskiego 3, tel./fax 52 322 52 01

Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii
ul. Dworcowa 23, g. 15.00-19.00,
tel. 52 371 19 08

Stowarzyszenie Osób z NTM „Uro Conti” www.uroconti.pl

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”
www.flandria.pl

Akademia Walki z Rakiem
www.awzr.pl
DOMSUERYDER
ul. W. Roentgena 3,

Hospicjum domowe - 24h/7 dni
wizyty lekarskie i pielęgniarskie.
Tel. 52-343-28-63; 52-329-00-95;
www.domsueryder.org.pl

Hospicjum im. ks. Jerzego Popiełuszki
ul. Szpitalna 19, tel. 52 361 11 45

W ŻAŁOBIE

Zakład Pogrzebowy „ZIELEŃ MIEJSKA”
ul. Czartoryskiego 13,
czynny całą dobę,
www.zielenmiejaska.pl,
tel. 52 324 99 98, 52 324 99 99
pogotowie pogrzebowe 24 h,
tel. 195 88

Zakład Usług Pogrzebowych „UNIwersal”
ul. Bałtycka 9 - całodobowo
tel./fax 52 370 54 40,
52 342 07 24,

ul. św. Trójcy 28, tel. 52 322 67 66

Zakład Pogrzebowy 24h „NERO-FALKOWSKI”
www.nero-falkowski.pl
Al. Wyszyńskiego 50
(obok WORD-u);
Rynek 4 - Fordon
tel. 52 328 23 73 kom. 664 63 28 38

Zakład Usług Pogrzebowych „DYLEWSCY”
Plac Piastowski 9, tel. 52 345 64 87
Piwnika Ponurego 1D,
tel. 52 342 95 16
tel. całodobowe 52 322 29 16,
602 26 34 72 www.dylewscy.pl

KULTURA

Pałac Młodzieży w Bydgoszczy
ul. Jagiellońska 27
tel. centrala 52 321 00 81
tel. sekretariat 52 321 15 21, 52 321 15 87,
695 204 101
e-mail: info@palac.bydgoszcz.pl

Miejskie Centrum Kultury
tel. 52 325 55 40
ul. Marcinkowskiego 12-14
mail: mck@mck-bydgoszcz.pl
Kasa MKK w tygodniu czynna w godzinach
10.00 - 20.00, w weekend na godzinę
przed biletowaną imprezą/seansem.

Filharmonia Pomorska im. Ignacego Jana Paderewskiego w Bydgoszczy
tel. 52 321 04 67
ul. Andrzeja Szwabego 6
Rezerwacja telefoniczna w godz. 12 - 14
tel. 52 321 02 34; 52 321 04 67 w. 21
e-mail: kasa.biletowa@filharmonia.bydgoszcz.pl

Opera Nova w Bydgoszczy
tel. portiernia 52 325 15 02

ul. Marszałka Focha 5
Kasa biletowa tel. 52 325 15 55
sprzedaż, rezerwacja:
tel. 52 325 16 55
e-mail: bilety@opera.bydgoszcz.pl

Teatr Polski im. Hieronima Konieczki w Bydgoszczy
ul. Mickiewicza 2,
email: bilety@teatrpolski.pl
telefon: 52 339 78 18 (wt-pt 14.00-18.00)
kom: 885 60 70 90 (pn-pt 8.00-14.00)
czynna od wtorku do piątku w godzinach
14.00-18.00 oraz godzinę przed spektaklem

Kujawsko-Pomorskie centrum Kultury w Bydgoszczy
tel. 52 585 15 01, 52 585 15 02, 52 585 15 03
pl. Kościeleckich 6

Muzeum Okręgowe im. Leona Wyczółkowskiego w Bydgoszczy
ul. Grodzka 7, tel. 52 585 99 66
e-mail: sekretariat@muzeum.bydgoszcz.pl

ul. Mennica 6
tel.: 52 58 59 910-912, 914, 915, 924, 925, 927
e-mail: promocja@muzeum.bydgoszcz.pl
Kasa w EXPLOSEUM
telefon: 883 366 056
email: exploseum@muzeum.bydgoszcz.pl

Muzeum Wojsk Lądowych w Bydgoszczy
ul. Czerkaska 2, tel. 261 41-20-26
e-mail: sekretariat@muzeumwl.pl

Muzeum Mydła i Historii Brudu
ul. Długa 13-17, tel. 669 511 667

SPORT

Stadion Miejski im. Zdzisława Krzyszkowiaka
ul. Gdańska 163

tel. 52 376 22 22,
sekretariat@bcsbydgoszcz.pl
Hala Widowiskowo-Sportowa Łuczniczka
ul. Toruńska 59
52 376 22 22 - dyrektor- sekretariat
e-mail sekretariat@bcsbydgoszcz.pl

Lodowisko Torbyd
ul. Toruńska 59
tel. 52 376 22 22 - dyrektor- sekretariat
e-mail sekretariat@bcsbydgoszcz.pl
Astoria - Basen
Królowej Jadwigi 23
tel. 52 325 73 50

KINA

Multikino Bydgoszcz
ul Focha 48, tel. 41 267 23 70

Cinema City Bydgoszcz
Jagiellońska 39/47, tel. 52 511 21 12

Kino Orzeł
Marcinkowskiego 12, tel. 52 325 55 40

Kino Jeremi
Generała Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 13,
tel. 52 343 66 67

NUMERY ALARMOWE

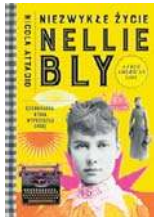
Policja 997
Pożar 998
Pogotowie 999
ALARM 112
Straż Miejska 986
AWARIA: Prąd 991
Gaz 992
Woda 994
Ciepło 993
Centrum Zarządzania
Kryzysowego 52 58 59 888

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 w łamywaczem”

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 bólu”

Rok 1987. Komuna już upada, ale wciąż wierzą. 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”

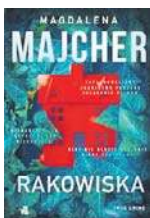
W 1974 roku mało znany szwedzki zespół „Abba” zwyciężył konkurs Eurowizji. Swoimi piosenkami podbił serca fanów muzyki pop a z czasem sprzedał ponad 150 mln płyt. Fani czekali nie tylko na kolejne przeboje „Abby”, ale i śledzili miłosne uniesienia dwóch małżeńskich par artystów.

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 Jeromin-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 zamknęłaby śledztwo. Ciężar dawnych koszmarów ponownie spada na barki Bernarda Grossa.

Wyd. Literackie, Kraków 2024, 49,90 zł

**Max Czornyj**
„Wszyscy jesteśmy mordercami”

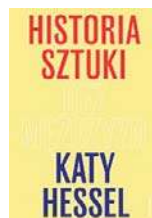
Idealne życie profesora etyki Klausa Martina legło w gruzach, gdy oboje z żoną padli ofiarami brutalnej napaści. To zdarzenie pociąga za sobą falę dramatycznych wydarzeń. Gniewu rozpaczonego człowieka nie da się powstrzymać, on musi się wypalić w ogniu zemsty.

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 uzupełnia mapą 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.

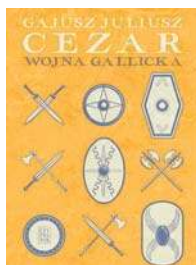
W roku 58 przed Chrystusem legiony rzymskie pod wodzą Gajusza Juliusza Cezara (100–44) rozpoczęły podbój terytorium rozciągającego się od Atlantyku i Pirenejów po Ren i Morze Północne, zamieszkane przez celtyckie plemiona Gallów. Walki trwały do roku 51, zaś opisał je, w formie corocz-

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 dziele 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 skierować 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 pięć 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-

★★★★★



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

„Łakomym okiem”, przewodnik

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.

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. 12-13

Hiszpańskie miasteczka jak z bajki - oferują wypoczynek w ciszy

TURYSTYKA str. 14

Express
BYDGOSKI

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. 8

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 skrytynie 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, stale torpedowała jej atrakcyjność: „Ja w twoim wieku ważyłam mniej, popatrz na zdjęcia. 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 Kuciewicz, 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 „porą 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 jesz-

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

Internautka2: „Mam 30 lat, mam pracę, jestem samodzielna, jestem jedynaczką. Moje relacje z mamą były zawsze trudne, ciężkie, przesycone 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 przesyconych 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 „Toksyční 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 skrytynie 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 doskonale 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. Ogłędu 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

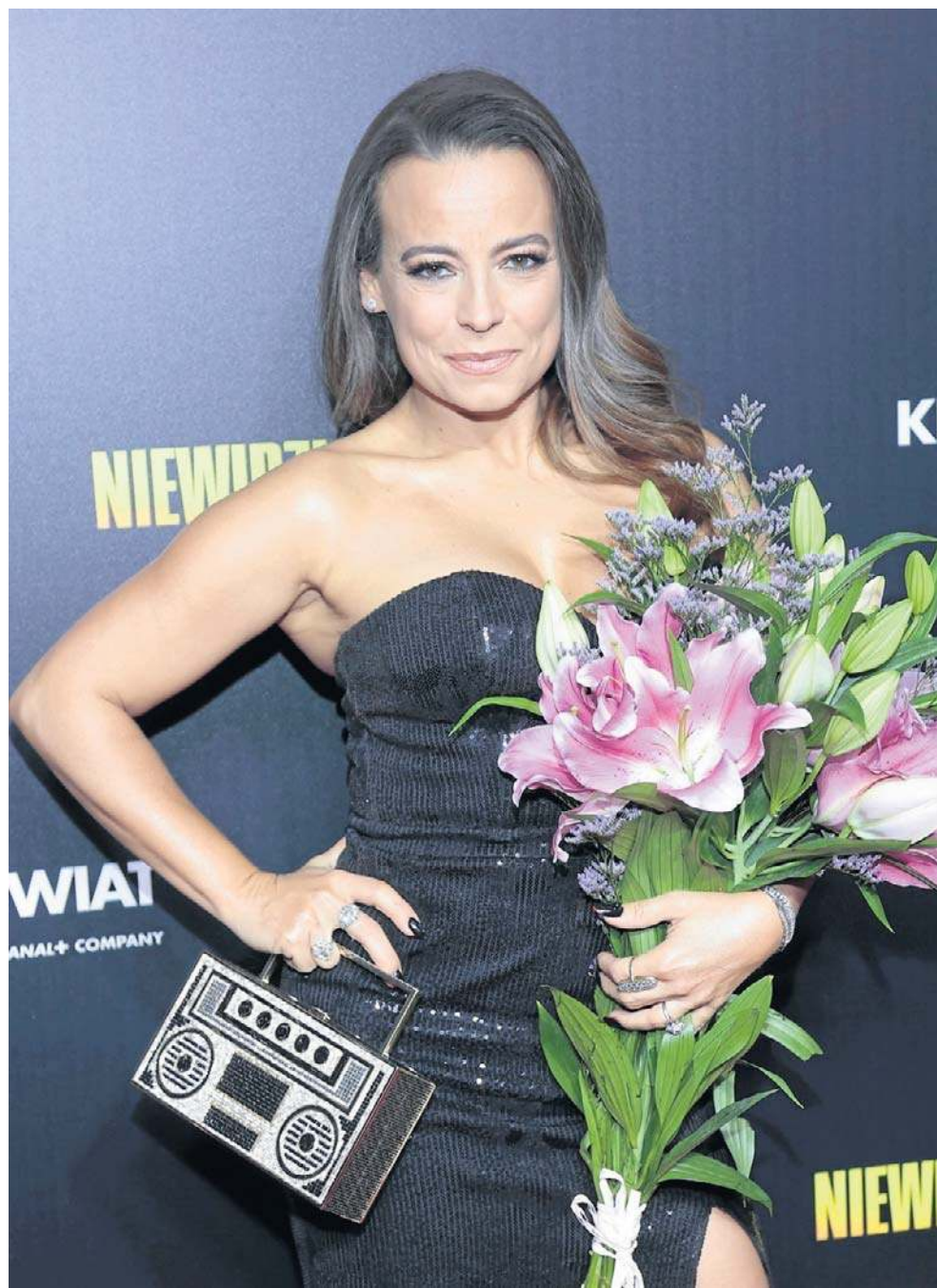
Właśnie oglądaliśmy ją jako jurorkę w programie „Drag Me Out”. Przypomniała tym samym, że mimo upływu lat, nadal cieszy się wyjątkową urodą. Niestety: ani kino, ani telewizja nie potrafiły tego wykorzystać. Jako aktorka nie wykroczyła poza poziom telenoweli i mało ambitnych komedii. Nic więc dziwnego, 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, przypieczętowując 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 przezwrocić 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 zapomni 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 megaiśnotne - 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.

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 długowieczności to miejsca, które szczycą się największą populacją stulatków. Ludzie, którzy tam żyją, znacznie rzadziej chorują na cukrzycę, otyłość, choroby serca i inne schorzenia, którym można zapobiec. Niebieskie strefy długowieczności to: wyspa Okinawa w Japonii, wyspa Sardynia we Włoszech, wyspa Ikaria w Grecji, półwysep Nicoya w Kostaryce, 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 mieszkańców Niebieskich Stref zajmuje się Dan Buettner, amerykański autor współpracujący z „National Geographic”, który stworzył 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 długowieczność: 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. Dodatkowo diety, w których bazą są rośliny, to mniejsze 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 przestrzegają zasady nieprzejadania się. Szczególnie dotyczy to Okinawczyków, którzy stosują regułę 80 proc. - przestają jeść wtedy, kiedy ich żołądek jest wypełniony w 80 proc. Głód jest zaspokojony, ale nie są przejedzeni. Ta reguła pomaga im zachować zdrową sylwetkę oraz zapobiec wielu chorobom i... wzdęciom.

Uprawianie ogrodu sposobem na stres

Stres przyczynia się do zachorowań. Zbyt długa lista za-

FOT. 123RF



dań do wykonania lub złe spanie przez dłuższy czas upośledza zdolność naszego organizmu do regulacji stanu zapalnego, a to z kolei może się przyczynić do rozwoju chorób takich jak choroba Alzheimera. Dlatego też zarządzanie stresem jest tak ważne dla zdrowia ciała i umysłu.

Na szczęście znamy wiele sposobów na złagodzenie stresu - może to być medytacja, medytacja czy taniec. W Niebieskich Strefach najpopularniejszą metodą na stres jest ogrodnictwo. Poza złagodzeniem stresu ogrodnictwo poprawia zdrowie psychiczne i fizyczne oraz opóźnia objawy demencji.

Aktywność fizyczna przez cały dzień

Choć mieszkańcy Niebieskich Stref nie są znani z uprawiania 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 przyniesie korzyść.

Bliskie relacje społeczne

Rodzina, przyjaciele, sąsiedzi - dobre relacje z innymi wspierają nasze zdrowie. Okinawczycy mają moai, czyli grupę wieloletnich, sprawdzonych przyjaciół, mieszkańcy Ikarii tworzą większe społeczności, często się spotykając. W Niebieskich Strefach pielęgnuje się relacje z dziećmi, rodzicami i dziadkami.

Jedno z badań wykazało, że ryzyko demencji u osób powyżej 75. roku życia było najniższe u tych, którzy mieli różne, sa-

tysfakcjonujące kontakty społeczne. Warto dbać o relacje z innymi!

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 przekroczyły 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 innych częściach kraju, a w ich krwi jest mniej wolnych rodników odpowiedzialnych za starzenie się komórek. Kobiety z Okinawy łagodniej przechodzą 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: Japończycy spożywają dużo świeżej żywności, gotują na parze, fermentują, gotują wolno czy też grillują. Przygotowują małe dania, które często dekorują, jedzą pałeczkami i mają zwyczaj picia miski zupy przed każdym posiłkiem. Codzienne spożywanie warzyw wraz z ryżem i rybami oraz niejedzenie do syta utrzymuje organizm w dobrej formie.

Kultura picia herbaty. Podczas gdy Europejczycy wypijają mnóstwo kawy, Japończycy

wybierają bogatą w przeciwutleniacze zieloną herbatę.

Opieka zdrowotna. Mieszkańcy Japonii odwiedzają swoich 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 łąduje na talerzach Japończyków. Są źródłem tłuszczów omega-3, które obniżają poziom trójglicerydów, obniżają ciśnienie krwi i łagodzą stany zapalne.

Wodorosty są bogate w składniki odżywcze. Zawierają żelazo, magnez, wapń, potas, kwas foliowy oraz witaminy A, C, E i B12. W wodorostach znajdziemy też błonnik i przeciwutleniacze. Spożywanie ich obniża ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, chorób serca, udaru mózgu czy nadciśnienia tętniczego.

Fermentacja produktów spożywczych to ważny element w kuchni japońskiej. Przykładem jest choćby pasta miso, która jest produkowana ze sfermentowanej soi. W miso znajdziemy witaminy, sole mineralne i białka. Sfermentowana żywność korzystnie działa na układ pokarmowy, m.in. ograniczając stany zapalne.

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

Warzywa korzeniowe są lubiane i chętnie spożywane przez Japończyków. Rzdkie daikon zajmują szczególne miejsce w kuchni japońskiej. Zawiera żelazo, jod, fosfor, magnez, selen, potas, sód, miedź i wapń oraz witaminy B1, B2, B7, B9 i C. Poprawia trawienie, wzmacnia odporność, obniża ryzyko rozwoju przewlekłych chorób i może zapobiegać zawałom i udarom. Ma też wspaniały wpływ na skórę.

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

oprac. Gabriela Fedyk

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 pozbawić je szypułek. 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 cytryny 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.

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 brzegi. Z niewyko-



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

rzystanego 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 godzinę. 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 wierzch 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.

cji: 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 wierzch posyp odłożonym zielonym ciastem. Schowaj całość do lodówki na około 1 godzinę. Przed podaniem udekoruj leśny mech owocami.



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 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. Odrobinę 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.

Zacznij 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. Doprav całość skórą otartą z cytryny. Możesz dodać także odrobinę zapachu cytrynowego lub pomarańczowego. Napełnij 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 spożyw-

czą 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 sklejaj 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 maślan: 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.

DROBNE

Turystyka

KRAJ - GÓRY

PROMOCJA - pobyt - 85 zł ze

śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok.

z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie przez
Internetowe Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.

ibo.polskapress.pl

ona
- STRONA KOBIEĆ -

czytaj
stronakobiet.pl

REKLAMA 0011062375
WSZYSTKIE FORMALNOŚCI
POGRZEBOWE W JEDNYM MIEJSCU
„ZIELEŃ MIEJSKA”
ul. CZARTORYSKIEGO 13
24h/7
52 324 99 99
WŁASNE KREMATORIUM

AUTOPROMOCJA

0110733265

**Zleć nekrologi,
ogłoszenia drobne,
życzenia**

Biuro ogłoszeń Expressu Bydgoskiego:

Bydgoszcz, czynne: pn.-pt. 8-16, ul. Zamoyskiego 2
tel. 660 325 569, e-mail: rafal.blachowski@polskapress.pl
tel. 606 537 137, e-mail: lukasz.kopanski@polskapress.pl

Express
BYDGOSKI

GAZETA
pomorska

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Perły Hiszpanii



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 rajske 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 (Kastylia-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 górka 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 białych domów znajdziesz w Casares. Pomysłodawcą budowy miasta jest podobno sam Juliusz Cezar, który zdecydował się na taki krok po ozdrowieniu dzięki kąpielom w Baños de la Hedionda.

Ainsa (Aragonia)

U stóp Pirenejów znajdziesz 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 katedry”. 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”.

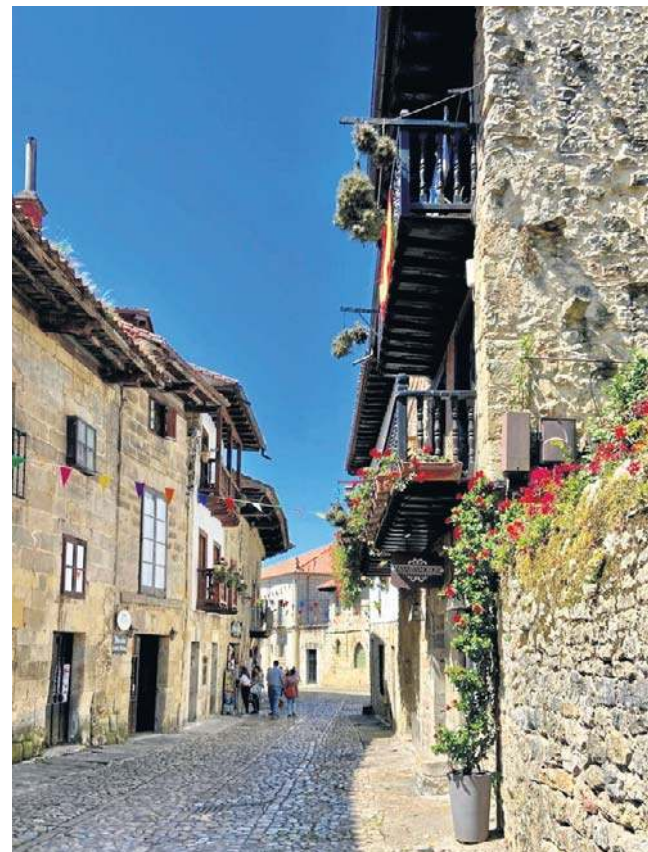
Ronda (Andaluzja)

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 najzwyklejszym miasteczkiem, jednak skrywa w sobie kilka niepowtarzalnych skarbów. Pierwszym z nich jest widoczny na zdjęciu pałac, drugim - zabytkowy kościół oraz klasztor.

Patrycja Seklucka



Santillana del Mar w Kantabrii przyciąga widokami i atrakcjami w pobliżu



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



Setki białych domów znajdziesz w andaluzyjskim Casares



Okolice jak z pocztówki szukajcie w Cudillero w regionie Asturia

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 DĄBROWA

Krzyżówka panoramiczna

ozdobna roślina ogrodu	rupieciarnia	kuzynka kruka	niroz-sadek córka Zeusa	gra podobna do baseballa	najcięższy metal	awanturnik, zabijaka	naczynie goryczy	karciany	oszust	ojciec Erosa	zakrecone włosy	rzymski pan	szkocki wzór na tkaninie	„... do radości”	Paul, piosenkarz z Kanady	indyjska wyżyna	Nb dla chemika	imię Arciuch, aktorki
4 asy w pokerze								6	czerwony kozak imię kobiece					autor „Boskiej komedii”				
					ptak jak ciasto		15					Michał, jazzman kazalnica						27
drzewo owocowe			17			kozłek lekarski grzyb jadalny								dawny przecinek				
					pieszczoty Sarmaty				7	waż dusiciel jak szal			wojskowy bęben kosmetyk bobasa					
żona Jowisza			12		szok termiczny imię Kolberga			żer dzikich zwierząt						liczko dziecka		auto z fabryki Fiata		potocznie o war-koczach
dziki karp	gra w karty	nieproszony gość		Amos, piosen-karka			kraj Unii Euro-pejskiej	dawne słowo honoru					ubogi jak mysz kościelna		28			
kula ziemiska					maść konia płynie przez Gandawę				dyletant, ignorant	miejsce wypasu krasuli						kres życia	pasie się na hali	
świątuje 25.20			18		śliwo-daktyl		16			zajęcie flisaka	9		oklepany zwrot banał					
wiekowa wódka						argument w negocjacjach					miś na eukaliptusie	23	buchalter cenny kamień					
srebrzysty metal				wyrusza na połów	arcykapłan żydowski	miasto w dolinie Rodanu	Catherine ...-Jones, aktorka	24	głos króla zwierząt		wirujące zabawki				kursuje do Ystad	najwyższy szczyt Krety		pony z Anglii
skrzynka na głosy zespół śpiewaków					dawny powóz konny								dolna część wielkiego pieca		karcz-dzierżawca sklepu			
							13	popularny kabaret	łóżko dla marynarza		tuziemiec, autochton					zrečný obrót ciała	przed rzutnikiem	5
cehuje erudyte	drzewce na maszcie			szata liturgiczna kapłana	obwódka zadrapanie					nieudane zagranie piłkarza		nacięcie na lasce					20	
				odmiana esperanto										„Gdzie jest ...”		8	zwidy, majaki	pracownik laboratoryjny
Babia lub Zielona						dalszy plan w obrazie afrykański ptak brodzący			boiskowy sędzia			kolor w talii	głos kobiecy	Schwarzenegger		brazylijski taniec	wodnista kawa	
morskie drapieżniki	eksces, wybryk	22	zaklina deszcz	11	zapasy z Japonii ogon sukni			wawóz	część stołu								rybi tłuszcz	
						Stefan Batory	święta patronka górników				19					strażacki drąg		
cecha gleby	tatuś, ojczulek			pudło skrzypiec	ozdobna narzuta				sol na pięciolinii	rodzaj czworokąta						najdłuższy dopływ Rodanu	auto ze Szwecji	ujęcie filmowe
scheda								jon ujemny turecki oficer			25		1	kamień w sztuce Japonii				
rzymska muza						przyrząd gimnastyczny										siostra Baala (anagram: Tana)		
taniec z Ukrainy					14													
		3			narzędzie oracza			Wilhelm, szwajcarski bohater						córki króla Danaosa		2		
kraj z Ottawą						mieszkaniec Kazania		21			psalmista w cerkwi					część tułowia		

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

ROZWIĄZANIE: NA OWCEM PĘDZIE ZARABIAJA 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 (ZOOŁeszcz 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 Siemienia 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 Śląsk nie wygra z Rakowem.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Śląsk Wrocław rundę jesienną kończył jako lider, ale po przerwie zimowej zmagał 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 Tomasa 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 wyższe 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 OGŁĄDAĆ 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 ZOOŁeszcz GKM Grudziądz - Apator Toruń.

Canal Plus Sport 5

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