

WEEKEND z rodziną

● **Temat tygodnia** Jesienne porządki ● **Gwiazda** Andrzej Grabowski. Ostatnio zagrał kilka ról, dzięki którym odzyskał siebie ● **Zdrowie** Syropy z buraka i pigwy ● **Bezpieczeństwo** Kiedy nasze dziecko może już samo wracać ze szkoły? ● **Kuchnia** Przepisy na dania z dynią w roli głównej



Sobota-niedziela
5-6.10.2024

Wydanie 2W96C538RA017TS4
Nr 233 (23.139)
Nakład 10.780 Rok LXXVI

GAZETA

pomorska

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

Młodzi tworzą
wirtualną wersję
Inowrocławia opartą
na faktach
str. 3



W Teatrze Letnim
zabrakło miejsc. Tak
było na „Koncercie dla
Seniora” w Ciechocinku
str. 3

Piękna jesień
zawitała do botanika
UKW w Bydgoszczy.
Warto odwiedzić
str. 4



Czy Paweł Wąsek
zostanie liderem
kadry skoczków
narciarskich? **str. 16**

ZDROWIE

Te warzywa zbijają
nadciśnienie

Dobra dieta może naprawić wiele
szkod w organizmie i cofnąć podwyż-
szone ciśnienie, zanim stanie się
za wysokie na metody domowe. Dla-
tego warto jej przestrzegać.
Czytaj na stronie 2

Rusz głową!

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

Nr ISSN 0867-4965

Nr indeksu 350184



HANDEL ŚWIEŻY TOWAR KUPISZ NA KILOGRAMY ALBO NA SZTUKI, NAWET WIELOSZTUKI

Już dziś grzyby w promocji. Znalezione w lesie i necie

Katarzyna Piojda
katarzyna.piojda@polskapress.pl

**Ci, którzy mają czas, zbierają grzy-
by niekoniecznie dla siebie. Po po-
wrocie z lasu wystawiają zbiory
na sprzedaż. Ogłoszeń jest wiele,
jak grzybów po deszczu.**

„Nadwyżka świeżych maślaków. Wia-
derko 5 kg plus małe. Wstępnie prze-
czyszczone i przebrane. 50 złotych”.
Oto jedno z ogłoszeń, jakie znalazło się
na lokalnej grupie internetowej dla
bydgoszczan. Kolejny anonś zaczyna
się tak: „Promocja na prawdziwki
świeże, tegodniowe, oczyszczone, 40
zł za kilogram”. Dla tych, którzy nie
wiedzą, co autor miał na myśli - tegod-
niowe oznacza, że zbierane tego sa-
mego dnia, którego zostały wysta-
wione na sprzedaż.

Kto inny oferuje maślaki, przynie-
sione kilka godzin wcześniej z podbyd-
goskiego lasu. Chce dostać 22 zł za kilo.
Można jednak się targować: kto zde-
cyduje się na sześć kilogramów
od razu, ten zapłaci nie 132 zł (tyle wy-
niosłaby standardowa cena), lecz 120.
Sprzedawca swój towar zachwala. Pi-
sze w komentarzu, że tydzień wcze-
śniej za ten sam asortyment kazał so-
bie płacić 150 zł i niemal natychmiast
trafił się kupiec. Jednocześnie tłumaczy,
że wtedy miał wyższą stawkę, po-
niważ gorzej mu się zbierało - grzy-
bów było mniej.

Następny grzybiarz, akurat z Wło-
cławka, na portalu darmowych ogłoszeń
poleca mix, czyli różne grzyby,
w tym borowiki, czarne łebki, koźlaki



Borowiki, maślaki, kurki i spółka polecają się na sprzedaż

i maślaki. To w dwóch wiaderkach,
a każde jest 7-litrowe i jeszcze w papi-
rowej, dużej torebce, wstępnie podsu-
szonych. Sprzedawca życzy sobie
za zestaw 190 zł. Gdy klient zgłosi się
z okolicy, a nie będzie miał swojego
transportu, to grzybiarz zawiezie mu
towar za darmo, jeżeli odległość nie
przekracza 5 kilometrów.

Wielosztuki się polecają

Kto szuka grzybów na sztuki (ale
nie w lesie czy na polanie, tylko w ne-
cie), ten znajdzie. Toruniańska propo-
nuje takie, chociażby kanie za zło-
tówkę. Maślaki od tej kobiety są droż-

sze, za 12 zł sztuka. Wielkość ma zna-
czenie. Ogłoszeniodawca z Grudzią-
dza oferuje małe sowy za 2 zł sztuka,
a duże odda za 4 zł. Internauta pyta
w komentarzu, czy pan posiada rów-
nież średnie wielkości sowy i ile taka
pojedyncza by kosztowała. Autor ode-
zwał się, ale na pytanie już nie odpo-
wiedział. Poinformował tylko, że to-
war już mu się wyprzedał, więc dzie-
kuje i zaprasza do zapoznania się
z ofertą na jutro.

Bywa odwrotnie, tzn. klient wsta-
wia ogłoszenie, w którym podaje, z ja-
kiej okolicy pochodzi i jakie grzyby za-
mierza dostać. Odzywa się do niego

grzybiarz, który na zlecenie mu je znaj-
dzie. Jeszcze najpierw trzeba ustalić
stawkę i termin wykonania zadania.

Popyt sezonowy

Jeszcze tydzień temu mówiło się,
że jesień widać jedynie w kalenda-
rach, a grzybów nie ma co szukać, bo
pogoda im nie sprzyja. Było za sucho.
Przełom września i października przy-
nosi jednak zmianę pogody (czyli
spore ochłodzenie i trochę deszczu),
a wraz z nią - właśnie grzyby. Kto ma
zatem czas i lubi spacerować po lesie,
ten ma okazję dorobić jako grzybiarz.
Najlepsi grzybiarze-sprzedawcy z wo-
jewództwa kujawsko-pomorskiego
zarabiają około 300 zł dziennie. Faty-
gują się do lasu dwa, nawet trzy razy
w ciągu dnia.

Zdarza się też tak: mieszkaniac
podbydgoskiej gminy opublikował
post, w którym nie oferuje wprawdzie
grzybów, ale swoje usługi. Konkretnie:
pomoc w poszukiwaniach leśnych
miejsc, w jakich - jak sam określa - roi
się od grzybów. Jeśli mężczyzna prze-
kazuje swoją wiedzę bez konieczności
udawania się w „grzybowe miejsce”,
za odpowiedź skasuje 50 zł. Wte-
dy poda informacje telefonicznie,
a od klienta będzie oczekiwał zapłaty
blikiem, jeszcze przed przekazaniem
wiadomości. Jeżeli natomiast klient,
mimo udzielenia porad dotyczących
miejsc pełnego grzybów, wciąż nie
będzie potrafił dotrzeć do tej lokaliza-
cji, grzybiarz-informator wyjdzie
z domu i pojedzie z nim do tego miej-
sca. Wówczas za fatygę weźmie 60 zł.
©©

W poniedziałek u nas Sportowy24

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

Ryszard Tadeusiewicz
profesor AGH



WAŻNA DOKUMENTACJA

Każdy z nas z różnych powodów i przy różnych okazjach odwiedza gabinety lekarskie i cierpliwie poddaje się badaniu. W trakcie tak zwanego badania podmiotowego lekarz zadaje szereg pytań i uzyskuje wstępną informację o pacjencie i o problemie medycznym, który sprawił, że pacjent zjawił się w gabinecie. Znosimy to cierpliwie. Potem lekarz przechodzi do badania przedmiotowego. W tej części wizyty pacjent musi przyjąć rolę przedmiotu, który lekarz bada fizykalnie - ogląda, obmacuje, opukuje, osłuchuje, nakazuje różne działania. Bywa to nieprzyjemne, ale godzimy się z tym, bo tylko w ten sposób lekarz zdobędzie potrzebną wiedzę, żeby postawić diagnozę i zalecić stosowną kurację. Potem lekarz zabiera się do pisania. Zleca na piśmie dodatkowe badania specjalistyczne, kieruje na określone zabiegi, wystawia recepty - to też jest zdecydowanie na naszą korzyść, więc asystujemy w tym jako pacjenci z poczuciem, że oto coś dobrego dla nas się tu odbywa. Ale potem następuje część, której wszyscy nie lubią. Lekarz musi wypełnić dokumentację pacjenta. Dokumentacja jest potrzebna do tego, żeby przy kolejnej wizycie tego samego pacjenta lekarz mógł sobie przypomnieć wszystkie te fakty, które wcześniej ustalił, oraz wszystkie dyspozycje, które wcześniej wydał. To dla zachowania ciągłości leczenia jest bardzo ważne.

Dokumentacja obecnie trafiająca do zbiorczych baz danych, jest źródłem wiedzy, na której mogą się potem opierać wszyscy lekarze na całym świecie. Dzięki temu możemy dowiadywać się, jakie metody leczenia przynoszą jakie skutki, jakie problemy medyczne się nasilają (epidemia!) albo maleją, jak są zlokalizowane poszczególne przypadki chorób i jak owe choroby migrują. Oczywiście dane podlegające naukowej rafinacji są anonimizowane (dane każdego pojedynczego pacjenta są pilnie strzeżone jako dane osobowe - to dane wrażliwe), ale dzięki ustawicznemu gromadzeniu i analizowaniu takich danych może funkcjonować fundamentalna zasada „evidence based medicine” - medycyny opartej na dowodach.

W AGH uruchomiliśmy kierunek studiów: Informatyka medyczna. Ma on kształcić tych, którzy ową dokumentację lekarską będą się opiekowali od strony komputerowej. Niektórzy studenci już po rozpoczęciu studiów dochodzą do wniosku, że to jednak nie jest ten ich wymarzony przyszły zawód. Będą się przenosili. Może podejmując decyzję o przeniesieniu warto pamiętać o Informatyce Medycznej?

Na koniec ciekawostka historyczna. Gromadzenie dokumentacji medycznej nieraz przyczyniło się do odkrycia skutecznych metod działania nawet w sytuacji, gdy rzeczywiste przyczyny określonych niepowodzeń medycznych nie były znane. W 1840 roku wiedeński lekarz Ignacy Semmelweis, badając dokumentację medyczną, wykrył, że śmiertelność kobiet podczas porodu następowała wtedy, gdy lekarze prowadzący poród wcześniej uczestniczyli w pracach w prosektorium. Nikt nie wiedział wtedy o związku chorób z bakteriami (odkrył to dopiero Ludwik Pasteur w 1885 roku), ale gdy Semmelweis wymusił, żeby lekarze przechodzący z prosektorium do sali porodowej starannie myli ręce - śmiertelność kobiet spadła z 12 do 2 proc.

POGODA W REGIONIE

Sobota

14°C
6°C



Imieniny obchodzą
Dzisiaj
Apolinary,
Bartłomiej, Donata
Jutro
Alberta, Artur,
Baldwin

Warzywa zbijają nadciśnienie. Jedz cztery porcje dziennie, a będą zmiany

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Dobra dieta może naprawić wiele szkód w organizmie i cofnąć podwyższone ciśnienie, zanim stanie się za wysokie na metody domowe.

W poprawie wyników pomoże określony rodzaj warzyw. Jedząc je codziennie, możesz od czuć efekty już po dwóch tygodniach.

Czy dietą można obniżyć ciśnienie?

Wysokie ciśnienie krwi można obniżyć za pomocą diety, która obfituje w produkty roślinne - przede wszystkim warzywa i owoce - a ogranicza te zwierzęce oraz dawki sodu i soli (jak w diecie DASH). Jak się okazuje, niektóre pokarmy i całe ich grupy pozwalają zrobić to w naturalny sposób, podczas jedzenia codziennych posiłków.

Utrzymanie ciśnienia tętniczego w prawidłowym zakresie pomaga zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób sercowo-krążeniowych i ich śmiertelnych powikłań. Warto zadbać o jego zabicie, zanim jeszcze wartości będą wysokie i wymagające stosowania farmakoterapii. Teraz lekarz wypisze ją znacznie szybciej niż kiedyś, jednak wiąże się z nią koszty i skutki uboczne.

Jeśli chodzi o ciśnienie tętnicze, to zgodnie z najnowszymi wytycznymi dzielimy je na trzy kategorie: prawidłowe, podwyższone i nadciśnienie. Zaleca się teraz, żeby rozpoczynać już leczenie podwyższonego ciśnienia tętniczego, jeżeli u pacjentów występują czynniki wysokiego ryzyka sercowo-naczyniowego. To nowe, bardziej agresywne podejście w terapii - wyjaśnia prof. Przemysław Mitkowski, kierownik pracowni Elektroterapii Serca w I Katedrze i Klinice Kardiologii Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu i były prezes Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Jakie warzywa zbijają nadciśnienie?

By dowiedzieć się, jakie warzywa obniżają ciśnienie tętnicze,



Warzywa zapewniają składniki chroniące układ krążenia. To antyoksydanty, błonnik i składniki mineralne, które działają szczególnie korzystnie w przypadku jednej grupy tych produktów

trójglicerydów we krwi. Ponadto w obu grupach uczestnicy stracili nieco na wadze, co cze, naukowcy z Australii zbadali działanie wzbogaconej nimi diety u grupy dorosłych osób z jego podwyższonymi wartościami. Spożywały one cztery porcje warzyw krzyżowych dziennie, które okazały się obniżać wartości ciśnienia skurczowego.

W ramach badania opisanego na łamach „BMC Medicine” oceniono działanie warzyw kapustowatych w porównaniu do takiej samej porcji warzyw korzeniowych i dyniowatych (ziemniaki, bataty i marchew). Do badania zrekrutowano osoby w wieku 56-72 lata z łagodnie lub umiarkowanie podniesionym ciśnieniem krwi - skurczowym granicach 120-160 mmHg (średnio 135,9 mmHg) i rozkurczowym do 100 mmHg (76,4 mmHg).

Jedzenie czterech porcji dziennie warzyw krzyżowych - inaczej kapustowatych - przez zaledwie dwa tygodnie pomogło zmniejszyć skurczowe ciśnienie tętnicze krwi w ciągu dnia, mierzone na ramieniu w badaniu 24-godzinym, średnio o 2,5 mmHg. Odnotowano też znaczny spadek stężenia

trójglicerydów we krwi. Ponadto w obu grupach uczestnicy stracili nieco na wadze, co

WARTO WIEDZIEĆ

Prozdrowotne działanie warzyw krzyżowych

Zawarte w warzywach kapustowatych glikozydny przekształcają się w izotiocyjany - aktywne antyoksydanty. Mają one działanie przeciwnowotworowe, przeciwbólowe i kardioprotekcyjne, a jeden z głównych związków - sulforafan wspiera też ochronę przed miażdżycą, nadciśnieniem, kardiomiopatią i niewydolnością serca. W obniżaniu ciśnienia pomaga też błonnik pochodzący z warzyw, którego osoby z nadciśnieniem powinny spożywać co najmniej 28 g dziennie (kobiety) i 38 g dziennie (mężczyźni). Każde dodatkowe 5 g obniża ciśnienie skurczowe o 2,8 mg, a rozkurczowe - o 2,1 mm Hg.

także jest ważnym elementem kontroli nadciśnienia.

Według szacunków taki spadek może przekładać się to na zmniejszenie ryzyka poważnych zdarzeń sercowych, takich jak zawał serca i udar mózgu o 5 procent. A przecież nie są to jedyne warzywa czy produkty obniżające ciśnienie krwi. Takie potwierdzone działanie mają pomidory czy czosnek.

Jak jeść warzywa kapustowate na nadciśnienie?

Warzywa kapustowate to takie, jak uwzględnione w badaniu: kapusta, jarmuż, brokuł i kalafior, ale także brukselka, rzepa, rzodkiew, rukiew wodna czy brukiew. Najlepiej gdy są to różne warzywa w ciągu dnia, także w połączeniach. Dobrze smakują pieczone i grillowane, można też podsmażać je i dusić później na patelni, a także gotować na parze i jeść z sosem.

Wiele warzyw kapustowatych można jeść na surowo (na przykład w surówkach, koktajlach), również po ukiszeniu. Ta ostatnia postać kiszzonej jest najzdrowsza.

Młodzi tworzą wirtualną wersję Inowrocławia opartą na faktach

Anna Grochowina
anna.grochowina@pomorska.pl

Projekt CIN.city narodził się z inspiracji lokalną społecznością. Historie oparte na faktach lub inspirowane nimi są fasadą, za którą kryje się enigmatyczny świat mikrohistorii.

- Świat nierealny przenikać się będzie z tym, co widzimy na co dzień. Zobaczymy Inowrocław w zupełnie nowej i alternatywnej odsłonie. Główną inspiracją nowej rzeczywistości będą mieszkańcy miasta i ich fascynujące, pełne emocji historie zagłuszone przez nudę codzienności. W CIN.city opowieściom tym zostanie nadany dalszy bieg. Prawdziwe osoby zastąpione zostaną fikcyjnymi postaciami, które przeżywają ich problemy, historie i opowieści - mówi pomysłodawcy projektu.

Cin.city to przestrzeń dla wyrażania ekspresji i budowania relacji. Jej kreatorzy będą wysłuchiwać historii mieszkańców miasta i okolic. Na każdą akcję mającą miejsce w wirtualnym świecie składać się będą trzy kluczowe elementy: emocjonalne i ekscytujące historie, złożone i ciekawe postacie oraz tajemnicze i klimatyczne miejsca. Z tych elementów powstają różne formy ekspresji, np. opowiadanie.

- Stworzymy coś, czego nie było. Coś, co wciągnie i zaangażuje wiele osób oraz połączy aspekt społeczny, zabawę i biznes. Zapraszamy wszystkich do wspólnego tworzenia niezwykłego uniwersum, które będzie równie fascynujące jak najlepsze książki, seriale, gry i filmy - mówi pomysłodawcy.

Emila Radoń, uczennica „Ekonomy”, została przyjęta na wakacyjny program stażowy w projekcie łączącym aspekt społeczny, model biznesowy oraz współpracę z samorządami. Jej rolą była kreatywna obróbka materiałów oraz pomoc w budowaniu alternatywnej, przeniesionej do świata wirtualnego, wersji Inowrocławia.

Dzięki firmie podatkowo-finansowej Denar, która funkcjonuje na rynku inowrocławskim już ponad 20 lat, powstało przedsięwzięcie umożliwiające wyrażenie ekspresji w różny sposób - od opowiadań, poprzez graffiti, po muzykę. W okresie letnim odbył się kreatywny konkurs adresowany do młodych mieszkańców, a także pojawiła się możliwość rozwoju poprzez wakacyjny staż w towarzystwie profesjonalistów - Artura i Ady.

Celem projektu jest znalezienie antidotum na marazm. Aby tego dokonać, potrzebne są spore pokłady kreatywności młodych inowrocławian, którzy jak nikt inny znają swoje miasto i jego bolączki. - Mieszanka twórczości, samorealizacji, zabawy i pomocy może uratować CIN.city. Jesteśmy przekonani, że możemy wesprzeć nas swoją energią i zapałem. Zapraszamy do współtworzenia projektu - mówią koordynatorzy.

Porażka nie wchodzi w grę. - Projekt realizujemy w metodologii agile, więc każde spotkanie to lekcja i doświadczenie, z którego wyciągniemy wnioski, aby stać się skuteczniejszymi. Planujemy go realizować przez lata, cierpliwie i konsekwentnie - podkreślają pomysłodawcy. ©©



Emila Radoń, uczennica „Ekonomy”, wzięła udział w projekcie łączącym aspekt społeczny, model biznesowy oraz współpracę z samorządami

Seniorzy bawili się doskonale! W teatrze zabrakło miejsc

Ewelina Fuminkowska
ewelina.fuminkowska@polskapress.pl

Teatr Letni w Ciechocinku gościł zarówno młodych, jak i nieco starszych artystów podczas wyjątkowego wydarzenia „Koncert dla Seniora”. Wszystkie miejsca były zajęte, a publiczność nagradzała występy gromkimi brawami.

Kolejna edycja Ciechocińskiego Koncertu dla Seniora, organizowanego przez Miejską Radę Seniorów w Ciechocinku, zgromadziła liczne grono miłośników muzyki i wspólnej zabawy. W niedzielę, 29 września, Teatr Letni wypełnił się po brzegi, co świadczy o dużym zainteresowaniu mieszkańców i kuracjuszy tym wydarzeniem.

Zdolni wykonawcy zachwycili publiczność

Na scenie pojawiło się wielu utalentowanych artystów, którzy dostarczyli niezapomnianych wrażeń.

Jerzy Sobierajski, znakomity solista, rozpoczął koncert swoim wyjątkowym występem, który spotkał się z entuzjastycznym przyjęciem. Franciszek Antoszewski, ze swoim śpiewem i grą na gitarze, wprowadził wyjątkową atmosferę, która porwała publiczność, która głośno domagała się bisu.

Młode, zdolne solistki ze Studia Piosenki „Ajki” pod kierow-



Koncert dla Seniora 2024 w Ciechocinku przyciągnął do Teatru Letniego tłumy

nictwem Iwony Krzysztanowicz urzekły publiczność swoim niezwykłym talentem i repertuarem. Andrzej Rakowicz, pianista i uczeń Zespołu Szkół Muzycznych II stopnia im. Karola Szymanowskiego w Toruniu, zachwycił wirtuozerią swojej gry na fortepianie.

Nie mogło zabraknąć również występu Jacka Zaborowskiego, znanego jako Ciechociński Elvis Presley. Jego energetyczny występ porwał publiczność do wspólnej zabawy i tańca. Zaborowski, swoim charakterystycznym wykonaniem,

zyskał sobie wielu fanów, którzy długo oklaskiwali jego występ.

Seniorzy mieli okazję, by zadbać o zdrowie

Dodatkowo, na Skwerze Excentryków odbywało się bezpłatne badanie słuchu, zorganizowane przez Kujawsko-Pomorskie Centrum Słuchu i Mowy MEDINCUS. To była doskonała okazja dla seniorów, aby zadbać o swoje zdrowie i skorzystać z profesjonalnych usług medycznych.

Koncert dla Seniora w Ciechocinku okazał się wielkim

sukcesem, przyciągając tłumy miłośników muzyki i wspólnej zabawy. Występy artystów dostarczyły niezapomnianych wrażeń. Organizatorzy mogą być dumni z kolejnej udanej edycji tego wyjątkowego koncertu.

Patronat medialny nad wydarzeniem objęła „Gazeta Pomorska” i portale Nasze Miasto. Więcej zdjęć oraz wideo z wydarzenia w nadwiślańskim uzdrowisku, publikujemy na naszych stronach internetowych: pomorska.pl i wloclawek.nasze-miasto.pl ©©

W Grudziądzu jesienią bliżej nam do poezji

(DD)
redakcja.grudziadz@pomorska.pl

W Bibliotece Miejskiej spotkali się miłośnicy poezji. Zorganizowano wieczory autorskie, wykłady, a dla tych, którzy próbują swoich sił w przelewaniu myśli na papier - warsztaty poetyckie.

Literatura, a w szczególności poezja, to nie jest to co, porówna współczesną młodzież. A jednak to właśnie młodzi ludzie byli najbardziej liczną grupą wśród uczestników wydarzeń Grudziądzkiej Jesieni Poezji.

W ramach trzydniowego cyklu wydarzeń odbyły się m.in. wieczór autorski Krzysztofa Dążka oraz spotkanie z dr. Krzysztofem Alicznowiczem, krytykiem i badaczem współczesnej literatury.

Integralną częścią wydarzeń GJP były warsztaty poetyckie,



Część uczestników pierwszego spotkania w ramach XXIX Grudziądzkiej Jesieni Poezji w Bibliotece Miejskiej w Grudziądzu

które dla piszących przeprowadził Stanisław Raginiak oraz Karol Alicznowicz. W warsztatach udział wzięli nie tylko grudziądzanie, ale także goście, którzy przyjechali m.in. z Warszawy i Wrocławia.

Jak co, roku uczestnicy warsztatów wzięli udział w Turnieju Jednego Wiersza. Tym razem

jednak jurorzy pierwszej nagrody w nim nie przyznali.

Dwie równorzędne drugie nagrody „wywalczyli” Radosław Zieliński z Warszawy i Krzysztof Dążek z Wrocławia. A nagroda trzecia trafiła do Filipa Gołaszewskiego z Warszawy.

Jury przyznało też dwa wyróżnienia. Oba trafiły do gru-

dziądzanek: Wiktorii Konickiej i Kingi Szwiec.

Organizatorami wydarzeń XXIX Grudziądzkiej Jesieni Poezji byli Aleksandra Ciżnicka, dyrektor Biblioteki Miejskiej w Grudziądzu oraz Stanisław Raginiak, literat od lat związany z Grudziądzem. ©©

Pszczoły trzeba znać i mieć do nich serce

Patrycja Mazik
redakcja@polskapress.pl

- Żeby pszczoły dawały miód, trzeba je znać i kochać - mówi Jacek Rutkowski, emerytowany funkcjonariusz Służby Więziennej, którego pochłonęło pszczelarstwo.

W Zawalach, miejscowości oddalonej od Torunia o 16 km, Jacek Rutkowski od 14 lat prowadzi własną pasiekę wędrowną. Obecnie liczy ona 37 pszczelich rodzin, umieszczonych na trzech platformach.

Jego przygoda z pszczelarstwem nie zaczęła się w 2010 roku. Gdy miał 15 lat, na rodzinnych Mazurach jego wuj co roku prosił go o pomoc w trakcie miodobrania. Była to pasieka licząca 150 uli. - Nie od razu to pokochałem. Jako mały bałem się, że pszczoły mnie pożądlą, więc w 30-stopniowym upale nosiłem grube, skórzane rękawice - śmieje się pan Jacek. - I obowiązkowo kapelusz. A jednak po przeprowadzce do podtoruńskiego Głogowa zadzwoniłem do wuja, żeby niedługo potem przywieźć z Mazur trzy rodziny pszczół.

Dziś to zajęcie to pasja pana Jacka. By z nią wystartować, mu-



Jacek Rutkowski dużo czasu spędza przy ulach w swojej pasiece w Zawalach. Bo pszczelarstwo to jego pasja

siał mieć zaplecze finansowe. Pomaga mu to, że jest prawdziwą tzw. złotą rączką - ule oraz przyrządy konstruuje własnoręcznie.

- Pszczelarstwo to czasochłonne zajęcie. Pszczoły potrzebują opieki, inaczej je zmagasz. Trzeba minimalizować nastroje rojowe, bo się wyroją i cała rodzina ucieknie. Trzeba przegłądać każdą rodzinę po kolei i sprawdzać ich kondycję. Co 2-3 lata trzeba zmieniać matkę, żeby pszczoły były silne i miodne. I dbać o nie, bo jeżeli wiemy, jakie są matki, wiemy, jaki temperament mają pszczoły, możemy być przekonani, że będą spokojne. Co roku trzeba wymienić węzę, czyli - że tak obrazowo powiem - „zmieniać pościel”,

w którą matka składa jaja, czerw. Kto chciałby składać jaja do brudnej pościeli? - pyta pan Jacek.

Trzeba dbać o zdrowie pszczół i wodę dla nich

Pszczoły trzeba również odpowiedzialnie leczyć. Wielkim zagrożeniem jest tak zwana warroza. Przez roztocze Varroa, odpowiednika kleszcza wśród pszczół, przez zimę można stracić nawet kilka rodzin. Nie wszyscy pszczelarze świadomi są katastrofalnych szkód, których może przysporzyć.

Od nastania wiosny bardzo ważnym elementem w życiu pszczół jest woda. Jacek Rutkowski szacuje, że przy 37 ulach

dolewa do poidła nawet 3 litry wody dziennie.

- Piją jak jałówki - śmieje się pan Jacek.

Żeby pszczoły się nie topiły, skonstruował poidło z mchu i kamieni. Kiedyś mieszkający obok i hodujący kury sąsiad zauważył, że na jego działkę zaczęły zakradać się pszczoły. Poszukiwały wody. - Kury w ogóle nie przeszkażdały moim pszczołom - opowiada pan Jacek. Jest on zapraszany do okolicznych szkół oraz przedszkoli, by dzieci mogły dowiedzieć się czegoś więcej o pszczołach. Przynosi na zajęcia narzędzia wykorzystywane do pracy przy pasiekach - od kapelusza, przez pszczelarski podkurzacz, po ramki z odbudowaną węzą. Ma również przygotowane prezentacje, a w nich proste grafiki.

W planach pan Jacek ma budowę domku do apiterapii, dokładniej - do apiinhalatorium. Historia tej formy terapii znana jest już od 20 tysięcy lat. Założenie jest proste - oddychanie dobrodziejstwem, które daje nam ul, pomaga leczyć choroby dróg oddechowych, łagodzi migreny, działa przeciwwrzepnie i przeciwbakteryjnie.

Pod każdym z dwóch łóżek znajdujących się w domku będą

umieszczone dwie szuflady, które będzie można otwierać, a do których wkładane będą rodziny pszczół. Może brzmi to groźnie, lecz nie ma powodów do obaw! W skrzynkach zamontowane będą siatki, które uniemożliwią przedostanie się do nas choćby najmniejszej pszczołce. Przepuszczone za to zostanie powietrze przepełnione zdrowotnym propolisem.

Do kupienia nie tylko miód

Miód z pasieki pana Jacka jest wystawiany na sprzedaż. - Pszczelarze muszą dbać o stałych klientów. Nawet 4 złote za kilogram miodu potrafi zrobić różnicę. Jednak w drugą stronę też nie można przesadzać. Klienci potrafią przyjść i powiedzieć: „Na rynku widziałam ten sam miód po 35 złotych za litr”. Wiem, co sprzedaję i muszę się szanować. Mówię im wtedy: „Proszę kupić kielbasę za 20 i za 40 złotych za kilogram. Proszę potem spróbować obu i zobaczmy, którą następnym razem pani wybierze”. Wiele serca i pracy muszę włożyć, żeby pozyskać miód. 40 stopni w cieniu, pot po czole i nosie spływa, ale trzeba przejrzeć ule. W kombinie, z kapeluszem na głowie. Tyle pasiek się natworzyło, moda

na pszczelarstwo nastała, ale klienci wracają. Świadomi. Bo oświadczenie tutaj chodzi. A niestety, polscy konsumenci nie wiedzą, co w sieciówkach kryje się pod słowem „miód”. Polska jest zalana miodem z innych krajów. Jest wiele firm, które sprzedają płynny jako miód, a miodami nie są. Są tanie, tyle, że to po prostu syrop - mówi pan Jacek.

W ofercie znajdziemy najróżniejsze miody. Choć nie tylko. Na jesienne wieczory może zaproponować świecę z pszczelego wosku, bez dodatku parafiny pochodzącej od rćci. A na zimę, gdy brakuje odporności - bogatą w minerały, aminokwasy i enzymy - pierzgę. Jeżeli dodamy czysty pyłek pszczeli - okazuje się, że mamy od natury wszystko, co najlepsze.

Jacka Rutkowskiego można spotkać obok sklepu „PoloMarket” w Brzozówce - w każdy piątek oraz sobotę. Można zadzwonić pod numer podany na etykiecie słoika z miodem.

Warto dodać, że numer telefonu pana Jacka ma Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Toruniu. Strażacy kontaktują się z nim w razie zgłoszeń dotyczących pszczół, które wyroły się (uciekle) z czyjejś pasieki. ©

Piękna jesień zawitała do Botanika UKW. Warto odwiedzić

Jarosław Więclawski
jaroslaw.wieclawski@polskapress.pl

Jeszcze przez niecały miesiąc można odwiedzić Ogród Botaniczny Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Pogoda sprzyja, aby przyjrzeć się wczesnojesiennej wersji Botanika.

Ogród Botaniczny UKW położony między ulicami Niemcewicz, Chodkiewicza i al. Powstańców Wielkopolskich otwarty jest do końca października. Aktualnie można zwiedzać go od 8 do 18 od poniedziałku do piątku oraz od 10 do 18 w soboty i niedziele. W październiku możliwość spaceru będzie skrócona o godzinę.

- Możemy teraz podziwiać jesienne gatunki: astry nazywane marcinkami, kwitną cynie, dalie, kosmosy, werbeny, bluszcze. Do później jesieni kwitną róże. Z kolei na krokusowej polanie właśnie zakwitły zimowity - mówi dr hab. Barbara Waldon-Rudzionek, prof. uczelni, pełnomocnik dziekana WNB ds. Ogródu Botanicznego UKW. - Sporą atrakcją są owoce. Aktualnie wiele roślin owocuje, m.in. żółtnica. Jest to roślina o dużych owocach przypominających pomarańcze, ale one one pozostają zie-



Pracownicy Ogródu Botanicznego Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego dbają o to, aby ogród był zadbany i dobrze przygotowany na wizyty zwiedzających

lone. Owocują cisy, głogi, irgi, kasztan jadalny o przepięknych najeżonych kolczasto owocach, ale i kasztanowce. To wspaniały czas do spacerów i podziwiania tego, co przynosi nam jesień.

Z uwagi na wysokie temperatury i małą liczbę opadów w ostatnich miesiącach, część roślin już zgubiła liście. Te

na drzewach i krzewach wkrótce będzie można podziwiać w pełnej palecie barw.

Co dzieje się w Botaniku po październiku? - Ogród odpoczywa. Zwierzęta potrzebują spokoju. Wykonujemy prace, które nie są możliwe, gdy są odwiedzający - mówi dr hab. Waldon-Rudzionek.

W maju ogród otwarto po rewitalizacji. Jest nowy budynek z salą dydaktyczną i wiatą zielonej szkoły oraz pomieszczeniami socjalnymi, a także magazynami sprzętów i roślin. Zbudowano pomost nad stawem, wymieniono instalacje, zainstalowano monitoring i oświetlenie. Wyremont-



Od listopada ogród UKW będzie zamknięty. To czas, kiedy zwierzęta odpoczywają

owano budynek nad stawem, wymieniono dach na budynku Galerii Arboretum. Po rewitalizacji widać wzrost zainteresowania ogrodem. Przychodzą grupy szkolne, jest więcej zajęć edukacyjnych. Botanik zajmuje powierzchnię 2,33 ha. Jest tu staw, wzgórze dawnego alpinarium, dwa kamienne tu-

nele oraz zabudowania. Kolekcje ogrodu liczą blisko 600 gatunków i odmian drzew oraz krzewów, rodzimych i obcych, odmian botanicznych (występujących w naturze) i ogrodowych (wyhodowanych odmian ozdobnych). Łącznie gatunków i odmian roślin jest ponad 1200. ©

Kiedy nasze
dziecko może już
samo wracać
ze szkoły?

PORADNIK str. 10

Syropy z pigwy
i buraka
wzmacniają naszą
odporność

ZDROWIE str. 11

WEEKEND z rodziną

Jesienne
przepisy na dania
z dynią w roli
głównej

KUCHNIA str. 8-9

Wystawa LEGO
znów
w Warszawie

REKREACJA str. 12

GAZETA
pomorska

Sobota-Niedziela, 5-6.10.2024

CZAS NA POWAKACYJNE PORZĄDKI



Sprzątanie, wbrew pozorom, poprawia nasze samopoczucie i to psychiczne, i to fizyczne. Jeśli więc po fali upałów wreszcie postanowiliśmy chwycić za mopa, dobrze nam to zrobi. Sprzątamy jednak z głową: niekoniecznie sami, niekoniecznie jednego dnia całe mieszkanie. I nie przesadzajmy – nadmierna sterylność wcale nie jest zdrowa str. 6

*Jesienne porządki*Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

Lato, upały, komu chciałoby się sprzątać? Ale przychodzi moment, gdy trzeba się za to wziąć. Wiele osób rusza do wielkich porządków właśnie teraz, bo chłodniej, bo powoli wracamy po wakacjach do codzienności, bo trzeba wreszcie przejrzeć przed jesienią szafy.

Tak swoją drogą - lubimy czystość. Tak przynajmniej wynika z międzynarodowego badania szwajcarskiej firmy Batmaid, zawodowo oferującej usługi czystości. W Polsce przeprowadzono je w lutym 2022 roku. „Jak często sprzątałeś twoje mieszkanie?” - brzmiało jedno z pytań. Najliczniejsza grupa, bo aż 42,8 proc. badanych, odpowiedziała, że kilka razy w tygodniu, 28,3 proc. respondentów, że raz na siedem dni. Przeszło co piąty badany (22,9 proc.) sprząta lub zamawia tę usługę nawet codziennie. 2,4 proc. badanych przyznało, że sprząta rzadziej niż raz w miesiącu.

U jednej trzeciej badanych (30,3 proc.) porządki w mieszkaniu zajmują im 2-2,5 godziny tygodniowo. Co czwarty Polak poświęca na to tylko 1-1,5 godziny, u co piątego badanego sprzątanie zajmuje 3-3,5 godziny, a u co dziesiątego 4-4,5 godziny. Są tacy, w mieszkaniach których sprząta się ponad 8 godzin tygodniowo, ale to jedynie ok. 2 proc.

Jeśli lubimy sprzątać, to dobrze. Naukowcy przekonują, że codzienny ruch związany z domowymi obowiązkami i czyste otoczenie pozytywnie wpływają na zdrowie. Psycholog kliniczny Michael Messina przekonuje, że życie w bałaganie może obniżyć u nas poczucie własnej wartości i wywołać niepokój. Z kolei przebywanie w uporządkowanym otoczeniu pozytywnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne.

„Zagracone otoczenie może zaśmieszczać umysł” - uważa Messina cytowany przez CNBC.

Zdaniem naukowca, podczas sprzątania odczuwamy satysfakcję z wykonanego zadania, co przekłada się na uczucie szczęścia i większą motywację - czytamy na stronach CNBC Make It. Zdaniem Messiny porządków i dobrze zorganizowane środowisko sprzyjają koncentracji, w końcu musimy patrzeć na to, co wycieramy, i produktywności. Czyste otoczenie sprawia też, że mamy większe poczucie kontroli, potrafimy lepiej zorganizować swój dzień, a co za tym idzie - jaśniej rozumować. Wreszcie - gruntowne porządki stanowią jeden z początkowych kroków w procesie leczenia depresji. Terapia behawioralna zakłada wykonywanie małych zadań, które pomagają pacjentom stopniowo przywracać aktywność i zaangażowanie w życie codzienne. Cze-

sto obejmuje one proste czynności, takie jak porządkowanie tego, co wokół nich.

- Aktywowanie pacjentów w sposób związany z byciem produktywnym i ruchem fizycznym pomaga poprawić ich zdrowie psychiczne, umożliwiając podjęcie trudnej pracy podczas terapii poznawczej - wyjaśnia Messina.

Nie bez znaczenia jest także fakt, że domowe porządki to aktywność ruchowa. Brytyjscy naukowcy z Cambridge przeprowadzili badania w grupie ponad 50 tys. osób w wieku od 30 do 50 lat. Okazało się, że ci zaangażowani w codzienne obowiązki domowe, byli po prostu zdrowsi. Więc jeśli przez upały, wyjazdy wakacyjne trochę zaniedbaliśmy nasze mieszkania czy domy, warto je odświeżyć, co będzie z korzyścią także dla nas samych.

Sprzątajmy jednak z głową: niekoniecznie wszystko i niekoniecznie w jeden dzień. Mierzmy siły na zamiary. Pamiętajmy, że większe sprzątanie trzeba odpowiednio zaplanować. Opracujmy szczegółowy plan: co i kiedy będziemy robić, określmy też, ile zajmie nam to czasu.

Jednego dnia myjemy okna, zmieniamy firanki, jeśli je mamy. Drugiego - przeglądamy szafy. Zróbmy to uważnie. Niektórzy hołdują zasadzie: jedną rzecz przynosisz, dwóch się pozbywasz. Może niekoniecznie w tym samym czasie, ale warto przejąć swoje ubrania, zobaczyć, w czym nie chodziliśmy od lat i po prostu odłożyć je na bok. Oddać znajomym albo osobom potrzebującym. To samo zróbmy z butami. Zastanówmy się, w których będziemy chodzić, a które niepotrzebnie zajmują miejsce na półce. Jeśli jakieś pary nie włożyliśmy przez dwa ostatnie sezony, już jej nie włożymy.

Bo wielkie sprzątanie trzeba zacząć od miejsc, w których zajmie ono najwięcej czasu i w których najwolniej się brudzi.

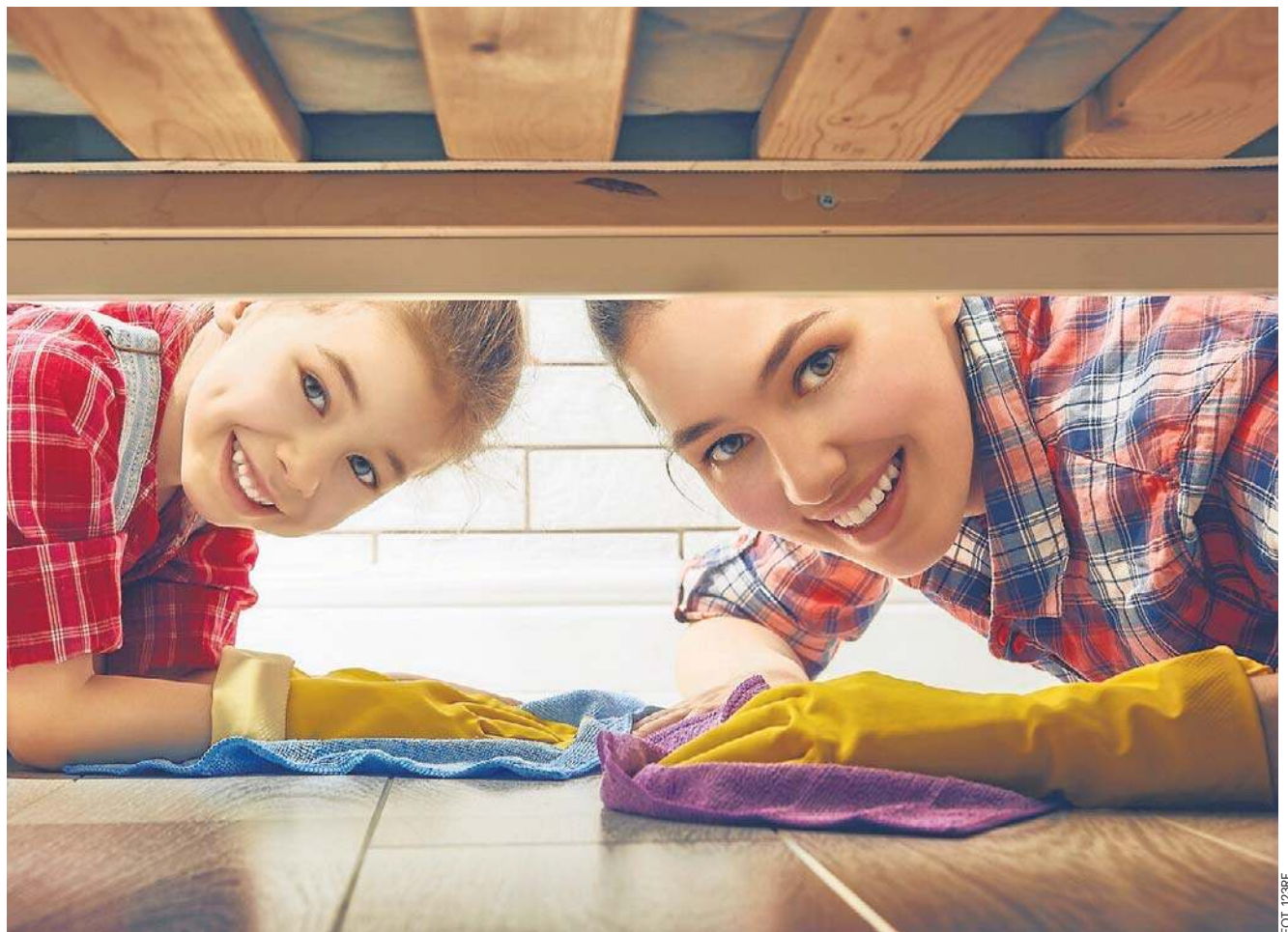
Kiedy mamy poukładane w szafach, możemy zabrać się za kuchnię. Oprócz wyszorowania szafek czy pieca, zróbmy przegląd przetworów, makaronów, mąk i innych produktów. Sprawdźmy ich daty ważności, bo nasze zapasy niekoniecznie wciąż nadają się do spożycia.

Teraz przyszedł czas na poszczególne pokoje. Można stosować inną metodę: jednego dnia we wszystkich powycieramy kurze, drugiego odkurzamy i myjemy podłogi. Łazienkę zostawmy na koniec, ubrudzimy ją podczas sprzątania wszystkich innych pomieszczeń, bo wtedy często z niej korzystamy.

Zawsze też warto spojrzeć do internetu, znajdziemy tam masę wskazówek. Choćby taką: „Odkurzanie zawsze zaczynamy od góry, aby kurz nie spadał na wyczyszczone już powierzchnie znajdujące się niżej. Zdejmu-

Sprzątanie, wbrew pozorom, poprawia nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne. Jeśli więc po fali upałów wreszcie chwyciliśmy za mop, dobrze nam to robi. Sprzątajmy z głową: niekoniecznie sami, niekoniecznie jednego dnia całe mieszkanie. I nie przesadzajmy!

PRZYSZŁA PORA NA POWAKACYJNE PORZĄDKI!



Możemy potraktować sprzątanie jako rodzinne zadanie i zaangażować do tego procesu również naszych bliskich

jemy firanki i zasłony, odkurzamy sufit i ściany za pomocą szczotki na długim kij, owiniętej suchą szmatką. Usuwamy kurz z kaloryferów. Czyścimy meble tapicerowane, myjemy szkło ozdobne i różne bibeloty. Na koniec trzepiemy dywany”.

Nie bawmy się w siłaczki, nie róbmy wszystkiego same. Im większa rodzina, tym więcej sprzątania, ale i więcej rąk do pomocy. Najlepiej rozdzielić obowiązki między wszystkich domowników. Pomagać powinny także dzieci, nawet małe, niech poukładają zabawki w swoim pokoju, posprzątają biurka, zetrą kurze tam, gdzie dostaną. Raz, że

mogą się przy tym świetnie bawić, dwa - nauczą się, że życie to także obowiązki, że przychodzi w nim czas na pakowanie lalek i samochodzików do pudeł, a co ważne - zajęte, nie będą przeszkadzać.

Jeśli nie posprządamy wszystkiego, nie panikujmy. Nadmierna sterylność też nie jest wskazana. Naukowcy z uniwersytetu w Atlancie udowodnili, że próba wyeliminowania z naszego otoczenia wszystkich bakterii, wirusów, roztoczy i grzybów w trakcie porządków nie sprzyja prawidłowej pracy mózgu i może doprowadzić do depresji. Wyniki swoich obserwacji opublikowali w piśmie „Molecular Psychiatry”.

„Drobnoustroje, które usuwamy podczas generalnych porządków, tak naprawdę potrzebne są dla zdrowia, gdyż wzmacniają system odpornościowy. Co więcej - dzięki nim czujemy się szczęśliwsi. Bo gdy układ immunologiczny jest słaby, mózg produkuje mniej serotoniny, zwanej hormonem szczęścia” - pisał swego czasu brytyjski „Daily Mail”.

Co konkretnie zaobserwowali naukowcy z Atlanty? Otóż, z ich badań wynika, że w sterylnym środowisku nasza odporność nie jest poddawana ciężkim

próbom, więc nie uczy się właściwie reagować na stany zapalne. A gdy staje się nadreaktywna, mózg nie działa prawidłowo i zaburza się wytwarzanie serotoniny odpowiedzialnej za odczuwanie przyjemności.

Tak czy inaczej, jeśli nie posprządamy wszystkiego, naprawdę nic się nie stanie.

Zadbajmy o to, aby w domu było sympatycznie i miło. Także jesienią można kupić kwiaty, które wprowadzą do naszego domu trochę świeżości i życia, zadbajmy o zapachowe świeczki, przydadzą się w coraz dłuższe wieczory, miękkie kocyki i dobrą, aromatyczną herbatę.

Sylwetka

Teraz jego jedynym celem jest nie krzywdzić ludzi

Przez 22 lata wcielał się w Ferdka w „Świecie według Kiepskich”. Z czasem ludzie zaczęli go utożsamiać z tą postacią. Dopiero ostatnio udało mu się zagrać kilka ról, dzięki którym odzyskał siebie

Paweł Gzyl
pawel.gzyl@polskapress.pl

Paradoksalny serial „Malanowski i Partnerzy” cieszył się niegdyś sporą popularnością. Niestety, przedwczesna śmierć grającego główną rolę Bronisława Cieślaka zakończyła jego emisję. Teraz Polsat postanowił jednak wrócić do tego formatu. I tak dostaliśmy emitowany od początku września serial „Malanowski. Nowe rozdanie”. Tym razem prowadzącym własne biuro śledcze został Andrzej Grabowski. Wciela się on w brata zmarłego detektywa, który dziedziczy po nim interes i chcąc nie chcąc podejmuje się kontynuacji jego dzieła.

– Czuję, że jeszcze mogę wiele osiągnąć i nie mam czasu, aby myśleć o upływających latach. Przez całe życie bardzo dużo pracowałem. Może nie w tak spektakularny sposób jak teraz, kiedy jestem obecny w wielu filmach i programach TV, ale przez cały czas występowałem na deskach teatrów, przygotowywałem występy kabaretowe. Duże tempo nie jest dla mnie czymś nadzwyczajnym – mówi aktor w serwisie Świat Rezydencji.

Harcerz i ministrant

Wychował się w podkrakowskiej Alwerni. Rodzice mieli przyzwoite posady: mama była kierowniczką banku spółdzielczego, a tata – kierownikiem zaopatrzenia w zakładach chemicznych. Miał dwóch braci – Mikołaja i Wiktora. Ponieważ był sporo młodszy od nich, nie wykazywali nim specjalnego zainteresowania. Dlatego mały Andrzejek trzymał się z paczką własnych kolegów, do tego udzielał się w harcerstwie i był ministrantem. Tak mu się podobało służenie do mszy, że w pewnym momencie zaczął nawet myśleć, żeby zostać księdzem.

– Kościół był wtedy dla ludzi ostoją, a księża i zakonnicy to byli fantastyczni ludzie. Wiarę traktowało się jak coś naturalnego, podobnie jak pory roku. Wszyscy chłopcy chodzili na nabożeństwa i służyli do mszy, wszystkich



FOT. ADAM JANKOWSKI

dziewczynki podczas procesji sypały kwiatki, kobiety nosiły fetry, a mężczyźni chorągwie. Różnica między ministrantami była tylko taka, że jedni potrafili się nauczyć ministrantury po łacinie, a inni nie. I ci, którzy potrafili, byli wyróżniani. Ja potrafiłem – podkreśla w „Vivie”.

Andrzejek poszedł do szkoły rok wcześniej jako sześciolatek.

Może dlatego niespecjalnie się nią zachwycał. Uczył się średnio, najgorzej szło mu z przedmiotów ścisłych. Za to bez problemu potrafił wykuć na pamięć i wyrecytować dowolny wiersz. Dlatego tata próbował go wciągnąć w amatorski teatr, który organizował w swoim miejscu pracy. Zew aktorstwa chłopak poczuł jednak wtedy, kiedy odwiedził

brata w Krakowie, gdzie ten studiował w szkole teatralnej.

– Kiedy odwiedzałem Mikołaja w Krakowie, tak spodobała mi się szkoła teatralna, jej atmosfera, dziewczyny, że postanowiłem zdawać. Zdałem. No i zaczęło się: hulaj dusza, piekła nie ma. Wyrwany spod skrzydeł rodziny – śmieje się w „Dzienniku Bałtyckim”.

ANDRZEJ GRABOWSKI

Polski aktor teatralny, filmowy i telewizyjny. Urodził się w 1952 roku w Chrzanowie. Wychowywał się w Alwerni. Ma brata Mikołaja, który jest reżyserem teatralnym. Drugi brat Wiktor był inżynierem górnictwa, zmarł w 2019 roku. W 1974 roku ukończył krakowską PWST. Występował w Teatrze im. L. Solskiego w Tarnowie, w Starym Teatrze i Teatrze STU w Krakowie, obecnie jest członkiem zespołu Teatru im. J. Słowackiego w Krakowie. Popularność przyniósł mu sitcom „Świat według Kiepskich”, emitowany od 1999 do 2021 roku. Ważniejsze role zagrał w filmach „Śluby panieńskie”, „Pitbull”, „Polityka” i „Piosenki o miłości”. Był jurorem w talent-show „Taniec z gwiazdami”. Nagrał trzy płyty. Jego córki Zuzanna i Katarzyna są aktorkami. Ma trzy wnuczki.

Od teatru do sitcomu

Szybko stał się jednym z najbardziej lubianych studentów wśród przyszłych aktorów. Jako najmłodszy zawsze latał po alkohol, stąd dokładnie znał wszystkie meliny w pobliżu akademika. Sam lubił najbardziej bywać w krakowskich klubach, tańczyć jazz i podrywać dziewczyny. Tak mu się spodobало „słodkie życie”, że dostał dwóję od Jerzego Jarockiego i musiał powtarzać dwa semestry. Wtedy zawziął się i ostatecznie skończył studia bez problemu.

Po zrobieniu dyplomu Andrzej trafił do Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie. Obsadzano go w trzecim rzędzie, więc zbuntował się i przeniósł do Tarnowa. Tam pogrążył się w wszystkie czasy i w końcu Kraków sam upomniał się o niego. Dostał etat w Starym Teatrze, ale gdy zmieniła się dyrekcja, niespodziewanie został zwolniony. Szukając pracy, przyjął rolę w pierwszym polskim sitcomie – „Świat według Kiepskich”. I został na 22 lata Ferdkiem Kiepskim.

– Na początku nie lubiłem tej roli. To się zmieniło, gdy zobaczyłem, że przez ten prosty humor można opowiadać o rzeczach ważniejszych, niż by się mogło na pozór wydawać. Koleżki mówią: „Aaa, bo wy się tam wygłupiacie”. Na to proponuję: „Chcesz, to zaproszę cię na plan, powyglupiamy się. Przekonasz się, że jak będziesz się wygłupiać, to nikt się nie zaśmieje” – mówił w „Gazecie Krakowskiej”.

Widzowie tak pokochali aktora jako Ferdka Kiepskiego, że wręcz zaczęli go utożsamiać z tą karykaturalną postacią. Szansę zerwania z wizerunkiem bezrobotnego leniucha dał mu dopiero Patryk Vega, obsadzając go w roli inspektora policji o wdzięcznym pseudonimie „Gebels” w cyklu „Pitbull”. W ostatnim czasie aktor stworzył wybitną kreację w „Piosenkach o miłości”, pokazując, że świetnie sprawdza się również w kinie artystycznym.

Miłosne perturbacje

Andrzej już na studiach zakochał się w swej koleżance

z uczelni – Annie Tomaszewskiej. Ta początkowo nie zwracała na niego uwagi, ale kiedy oboje weszli w zawód, dostrzegła w nim kandydata na męża. Pobrali się więc i na świat przyszły niebawem ich dwie córki – Zuzanna i Katarzyna. Małżeństwo nie było jednak udane: w Krakowie mówiło się, że para aktorów nie kłóci się ze sobą tylko wtedy, kiedy jest na scenie. W końcu po wspólnie spędzonych 26 latach, każde poszło w swoją stronę.

Rok później Andrzej ożenił się ponownie. Tym razem jego wybranką została młodsza od niego o 18 lat charakterystyczna Anita Kruszevska, którą poznał na planie serialu „Tylko miłość”. Niestety: i tym razem aktorowi się nie powiodło. Małżeństwo rozpadło się po 7 latach. Do tego Kruszevska oskarżyła w mediach byłego męża o to, że opuścił ją, kiedy była poważnie chora. Grabowski musiał za to słono zapłacić: w ramach podziału majątku oddał jej 1 milion 250 tysięcy złotych.

Po tych doświadczeniach aktor dał sobie spokój z amarami. Zajął się przede wszystkim sobą: ponieważ ważył aż 140 kg, poddał się operacji zmniejszenia żołądka i zrzucił zbędny zapas tłuszczu. Dopiero cztery lata temu związał się z koleżanką z krakowskiego Starego Teatru – Aldoną Grochal. Pomny poprzednich doświadczeń, nie spieszy się jednak już ze ślubem, choć ponoć zamieszkał ze swoją wybranką.

– Jedynym moim celem w życiu jest nie krzywdzić ludzi. Nie zawsze się udaje. Czasem krzywdzimy, nawet o tym nie wiedząc. Bo popatrzymy jakimś wzrokiem nie takim, bo mając gorszy humor, nie odpowiemy na dzień dobry, bo kogoś nie zauważymy, nieświadomie nieładnie postąpimy. W każdym złośliwie jest i bardzo dużo dobra, i bardzo dużo zła. Ale mamy rozum i wolną wolę. Jeśli posługujemy się rozumem, jeśli rozum kieruje naszą wolną wolą, to życie przeżywamy jako tak – podkreśla w „Vivie”.

Smaki jesieni



FOT. ARXONT/GETTY IMAGES

Jesiennie przepisy na dania z dynią w roli głównej

Dynia jest na tyle uniwersalnym warzywem, że świetnie sprawdza się w słodkich i słonych przepisach. Można ją wykorzystać do przygotowania obiadu, kolacji czy deseru

Dynia to zdecydowanie królowa jesieni - jej pojawienie się zapowiada długie wieczory i domowe aktywności. Miłośnicy przytulnych wnętrz chętnie wykorzystują ją do tworzenia jesiennych dekoracji, a sympatycy kulinariów doceniają za smak i aromatyczne potrawy, które można z niej przygotować.

PLACKI Z DYNIA NA SŁONO

300 g dyni, 2 jajka, 170 g mąki pszennej pełnoziarnistej, 5 g imbiru w proszku, 3 g świeżo zmielonego czarnego pieprzu, 1 ząbek czosnku.

Miażdż z dyni zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Rozbij jajka i rozkłóć je za pomocą widelca, aby maksymalnie je napowietrzyć. Uartą dynię wymieszaj z jajkiem, mąką pszenną, przyprawami i startym czosnkiem. Następnie smaż placki na rozgrzanym oleju do zarumienienia.

Placuszki dyniowe na słono warto podawać z kwaśną śmietaną, białym sosem pieczarkowym lub sosem czosnkowym.

PIECZONA DYNIA Z ORZECHAMI

1 dynia hokkaido, 3 łyżki oliwy z oliwek, pół szklanki migdałów w łupkach lub orzechów włoskich, 2 łyżki miodu, 1 porcja sosu taratour (sos z czo-

snku, cytryny, soli i pasty tahini), 2-3 łyżki za'ataru (mieszanka zmielonych ziaren sezamu, tymianku, sumaku i soli), do podania: natka pietruszki lub kolendra, pestki granatu

Piekarnik rozgrzewamy do 200°C. Dynię myjemy i kroimy w 2-centymetrowe plastry. Następnie skrapiamy je oliwą z oliwek i pieczemy 25-30 minut. Migdały lub orzechy włoskie mieszamy z miodem i wstawiamy do piekarnika na 5-7 minut, żeby się skarmelizowały. Upieczoną dynię przekładamy na talerz, skrapiamy sosem taratour, posypujemy za'atarem, pokruszonymi orzechami, pestkami granatu i świeżymi ziołami. Podajemy od razu.

Przepis poleca Samar Khanafer, autorka książki „Dukkah, kumin i włoszczyzna”, uczestniczka trzeciej edycji programu MasterChef Polska.

MUFFINKI DYNIOWE

200 g obranej dyni, 1 szklanka mąki pszennej, pół szklanki cukru, 2 łyżki cukru brązowego, 2 jajka, pół szklanki oleju, 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżeczka imbiru, pół łyżeczki gałki muszkatołowej, pół łyżeczki soli, 1 łyżka masła do smażenia. Opcjonalnie do dekoracji: 200 g śmietanki

36 proc., 3 łyżki cukru pudru, łyżeczka esencji waniliowej lub 1 opakowanie cukru waniliowego (16 g), kilka posiekanych orzechów, szczypta cynamonu do posypania.

Na patelni rozpuść masło, dodaj pokrojoną na kawałki i obraną dynię. Ustaw mały ogień i podsmażaj dynię ok. 5 minut, aż zmięknie. Przełóż dynię do miseczki, ostudź, a następnie zmiksuj blenderem lub dokładnie rozgnieć widelcem.

W misce wymieszaj suche składniki: mąkę, proszek do pieczenia, cukier, cukier brązowy, cynamon, imbir, gałkę muszkatołową i sól.

W drugim naczyniu wymieszaj widelcem jajka z olejem i przestudzoną, zmiksowaną dynią. Przelej masę dyniową do suchych składników i wymieszaj łyżką. Przełóż masę do foremek na muffinki, napełnij je do 3/4 wysokości. Piecz muffinki dyniowe ok. 20 minut w 170 stopniach. Upieczone wyjmij z foremek i wystudź. Możesz udekorować muffinki ubitą śmietaną z cukrem, a wierzch posypać posiekanymi orzechami i oprószyć cynamonem.

ZAPIEKANKA Z DYNIA

1 dynia hokkaido, podwójna pierś kurczaka, 4 ziemniaki, 2 czerwone papryki, 1 cebula, szklanka tartego sera (np. mo-

zzarella), łyżeczka słodkiej, czerwonej papryki, oliwa, sól, pieprz.

Nagrzej piekarnik do 200 stopni. Dynię umyj i odetnij twarde końcówki. Przekrój ją na pół i wydrąż środek. Następnie pokrój dynię na mniejsze kawałki. Pokrój cebulę i zeszklij na oliwie, dodaj posiekaną drobno pierś kurczaka, dopraw i smaż ok. 5 minut. Ziemniaki obierz (jeśli są młode, to zostaw je w skórce, tylko umyj) i pokrój na cienkie plasterki. Paprykę pokrój na kawałki. Przygotuj naczynie do zapiekania. Wlej oliwę, na dnie ułóż ziemniaki, a na to wyłóż mięso kurczaka z cebulką. Następnie ułóż dynię oraz paprykę. Wstaw zapiekankę do piekarnika i piecz pod przykryciem 40 minut. Następnie posyp zapiekankę serem i wstaw do piekarnika, już bez przykrycia, na ok. 10 minut.

ZUPA Z DYNIA HOKKAIDO

1 dynia hokkaido, 1 cebula, 500 ml bulionu, płaska łyżeczka wędzonej papryki, pół łyżeczki kuminu, pół łyżeczki suszonego imbiru, sól, pieprz, oliwa

Nagrzej piekarnik do 200 stopni. Z dyni odkrój stwardniałe części, przekrój ją i wydrąż środek. Pokrój dynię na mniejsze kawałki, ułóż na blasze, polej oliwą



FOT. SAMAR KHANAFER



FOT. FERMATE/GETTY IMAGES



FOT. 123RF/MINAEH/DAZDZIEJE ILLUSTRACYJNE

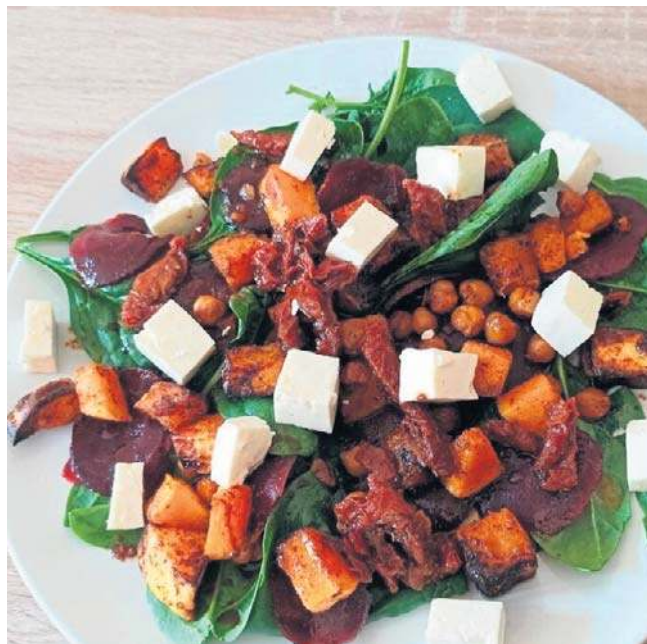
Smaki jesieni



FOT. 123RF/PROFOTOKRIS/ZDIEJE ILLUSTRACYNE



FOT. GETTY IMAGES/WMASTER890/ZDIEJE ILLUSTRACYNE



FOT. VESELOVALENA/GETTY IMAGES

i wstaw do piekarnika. Piecz ok. 15 minut, aż dynia zrobi się miękka. W dużym garnku z grubym dnem rozgrzej oliwę. Wrzuć cebulę pokrojoną w kostkę. Kiedy cebula się zeszkli, dodaj przyprawy, podsmaż całość. Wrzuć do garnka upieczoną dynię i podsmażaj przez chwilę. Dolej bulion i gotuj całość przez 5 minut. Następnie zblenduj. Gotową zupę możesz posypać pestkami dyni, ziarnami słonecznika, udekorować kolendrą lub natką pietruszki.

MUFFINY DYNIOWE NA SŁONO

1 szklanka purée z dyni, 2 szklanki mąki pszennej, 2 jajka, 1/2 szklanki oleju rzepakowego, 1/2 szklanki startego parmezanu lub sera typu bursztyn, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu, 1 łyżeczka suszonego tymianku, 1 łyżeczka suszonego oregano.

Na początek rozgrzej piekarnik do 180°C. W trakcie nagrzewania przygotuj ciasto. Najpierw w dużej szklanej misce przesiej mąkę pszenną z proszkiem do pieczenia, solą, czarnym pieprzem, suszonym tymian-

kiem i oregano. Do drugiej miski wbij i ubij jajka. W trakcie powoli dodawaj wcześniej zrobione purée z dyni oraz olej rzepakowy. Wszystkie składniki mieszaj do połączenia składników. Potem stopniowo dodawaj suche składniki do mokrych, mieszaj powoli do połączenia w jednolitą masę. Zetrzyj parmezan lub inny długo dojrzewający ser o wyrazistym smaku i dodaj do masy. Wyłóż foremkę na muffiny papierowymi papilotkami i wypełniaj do 3/4 wysokości. Wstaw do piekarnika na około 20 minut. Powinny być wyrośnięte, rumiane, a wbita w środek wykałaczka pozostawia suchą. Upieczone muffiny wyjmij z foremki i odstaw do całkowitego wystudzenia na metalowej kratce.

SERNIK Z DYNII

300 gramów herbatników jasnych, 100 gramów masła. Składniki na masę: 1 kilogram twarogu w wiaderku albo twarogu dwukrotnie zmielonego, 250 gramów sera mascarpone, 500 gramów pure z dyni, 4 jajka, 5 łyżek mąki ziemniaczanej, 200 gramów cukru, ok. 30 gramów (1 opakowanie) cukru wanilinowego

albo cukru z wanilią, pół łyżeczki cynamonu, 1 łyżeczka przyprawy do piernika

W pierwszej kolejności należy przygotować dynię. Pokrój ją na kawałki, ułóż skórą do dołu na blaszce i piecz około 40 minut, aż do miękkości. Ostudź, oddziel miąższ i zblenduj go. Okrągłą blachę do pieczenia o średnicy około 24 centymetrów wyłóż papierem do pieczenia. Masło rozpuść w rondelku i przestudź. Herbatniki rozkrusz ręcznie (na przykład po przełożeniu do miski lub woreczka) albo zblenduj. Dodaj do nich rozpuszczone masło, cynamon i wymieszaj. Wyłóż równomiernie na blachę. Herbatniki możesz zastąpić pokruszonymi ciastkami owsianymi. Dynię przełóż do wysokiej miski. Dodaj twaróg albo serek z wiaderka oraz mascarpone, dokładnie miksuj. Do masy wbijaj po jednym jajku, powoli miksując. Dodaj mąkę ziemniaczaną, cukier, cukier wanilinowy i przyprawę do piernika, miksuj krótko, jedynie do połączenia składników. Masę przelej do formy. Piecz w 180 stopniach Celsjusza przez około 1 godzinę. Uchyl drzwiczki piekarnika i pozostaw ciasto

na jeszcze około pół godziny w piekarniku.

CURRY Z DYNIA I KURCZAKIEM

2 filety z kurczaka, 250 g dyni obranej, 1 ząbek czosnku, 1 mała cebula, 1 papryczka chili lub jalapeno, 3 łyżki przyprawy curry, 250 ml śmietanki 30 procent lub mleczka kokosowego, garść natki pietruszki, sól i pieprz do smaku. Obierz dynię i pokrój w małą kostkę. Filety z kurczaka oczyść i pokrój w kostkę. Dopraw mięso szczyptą soli, pieprzu i łyżką przyprawy curry. Cebulę i czosnek obierz i posiekaj. Posiekaj także papryczkę chili. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju i podsmaż kurczaka. Dodaj cebulkę, podsmaż 2 minuty, a następnie dodaj czosnek i dynię. Podsmażaj 2 minuty i dodaj mleczko kokosowe lub śmietankę oraz 2 łyżki przyprawy curry i papryczkę chili. Wymieszaj i gotuj kilka minut, aż dynia zmięknie. Na koniec dodaj sól i pieprz do smaku, całość posyp natką pietruszki.

DYNIA MARYNOWANA
150 g dyni zważonej, przed ob-

wego, 200 ml wody, 150 g płynnego miodu, 1 mała laska cynamonu, 3 goździki, 1 gwiazdka anyżu.

Dynię wydrąż, obierz i pokrój na kawałki o boku 2 cm. Imbir obierz i pokrój w drobną kostkę. Do garnka wlej wodę z octem i dodaj wszystkie przyprawy. Zagotuj i włóż kawałki dyni. Po 2 minutach wyciągnij kawałki dyni z octu za pomocą łyżki cedzakowej, a płyn ponownie zagotuj, po czym zdejmij z ognia i dodaj miód. Przełóż dynię do słoika i zalej octem z miodem i przyprawami. Słoik zakręć i odstaw do góry dnem. Dynia będzie gotowa do jedzenia po dwóch dniach.

Przepis pochodzi z książki „Dynia od kuchni. 50 przepisów na jesień” wydawnictwa Buchmann.

SAŁATKA Z DYNII I FETY

1/2 dyni piżmowej, 65 g ciecierzycy z puszki bez zalewy, 1 łyżeczka suszonego czosnku lub 1 starty ząbek, 1 łyżka oleju rzepakowego, szczypta soli, szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu, 1 łyżeczka ziół prowansalskich, 1 łyżeczka słodkiej mielonej papryki, 1/3 łyżeczki ostrej mielo-

nej papryki, 2 garście świeżych liści szpinaku, 50 g sera feta lub sałatkowego zamiennika, 6 sztuk suszonych pomidorów, 1 ugotowany burak. Sos: 1/2 łyżeczki miodu wedle uznania, 2 łyżki oleju rzepakowego, 2 łyżki octu balsamicznego, szczypta soli, świeżo zmielony czarny pieprz.

Dynię przekrój na pół, obierz ze skórki i pokrój w kostkę. W misce wymieszaj z opłukaną ciecierzycą i polej olejem rzepakowym. Posyp przyprawami i dokładnie wymieszaj. Piekarnik lub frytkownicę beztłuszczową rozgrzej do 200° Celsjusza. Wsyp warzywa do szuflady frytkownicy beztłuszczowej lub rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Składniki piecz przez 20 minut, aż będą złotobrązowe. W tym czasie pokrój fetę w kostkę, posiekaj suszone pomidory na paski, a buraka poszatkuj na cienkie plasterki. Na talerzu rozłóż liście szpinaku, dodaj upieczoną dynię z ciecierzycą i ułóż plasterki buraka. Na wierzchu rozłóż kawałki fety, posiekane suszone pomidory. W słoiku umieść składniki sosu i energicznie wymieszaj. Polej nim z wierzchu sałatkę.



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. MATERIAŁY PRASOWE WYDAWNICTWA BUCHMANN

Bezpieczeństwo dziecka

Kiedy nasze dziecko może już samo wracać ze szkoły?

Wielu rodziców czeka na ten dzień, kiedy ich dziecko będzie na tyle samodzielne, aby mogło samo wrócić ze szkoły, pozostać bez opieki w domu lub wyjść na plac zabaw. Jednak trzeba mieć na uwadze dwie ważne kwestie – przepisy prawa i dojrzałość malucha. Co więcej, dziecko trzeba do tak ogromnej zmiany dobrze przygotować. Podpowiadamy, jak to zrobić!

Kiedyś samodzielny powrót dziecka ze szkoły lub w towarzystwie starszego rodzeństwa nie był niczym niezwykłym. To samo dotyczyło samotnego pobytu malucha w domu. Obecnie te kwestie reguluje prawo, ale znaczenie ma też odpowiedzialność opiekunów.

Wielu rodziców zastanawiało się nad tą kwestią w czasie pandemii, kiedy na uczniów i przedszkolaków nakładano kwarantannę. Opiekunowie, którzy nie mieli możliwości pracy zdalnej, musieli wynająć nianię, wziąć zwolnienie lekarskie lub pozostawić dziecko w domu bez nadzoru. Mimo że zniesiono obostrzenia, problem w wielu rodzinach dalej istnieje.

Czy w takim razie można wyjść na 10 minut z domu, w którym jest 5-latek? Prawo mówi, że tak małego dziecka nie wolno zostawiać samego. Dopuszczalne jest to dopiero po ukończeniu przez malucha siódmego roku życia. Z paragrafu 6 art. 82 Kodeksu wykroczeń wynika, że: „Kto zostawia małoletniego do lat 7 w okolicznościach, w których istnieje prawdopodobieństwo wzniesienia przez niego pożaru, podlega karze grzywny albo karze nagany”.

Z kolei art. 106 Kodeksu brzmie:

„Kto, mając obowiązek opieki lub nadzoru nad małoletnim do lat 7 albo nad inną osobą niezdolną rozpoznać lub obronić się przed niebezpieczeństwem, dopuszcza do jej przebywania w okolicznościach niebezpiecznych dla zdrowia człowieka, podlega karze grzywny albo karze nagany”.

Psychologowie są zdania, że przepisy prawa i tak są zbyt łagodne. Specjaliści wskazują, że



FOT. 123RF

dziecko nie powinno zostawać w domu bez opieki nawet do ukończenia przez nie 9. roku życia. Jednak wszystko zależy od samego małego człowieka – jego wrażliwości, samodzielności i dojrzałości. Jeśli dziecko jest mocno przywiązane do rodzica, płacze, robi się smutne na samą myśl, że ma zostać w domu, lepiej jeszcze poczekać.

Warto również się zastanowić nad czyniącymi niebezpieczeństwami. Rodzic nie jest w stanie przewidzieć wszystkiego, a dzieci, nawet odpowiedzialne, miewają czasem głupie pomysły. Jeśli zaistniała potrzeba pozostawienia malucha samego



FOT. ILONA TITOVA/GETTYIMAGES

w domu, nawet na 10 minut, trzeba go odpowiednio do tego przygotować. Punktem wyjścia jest rozmowa. Porusz wówczas z maluchem następujące kwestie:

- poinformuj go, że pod żadnym pozorem nie może nikomu obcemu otwierać drzwi,
- naucz dziecko obsługiwać telefon, aby w razie niebezpieczeństwa zadzwonił do Ciebie lub na policję,
- przestrzeż przed wchodzeniem na parapet, otwieraniem okien, korzystaniem z kuchenki i innymi niebezpiecznymi sytuacjami.

Wychodząc z domu, powiedz dziecku, kiedy wrócisz i gdzie idziesz. Zadbaj, by czuło się bezpiecznie i miało co robić podczas Twojej nieobecności.

To oczywiście, że przedszkolak nie wróci sam do domu. Jednak w przypadku pierwszoklasisty sytuacja wygląda inaczej. Tutaj również przepisy prawa mogą podpowiedzieć, co jest w porządku, a co nie. I chociaż nie ma konkretnych paragrafów regulujących tę kwestię, są takie, które mogą rodzicom naprowadzić.

Prawo o ruchu drogowym, a dokładnie art. 43, mówi:

„Dziecko w wieku do 7 lat może korzystać z drogi tylko pod opieką osoby, która osiągnęła wiek co najmniej 10 lat. Nie dotyczy to strefy zamieszkania”.

Warto również wziąć pod uwagę art. 89 Kodeksu wykroczeń:

„Kto, mając obowiązek opieki lub nadzoru nad małoletnim do lat 7, dopuszcza do przebywania małoletniego na drodze publicznej lub na torach pojazdu szynowego, podlega karze grzywny albo karze nagany”.

Dziecko, które skończyło 7 lat, może samodzielnie wrócić ze szkoły do domu, jeśli ma ono pisemną zgodę rodzica. Jest

to możliwe, o ile porusza się chodnikiem i nie musi przechodzić przez drogę, po której jeżdżą samochody. Dobrym rozwiązaniem jest też odbiór malucha przez starsze rodzeństwo, które nie musi być pełnoletnie. W takim przypadku potrzebna jest pisemna zgoda opiekuna.

Z zapisów prawnych wynika, że 10-latek może samodzielnie poruszać się autobusem, ale warto zapoznać się z art. 210 Kodeksu karnego, którego pierwszy paragraf mówi:

„Kto wbrew obowiązowi troszczenia się o małoletniego poniżej lat 15 albo o osobę nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny osobę tę porzuca, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5”.

Z drugiego paragrafu tego artykułu wynika jednak, że jeżeli następstwem będzie śmierć małoletniego, grozi za to kara pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

Oprócz tego, co mówi prawo, warto sugerować się własnymi odczuciami, bezpieczeństwem dziecka i jego gotowością na taki krok. Warto wziąć pod uwagę dojrzałość dziecka, jego samodzielność oraz odległość szkoły od miejsca zamieszkania, a także to, na ile bezpieczna jest ta trasa.

O opinię na temat samodzielnego powrotu dziecka ze szkoły i pozostania w domu bez opieki poprosiliśmy psycholog Katarzynę Półtorak.

– Przyjmuje się, że dzieci są gotowe na samodzielną drogę do lub ze szkoły w wieku około 9 lat – wyjaśnia specjalistka.

– Znam jednak sporo dzieci, które robiły to wcześniej, a także takie, którym i w późniejszym wieku spra-



FOT. SBYTOVAMN/GETTY IMAGES

wiało to trudność. Z pobytom samemu w domu jest troszkę inaczej, granica nieznacznie przesuwana się w górę. Ważne jest też to, czy chcemy dziecku zostawić pod opieką młodsze rodzeństwo, na jak długo ma



FOT. 123RF

zostać samo itd. Zastanawiając się jednak nad tym, czy nasza pociecha jest gotowa na ten czy inny krok, nie przywiązujemy największej wagi do jej wieku – dodaje.

Specjalistka podpowiada również, jak przygotować dziecko do samodzielnego po-

wrotu ze szkoły, aby było to bezpieczne.

– Jeśli decyzja została podjęta, porozmawiamy z dzieckiem o jego emocjach, o tym, co samo sądzi na ten temat. Sprawdzimy, czy ma pytania. Starajmy się nie dokładać dziecku swoich lęków czy obaw. Zapytajmy o to, co może zrobić w razie problemów. Zostawmy mu numer telefonu, na który może zadzwonić w razie kłopotów. Możemy też przećwiczyć różne sytuacje, np. taką, kiedy ktoś je zaczepi w drodze czy na przystanku. Porozmawiamy o bezpieczeństwie, o informacjach, którymi można się dzielić z nieznajomymi, a które lepiej zostawić dla siebie. Ustalmy, kiedy dziecko ma wrócić do domu, czy zaraz po lekcjach, czy ma zajęcia dodatkowe, a może ma zostać u kolegi, który blisko szkoły mieszka. Jeśli czujemy, że dziecko da sobie radę, to jemu również będzie wtedy łatwiej. Nasze emocje wpływają na naszą pociechę. Pamiętajmy o tym za każdym razem, kiedy pojawiają się w naszym życiu codziennym jakieś nowe wyzwania. Nie bójmy się nowych sytuacji, tylko ćwiczmy odpowiednie zachowania – dotyczy to zarówno rodziców, jak i dzieci – mówi.

Kolejne kroki dzieci w „dorosłość” są nieuniknione. Pocięchy codziennie ćwiczą to na wielu frontach. Czasami trzeba im w tym pomóc, a czasami same podejmują decyzję, że są na coś gotowe. Jednak każdy rodzic zna najlepiej swoje potomstwo i wie, na ile może mu pozwolić. Warto kierować się dojrzałością dzieci, ale nie wolno również zapominać o tym, co mówi na ten temat prawo!

Katarzyna Dębek



FOT. 123RF

Zdrowa dieta

Syropy z pigwy i buraka – przepyszne wsparcie organizmu w okresie zimowym

Pigwa w syropie to świetny dodatek do herbaty i deserów. Warto wykorzystać trwający właśnie sezon na „polską cytrynę” i przygotować słoiczki z tą aromatyczną miksturą. To samo tyczy się syropu z buraka, czyli taniego, a równocześnie zdrowszego i równie skutecznego zamiennika syropu na kaszel z apteki

Monika Górska
redakcja@polskapress.pl

Syrop z pigwy to smaczny i jednocześnie wyjątkowo zdrowy dodatek używany najczęściej do zimowych herbat. Dlaczego warto po niego sięgać? Ponieważ jest dobrym źródłem kwasu askorbinowego (witaminy C), który jako naturalny przeciwutleniacz wspiera walkę z wolnymi rodnikami tlenowymi. W 100 g owocu znajduje się m.in. ok. 15 mg kwasu askorbinowego, 40 UI witaminy A oraz 197 mg potasu.

Na co pomaga spożywanie pigwy i jej przetworów? Przede wszystkim wspiera pracę układu odpornościowego organizmu, co jest szczególnie ważne w jesienno-zimowym okresie infekcyjnym. Ponadto polecane jest na oczyszczanie przewodu pokarmowego i poprawę apetytu, a jednocześnie na łagodzenie objawów niestrawności. Wykazuje także działanie obniżające poziom cholesterolu LDL oraz trójglicerydów i glukozy we krwi.

Syrop z pigwy – przepis bez gotowania

Syrop z pigwy jest najczęściej wykorzystywany jako dodatek do herbaty. Sam owoc ma cierpki i kwaśny smak, ale z dodatkiem cukru lub miodu stanowi doskonałą, aromatyczną bazę do przetworów.

Przygotowanie syropu z pigwy jest niezwykle proste. Wystarczy umyte, pozbawione gniazd nasiennych i pokrojone w ćwiartki owoce ułożone w słoju zasypać warstwami cukru w proporcji 1:1 i pozostawić na 48 godzin, potrząsając naczyniem kilka razy dziennie.

Po dwóch dniach należy zlać powstały syrop do mniejszych słoików i zapasteryzować. Pozostałe owoce można wykorzystać po dodaniu świeżej pigwy do zrobienia np. dżemu lub zachować w syropie i dodawać do herbaty.

Jeśli zdecydujemy się podgrzać syrop (po zlanie) możemy dodać do niego świeżo starty imbir i sok z cytryny, które nie tylko poprawią walory smakowe, ale także wpłyną pozytywnie na właściwości lecznicze syropu. Po przestudzeniu można dodać

do niego także miód – jeśli mamy to w planach, zrezygnujmy wcześniej z części cukru.

Kto może pić syrop z pigwy, a komu może zaszkodzić?

Syrop z pigwy uważany jest za bezpieczny dla większości osób. Ostrożnością powinni wykazać się jedynie ciężarnie – przed spożyciem powinny skonsultować się lekarzem, osoby cierpiące na cukrzycę oraz rodzice dzieci poniżej roku, ze względu na dużą zawartość cukru. Zalecana dzienna dawka to 2 razy po 25 ml dla osoby dorosłej.

Syrop z buraka – pomocny jesienią i zimą

Syrop z buraka można przygotować nie tylko z buraków czerwonych, ale również dobrze sprawdzą się też buraki cukrowe. Sok z buraka ma te same właściwości, co same buraki. Warzywa te znane są ze swoich właściwości krwiotwórczych, ponieważ stymulują wytwarzanie czerwonych krwinek, dlatego polecane są w leczeniu anemii.

Jednak najcenniejsze składniki buraków to betanina i betaína. Betanina, czyli czerwony barwnik, jest antyoksydantem, który działa przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie. Betaína natomiast ma działanie przeciwzapalne, wzmacnia również układ immunologiczny i układ krążenia, zmniejsza poziom „złego” cholesterolu LDL i usprawnia pracę wątroby oraz procesy trawienne.

Poza tymi składnikami buraki są także źródłem cennych witamin i minerałów, takich jak: witamina C, A, E, żelazo, magnez, wapń, potas, które wpływają na wzmocnienie całego organizmu, a co za tym idzie również odporności.

Syrop z buraka wspiera odporność i hamuje rozwój infekcji, działa wykrztuśnie – łagodzi więc kaszel, poprawia funkcjonowanie górnych i dolnych dróg oddechowych, ułatwiając oddychanie, nawilża i powleka gardło, dzięki czemu niweluje ból gardła, drapanie w gardle i chrypę.

Jak zrobić syrop z buraka cukrowego?

Do przygotowania syropu z buraka potrzebne są 2 skład-

niki: buraki oraz cukier lub miód.

Jak zrobić syrop z buraka cukrowego gotowany?

1. Obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach kilka surowych buraków.

2. Przełóż je do garnka i zalej wodą tak, by przykryła ona buraki, ale nie więcej.

3. Gotuj je przez ok. 30 minut i odstaw do wystygnięcia.

4. Odcedź powstały syrop najlepiej do szklanej butelki.

Tak powstały sok z buraka można pić samodzielnie albo dosłodzić cukrem lub miodem według uznania, można też dodać np. soku pomarańczowego, truskawkowego lub malinowego. Cukier można dodać do buraków jeszcze przed gotowaniem w proporcji 1 łyżeczka na 1 średniej wielkości buraka. Jeśli dodasz miód, poczekaj, aż syrop ostygnie do temp. poniżej 40 st. C, aby nie zniszczyć enzymów w nim zawartych, odpowiedzialnych za większość leczniczych właściwości miodu.

Syrop z wydrążonego buraka

Potrzebny do tego będzie duży burak, w którym należy

wydrążyć niewielki otwór od góry i nasypać do niego cukru lub wlać miodu.

Po ok. 1 godzinie w otworze zacznie zbierać się sok z buraka, który trzeba zlać do szklanej butelki. Aby przyspieszyć ten proces, można zrobić syrop z buraków pieczonych.

Pamiętaj tylko, aby ich pilnować, by pod żadnym pozorem się nie przypaliły.

Syrop ze zblendowanego buraka

Syrop z buraka można także w łatwy sposób przygotować w sokowirówce lub blenderze. Wystarczy za pomocą tych urządzeń rozdrobnić surowe warzywo, a następnie odcisnąć sok z buraka do szklanego naczynia i dodać do niego cukier lub miód do smaku.

Bez względu na sposób przygotowania syrop z buraka można przechowywać w lodówce przez kilka dni. Należy go pić 3-4 razy dziennie po 1-2 łyżki, dawkując go osobie dorosłej lub 1-2 łyżeczki w przypadku dzieci.



Syrop z pigwy jest najczęściej wykorzystywany jako dodatek do herbaty. Sam owoc ma kwaśny smak, ale z dodatkiem cukru lub miodu stanowi doskonałą bazę do przetworów



Syrop z buraka wspiera odporność i hamuje rozwój infekcji, działa wykrztuśnie – łagodzi więc kaszel, poprawia funkcjonowanie górnych i dolnych dróg oddechowych

Niezwykłe atrakcje

Wystawa LEGO znów w Warszawie

Taką wystawę można nazwać spotkaniem dwóch dobrze nam znanych światów. Nie ma chyba osoby, która części swojego czasu nie spędziła na układaniu klocków LEGO. Trudno też zapewne byłoby znaleźć kogoś, kto nie rozpoznałby przynajmniej jednego eksponatu wystawy

Jędrzej Cichocki
redakcja@polskapress.pl

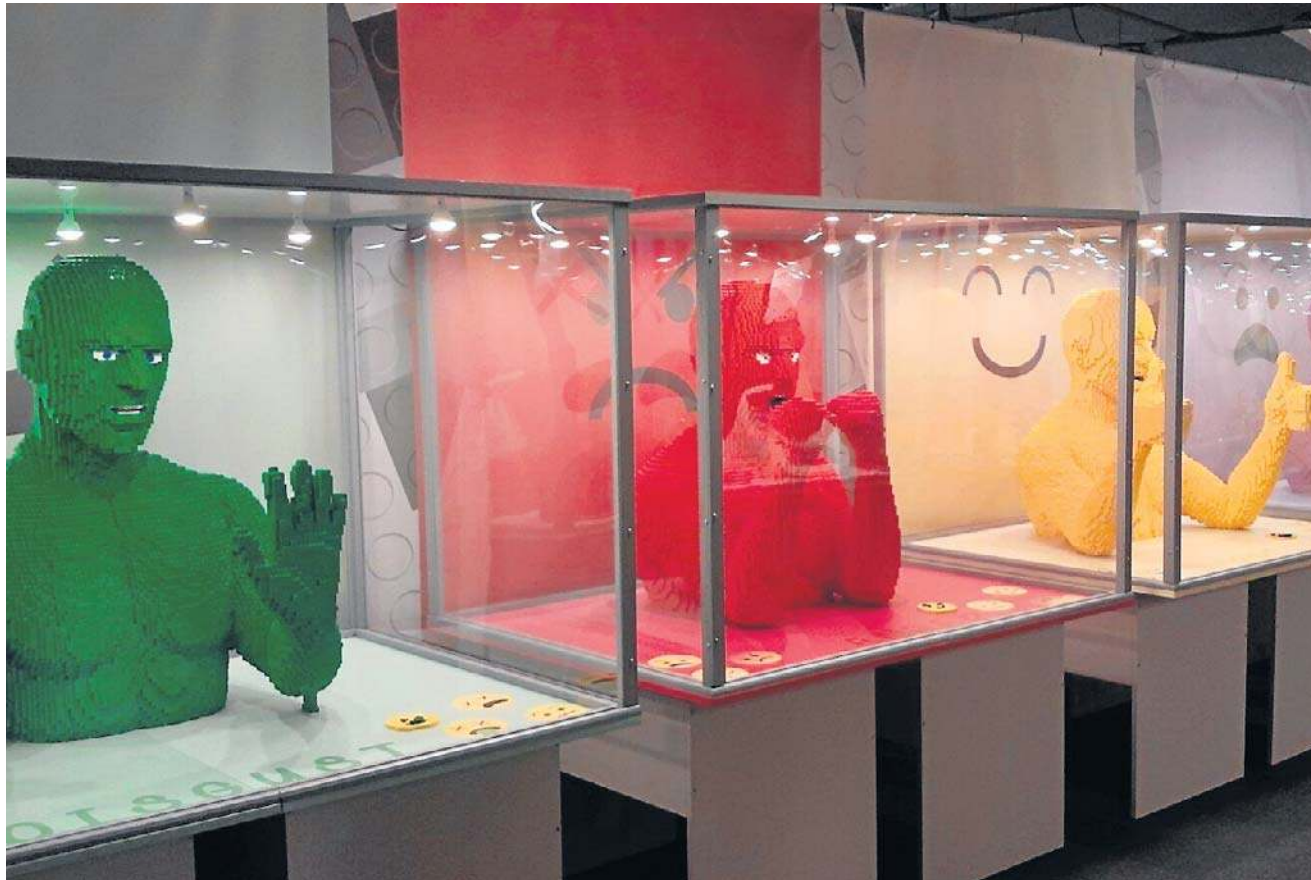
W Warszawie na kulturalnej już wystawie, która powróciła do stolicy Polski po 10 latach, w wersji LEGO zobaczyć można postaci z hitowych filmów fabularnych i animowanych, znane budowle z całego świata czy sprzęt codziennego użytku, chociaż zapewne dla młodszych gości walkman lub kasetka VHS może wydawać się przedmiotem z zupełnie dalekiego i nieznanego świata. Niemniej, zwiedzenie tej wystawy można śmiało polecić każdemu.

Dla każdego coś ciekawego

Jest to na pewno wędrówka po labiryncie tekstów kultury. Z klocków LEGO przygotowano nawet plakaty kinowych klasyków, uśmiecha się do nas Shrek, a Forrest Gump zachęca do pogawędki na przystanku autobusowym. Nie da się oczywiście wymienić każdego eksponatu, zresztą byłoby to nie na miejscu, naprawdę warto wybrać się tam samemu!

Na wystawie zobaczyć można również między innymi:

- słynnych bohaterów oraz nie mniej słynne i imponujące pojazdy z serii Gwiezdne Wojny,
- pojazd inspirowany Podracerem Anakina Skywalkera w skali 1:3 (moim zdaniem absolutnie najlepszy punkt wystawy),
- rekonstrukcję sceny ze znanej, legendarnej Komnaty Tajemnic w Hogwarcie,



Do wybudowania wszystkich eksponatów, które można podziwiać na wystawie, zużyto niemal 10 milionów klocków

- figurę inspirowaną postacią Czarnego Jeźdźcy z filmu Władca Pierścieni,
- dla koneserów sztuki organizatorzy przygotowali wybudowane z niezwykłą precyzją i starannością repliki słynnych rzeźb takich jak: Wenus z Milo, Dawid, Oktawian August, Myśliciel,
- na wystawie można uruchomić: jeżdżące pociągi, karuzele w wielkim mieście czy startujący samolot. Można też będzie spotkać: „klas-

czącego ogonem” bobra, machającego skrzydłami motyla, galopującego konia czy biegające pieski preriowe, scenę inspirowaną transformacją Bumblebee, czyli fikcyjnej postaci z serii „Transformers” z charakterystycznego żółtego samochodu z lat 80. w absolutnie kultowego Autobota, mającego 2 metry wysokości, strefę przedstawiającą modele najwyższych i najciekawszych budynków świata - czyli

symboli architektonicznych osiągnięć człowieka, takich jak Burj Khalifa, Willis Tower, Golden Gate Bridge, Tower Bridge czy Big Ben, a także trzymetrowa Statua Wolności, zbudowana ze 150 000 klocków.

Wyjątkowy eksponat

- Na każdej naszej wystawie prezentowany jest wyjątkowy supermodel i w tym przypadku nie odstępiliśmy od reguły - zdradził nam Rafał Szymański, organizator wystawy.

W tym roku przygotowano replikę samochodu rajdowego zbudowanego na bazie Porsche 911 T z Rajdu Gran Premio Argentino z 1967 roku. Model mierzy 4,2 metra długości i został wykonany w skali 1:1.

Wystawa LEGO w Warszawie. Gdzie i do kiedy?

2500 m2 powierzchni, 130 premierowych makiet, setki modeli, a wszystko zbudowane

wane z blisko 10 000 000 klocków. Legendarna Wystawa Klocków w nowej odsłonie znajduje się na PGE Narodowym.

To właśnie na PGE Narodowym w Warszawie Wystawa w 2014 roku zaprezentowała swoje pierwsze modele, odnosząc spektakularny sukces. Tym razem organizator po 10 latach od pierwszej edycji na PGE Narodowym zaprezentował bezprecedensową, imponującą rozmachem i skalą ekspozycję.

Ceny biletów zaczynają się od 39 zł. Można je kupić na miejscu i online. Wystawa czynna jest do 2 marca 2025 roku, codziennie od 10.00 do 20.00.

Klocki LEGO mają już 65 lat

Duńskie przedsiębiorstwo LEGO (nazwa pochodzi od od duńskiego zwrotu „leg godt” - „baw się dobrze”) zostało założone w 1934 roku.

Po raz pierwszy przedsiębiorstwo LEGO wypuściło swoje klocki z tworzywa sztucznego w 1949 roku, a sposób łączenia klocków opatentowało dziewięć lat później. Produkt ten błyskawicznie zdobył popularność, która z upływem czasu jeszcze się zwiększała.

Zgodnie z danymi, w 2010 roku koncern LEGO posiadał około 70 proc. udziału w światowym rynku klocków, a każdego roku produktami tej marki bawiło się - według najlepszych szacunków - około 400 milionów ludzi na całym świecie.



Wystawa jest ciekawa zarówno dla dzieci, jak i dorosłych



Plakaty zbudowane z LEGO zachwycają szczegółowością



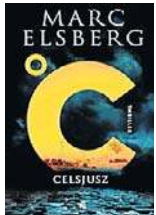
Anakin Skywalker usiadłby za sterami takiej maszyny

Do poczytania

Marc Elsberg
„C - Celsjusz”

Gdy nad chirońską przestrzenią powietrzną pojawia się kilka czarnych obiektów latających, świat wstrzymuje oddech. Czy chiroński rząd spełnił swoje groźby i atakuje Tajwan? W Białym Domu panuje zamieszanie, a prezydent USA ma zamiar zaalarmować flotę. Tylko w ostatniej sekundzie klimatolog może zapobiec atakowi.

Wyd. W.A.B., Warszawa 2024, 56,99 zł



Magdalena Kordel
„Narodziny wilczy”

Pogrążona w rozpacz po śmierci męża Konstancja szybko musi otrząsnąć się z żałoby. Z pomocą wiernych służących - Pelasi i Hieronima - walczy o Wilczy Dwór i własną przyszłość. Tymczasem ciocietka Dusia planuje wydać ją za mąż, a sąsiad Gostkowski - podstępem przejąć jej ziemię.

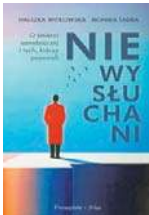
Wyd. Znak, Kraków 2024, 46,99 zł



Halszka Witkowska, Monika Tadra
„Niewysłuchani”

Monika Tadra zebrała trzynaście opowieści o bólu, żalu, gniewie i poczuciu winy. Dr Halszka Witkowska, specjalistka w dziedzinie suicydologii, rozłożyła traumatyczne przeżycia na czynniki pierwsze, by pomóc zrozumieć, co czują ludzie w żałobie po osobie, która popełniła samobójstwo.

Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2024, 54,99 zł



Paweł J. Sochacki
„Dusze niczyje”

Pod koniec II wojny światowej cierpiąca na depresję Erna zostaje nagle ewakuowana ze szpitala, w którym przebywa, do tajemniczego zakładu psychiatrycznego. Prowincjonalny „azyl” dla obłąkanych w Obrawalce z wyglądu przypomina elegancki kurort położony przy lesie niedaleko rzeki Obrzy. Ale pozory mylą...

Wyd. Zwierciadło, Warszawa 2024, 49,90 zł



Monika Lubińska
„Powiedz wszystkim, że zabiłam Marię”

Natalka, 27-letnia mieszkanka Katowic, pracowniczka osobiwej korporacji, cierpi na zaburzenia lękowe i bezsenność. Kiedy podejmuje kolejną próbę walki o swoje zdrowie, sprawy przybierają nieoczekiwany obrót, a jej życie nieodwołalnie zmienia się za sprawą tajemniczej Marii.

Wyd. W.A.B., Warszawa 2024, 49,99 zł



Agnieszka Nowak
„Kroniki Atrilijskie. Serce Vilvena”

Minęły lata, odkąd zaginął najważniejszy artefakt Atrilii - Serce Vilvena. Bez niego kraina wrózek choruje, magia znika, umiera też cała przyroda. Podczas Święta Przesilenia Letniego księżniczka Aurora Viendele zostaje wyznaczona przez Pradawnych do roli tej, która ma uratować ginący świat.

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



Katarzyna Miller
„Twoje lepsze życie z Katarzyną Miller. Krok po kroku”

Znana i lubiana psychoterapeutka zaprasza w podróż, w której krok po kroku odkryjesz, że Twoje życie może być lepsze. Praktyczny przewodnik, który zawiera inspirującą wiedzę oraz praktyczne ćwiczenia. Poszukasz swojej wewnętrznej intuicji i nauczysz się uważności.

Wyd. Zwierciadło, Warszawa 2024, 49,90 zł



Weronika Mathia
„Rój”

W kamienicy dochodzi do morderstwa Kamili Witz. W tym samym czasie bez śladu znikają najbliżsi sąsiedzi kobiety. Widzieli coś, czego nie powinni? Te wydarzenia sprawiają, że niespodziewanie przecinają się ścieżki kilku osób. Wkrótce przekonają się, że przeszłość zawsze dopomina się o sprawiedliwość.

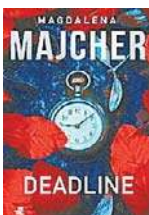
Wyd. Czwarta Strona, Poznań 2024, 47,90 zł



Magdalena Majcher
„Deadline”

Klara jest pisarką thrillerów. Jej kariera stanęła w miejscu. Co gorsza na adres wydawnictwa przychodzą pogroźki skierowane pod jej adresem. Kiedy w wyniku napaści Klara łamie rękę, musi przyznać przed sobą, że ma stalkera. Kiedy zbliża się deadline przekazania wydawnictwu kolejnej książki, pisarka zatrudnia młodą asystentkę...

Wyd. W.A.B., Warszawa 2024, 44,99 zł



Krystian Stolarz
„Dla ciebie zabiję”

Po trzech miesiącach Michał Barczyński opuszcza areszt śledczy. Wkrótce w jednym z mieszkań w pobliżu aresztu zostają znalezione trzy ciała, w tym zwłoki Michała. Sprawa się komplikuje, bo dwójka pozostałych zamordowanych to rodzina Drabiny - bandyty, przez którego Michał trafił do aresztu.

Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2024, 48 zł



Anne Enright
„Strzyżyk woleoczko”

To znakomita powieść o sile poezji i rodzinnych więzi, a także o ich splątaniu. O powołaniu, miłości, zdradzie i zadawaniu bólu. O bólach samotnego rodzicielstwa i o tym, co przychodzi najtrudniej - o wybaczeniu. Książka została nominowana do Women's Prize for Fiction 2024.

Wyd. Filtry, Warszawa 2024, 59,90 zł



Marcin Margielewski
„Luksus arabskich pałaców”

Po doświadczeniach w Omanie i Arabii Saudyjskiej bohaterka ma okazję zajrzeć do pałaców w Emiratach Arabskich - i znowu to nie wnętrza, ale mieszkańcy w nich ludzie okazują się godni uwagi. Magda w przejmujący sposób opowiada o swoich wrażeniach, zaskoczeniach.

Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2024, 45 zł



Czytelnia

„Niechaj rośnie kominów las, niechaj warczą przedziałnie Łodzi”

Czy na 423 stronach można zawrzeć historię miasta, jego nietypowość, a nawet oryginalność? Spróbował tego Błażej Ciarkowski, dając portret Łodzi i opatrując tom dość intrygującym podtytułem „Ziemia wymyślona”. To stanowiący klucz do historii tego miasta, której tłem są teksty Władysława Reymonta.

Rodzi się miasto

Pierwsza wzmianka o Łodzi znajduje się już w dokumencie księcia łęczyckiego i dobrzyńskiego Władysława Garbatego z 1332 r. Cóż z tego, skoro w powszechnej świadomości miasto narodziło się dopiero na początku XIX w. i natychmiast stało się dymiącym kominami przemysłowym centrum Kongresówki.

To jeden z mitów, który próbuje rozwiać Ciarkowski. W 1820 r. Łódź liczyła niecałe tysiąc mieszkańców i władze miejskie dopiero próbowały ściągnąć doń kapitał i osadników. Aby sprostać ich potrzebom, rozplanowano i wytyczono osadę sukienniczą - tzw. „Nowe Miasto”. Ulo-

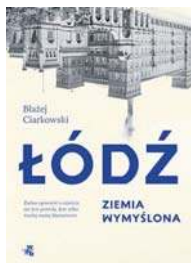
kowano ją na południe od „Staro Miasta”, a najważniejszym jej elementem był centralnie położony, ośmioboczny rynek, z czterema wylotowymi ulicami na jego osiach.

Łódź niczym Gdynia

Faktem jest, że na przestrzeni ostatnich dwustu lat Łódź była „miastem amerykańskim” i „ziemią obiecaną”. „Czwartą stolicą” i „ostatnim nieodkrytym miastem”. „Polskim Manchesterem” i „miastem przekłętym”. Miastem „bez historii” i „miastem czterech kultur”. Z przekonania zaś czerwona, czyli rewolucyjna.

Łódź jest miastem innym niż wszystkie - przekonuje Ciarkowski. Chyba najbliższe jej do Gdyni, chociaż nie posiada tej specyficznej aury utkanej z ogólnonarodowego mitu. Podobnie jednak jak nadbałtyckie „okno na świat” stanowiła krainę nieograniczonych możliwości, gdzie z dnia na dzień wzrastały i upadały fortuny.

„Łódź. Ziemia wymyślona” to moja podróż przez historię Łodzi. To wędrówka przez gąszcz legend, mitów, historycznych faktów, prawd i półprawd - pisze Ciarkowski.



Chodźmy na Bałuty

Jakie skojarzenia ma przeciętny Polak, słysząc „Łódź”? Ziemia obiecana”, ul. Piotrkowska, fabryki i pałace Scheiblerów, Grohmanów i Poznańskich, Filmówka i Bałuty. Ta osławiona mrokiem dzielnica miasta też ma swoje miejsce w książce Ciarkowskiego.

Do 1915 r. Bałuty były wsią. Dość monstrualną, bo licząc blisko 100 tys. mieszkańców, kto wie, czy nie największą na świecie. Jej rozwój demograficzny był niewspółmierny z rozwojem terytorium miasta, bo zabudowa Bałut odbywała się w sposób chaotyczny.

Codziennie, skoro świt, tysiące robotników, niby ciche, czarne roje wapełniały z wąskich uliczek bałuckich, które wyglądały jak kanały pełne błota, z domków, które były wielkim śmietnikiem szły w kierunku miasta, do fabryk. „Bałuty były zawsze żywym barometrem koniunktury łódzkiego przemysłu - zauważali w 1933 r. dziennikarze

„Ekspressu Wieczornego”. Dziś to raczej skansen dla miłośników miejskich legend.

margra
Błażej Ciarkowski, „Łódź. Ziemia wymyślona”, wyd. W.A.B., Warszawa 2024, cena 64,99 zł

Nowości książkowe

★★★★☆

„Anubis”, powieść kryminalna

Karawana w mumiami

Jarosław Reszka

jaroslaw.reszka@polskapress.pl



Przemysław Piotrowski z prędkością karabinu wypuszcza kolejne tomy opowieści z komisarzem Igorem Brudnym w roli głównej. Od pojawienia się „Piętna” minęły raptem cztery lata, a czytelnik dostał ostatnio siódmą już zagadkę kryminalną, z którą mierzy się kryminalny z Zielonej Góry.

Ba, w międzyczasie pojawiło się na półkach kilka innych książek tego autora, w tym moja ulubiona „La Bestia” - parareporterska opowieść o kolumbijskim mordercy wszech czasów - Luisie Alfredo Garavito Cubillosie. Jak on - Piotrowski, nie Garavito - to robi?

W „Anubisie”, siódmej części serii z Igorem Brudnym, czytelnik wraz z bohaterami powieści też wyruszy w międzykontynentalną podróż. Jednak nie będzie to tak egzotyczne miejsce, jak Kolumbia. Egipt i jeden z jego głównych nadmorskich kurortów - Hurghada - to jedno z najbardziej popularnych miejsc wakacyjnych Polaków. Jak dowiemy się z postawia, również Piotrowski tam bawił, wy-

korzystając czas m.in. na obmyślanie fabuły „Anubisa”.

Anubis w mitologii egipskiej jest bogiem zmarłych, przedstawianym jako człowiek z głową szakala, związanym z rytuałem pogrzebowym i procesem mumifikacji. To ważny trop także w powieści Piotrowskiego. Na jej kartach dostajemy bowiem historię wspólnego śledztwa śledczych z Zielonej Góry i Hurghady. Powodem są zwłoki znalezione w obu miastach. Ofiary mocno dzieli czas, który spędziły w ziemi. Łączy natomiast, że śmierci obu ofiar towarzyszył obrządek przypominający mumifikację. Zastanawiający jest również fakt, że ofiara znaleziona w Egipcie nosiła charakterystyczny tatuaż, sugerujący, że była Polakiem.

Nie uczynię krzywdy przysługującemu czytelnikom „Anubisa”, jeżeli dodam, że dwie wskazane wyżej ofiary nie będą jedynymi, z którym zetkniemy się w powieści. O kolejnej dowiadujemy się bowiem już na początku fa-

buły, towarzysząc anonimowemu oprawcy w znęcaniu się nad zabandażowanym niczym mumia człowiekiem.

Na tym tle toczy się swoista rywalizacja pomiędzy komisarzem Brudnym i goszczącym go w Hurghadzie kapitanem, odpowiednikiem Brudnego w egipskiej policji. Mimo pojawiających się w ostatnich latach do znudzenia w kryminałach serijnych morderców, wyrafinowanych tortur i egzotycznych podróży, ten aspekt fabuły wypada w „Anubisie” bez zarzutu.

Gorzej rzecz się ma z wątkami osobistym, damsko-męskimi i... damsko-damskimi. Nie, nie chodzi o miłość lesbijską, lecz rywalizację dwóch atrakcyjnych i ambitnych kobiet o względy Brudnego. Komisarz leci bowiem do Egiptu nie w towarzystwie swej stałej partnerki, także w domowych pieleszach - komisarz Julii Zawadzkiej. W tej podróży towarzyszy mu młodsza, lepiej znająca języki obce i egipską kulturę aspirant Jagna Witos...

I tu akurat nie zdradzę, jak rozwiną się prywatne relacje pomiędzy tą dwójką. Dodam jedynie, że Piotrowski jako znawca psychiki kobiet nie zrobił na mnie takiego wrażenia, jak Brudny na Jagnie Witos. ©© Przemysław Piotrowski, Anubis, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2024.

Powiedzieli...

JESIENIĄ CZUJĘ MOC DO DZIAŁANIA. ZAWSZE TAK MAM W TYM OKRESIE ROKU, JESZCZE TYLKO WYGOSPODARUJĘ WIĘCEJ CZASU NA ODPOCZYNEK... I BĘDZIE DOBRZE

Agnieszka Kaczorowska, tancerka, aktorka



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Krzyżówka panoramiczna

film z Tomem Hanks	broń w kaburze śnieżny wzgórek	narzuta dla elegantki	nowela Sienkiewicza	bok pudełka zapalek	kurcze pod oczami pisak	Mona ... postać z komiksów	model Łady	pierwszy dźwięk gamy	festyn ludowy w Krakowie	swoboda w zachowaniu	przedsiębiorstwo słupek z flagą	burda żołnierza Grota-Roewckiego	
niemetal o symbolu At							wszelka broń		18	połowica delikatność			
żywy organizm				lamówka do obszycia sukien		16		statek bez napędu					
		12		uroda widnieje na szyldzie			republika islamska			dawne sesje sądowe	potwór ziejący ogniem	5	
Roald Amundsen					10	pasie się na hali	7	stolica z kolumną Zygmunta					
				imię Thompson, aktorki			skrzydło wiatraka	1/4 meczu koszykówki	pulower lub golf	mieszkaniec Pirenejów	1	starszy pasterz owiec	chwytą przynętę
Frida Kahlo	wyspa jak model auta	presja, nacisk bazia na wierzbie			odmiana węgla brunatnego		centrum cyklonu	13	obowiązkowy dla budowlanca		muzyczny tercet		
ciemni makaron			17	czarna choroba	do rzęs lub kreślenia	bajkowy karzeł			22	twórca polskiego teatru absurdu	20		23
	gra podobna do brydża	6	blona na kościach wielkość wydania				ogon lisicy zęba lub sztangi			wyspa z eposu Homera	ha-rówka, znój	władca w talii kart	
				kawalerzysta z lancą	George Bernard ... autor „Pigmaliона”	gorący napój alkoholowy		bankowy skarbiec	usuwanie chłopów z ziemi	żelazna rezerwa		wafel z bitą śmietaną	belka na maszynie
nabytek dawny nauczyciel					waluta Brazylii	2	rodzaj czworoboku	główne miasto Flandrii		21			
			11			himalajski pustorożec		ukończona Filona			nieuroczajna gleba		
rymski opiekun pasterzy	wieść, pogłoska	część końskiego rzędu		Gall ..., kronikarz	pracuje pod wodą	Dylan brane za pas		25	lina przy zaglu	dzielnica Rusi rządy Piotra I		3	
skrzynia na ryby				koń – liliput			Elza z buszu krasomówca		8		dawna srebrna moneta	alpejski dopływ Dunaju	
				np. Śląsk Wrocław		24	groźny wirus afrykański			koszykarski klub z Bydgoszczy			
szturm piechoty	japońska mata	imię Przemysław, piosenkarki	seria lowa niewolnica	gatunek krasno drzewu	wystająca część dachu	ssak z Laponii w parze z anodą					kraj z Mazowszem	rzymska bogini świtu	sześcian Rubika
				14	rząd lamp w teatrze			pomost na keję ... średniowiecza			dawny czolg		
ziemiaczany szkodnik	otula szyję	miejsce akcji „Dzumy”	26	pryska z ogniska		klub żużlowy z Torunia	willa-muzeum port w Jemenie			wodna głębia		budka na jar-marku	krewny w linii męskiej
naczynie goryczy									27	egipskie bóstwo Księżyca	naczynie na żurek	finisz, zakończenie	
				rodzinne miasto Einsteina		9	Segda lub Choćka			metal o symbolu Sr			19
dyletant surowiec ceramiczny		28			4	gruby koc		mały nożyk			azjatycki trunek		
				oficer w dawnej Turcji			japońskie lotnisko		15		ustawiana na lawecie		

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – aforyzm Józefa Bułatowicza.

ROZWIĄZANIE: CHOROBY I MIŁOŚCI SIĘ NIE WYBIERA.

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Szlagier w Bundeslidze. Wydarzeniem 6. kolejki ligi niemieckiej będzie spotkanie Bayernu Monachium z Eintrachtem Frankfurt n/Menem. Zmierzą się lider z drugim zespołem w tabeli. Różnica między nimi to tylko jeden punkt. W Bayer nie wiadomo czy zagra Harry Kane (na zdjęciu), który w poprzednim meczu z Bayerem Leverkusen zszedł z boiska z urazem. Mecz w niedzielę od godz. 17.30 w Viaplay.



FOT. PAP/EP

PIŁKA NOŻNA

Hit w La Lidze

Hitem 9. kolejki ligi hiszpańskiej będzie spotkanie drugiego Realu Madryt z trzecim Villarrealem. Obie drużyny w tabeli dzieli tylko jeden punkt. Transmisja w Eleven Sports 1 w sobotę od godz. 21.

Czy Paweł Wąsek zostanie liderem kadry skoczków narciarskich?

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Rozmowa z Janem Szturcem, pierwszym klubowym szkoleniowcem lidera klasyfikacji generalnej Letniej Grand Prix w skokach narciarskich – Pawła Wąska.

Liderowanie w Letniej Grand Prix to zapowiedź udanych startów Wąska w zbliżającym się wielkimi krokami sezonie zimowym?

Mam nadzieję, że tak właśnie będzie. Paweł był wielkim talentem, bardzo fajnie się rozwijał, ale jest też po dużych perypetiach związanych z koszmarnym upadkiem w 2014 roku, gdy skakał na treningu przed zawodami Pucharu Świata w Wiśle. Wypadek wyglądał fatalnie. Paweł dostał podmuch w narty, został przewieziony do szpitala. To zdarzenie zatrzymało go w rozwoju. Bardzo długo zmagał się z urazem psychicznym.

Wydaje się, że 10 lat to stosunkowo długi czas, aby poradzić sobie z tego typu urazem. Pana były podopieczny ma już problem całkowicie za sobą?

Powrót Pawła do skoków był specyficzny. Zaczynaliśmy na dziesięciometrowej skoczni w Łabajowie. Właśnie tam wrócił do skakania na śniegu. Krok po kroku startował na coraz większych obiektach, coraz lepiej się na nich odnajdując, a uraz zostawiał za sobą. W późniejszym okresie miał przebieżski lepszych występów w zawodach Pucharu Kontynentalnego czy w mistrzostwach Polski. Potem trafił do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Szczyrku, a następnie do kadry juniorów i tak powoli, systematycznie budował swoją pozycję. Dwa lata temu pokazał już swój duży potencjał, jednak z tyłu głowy wciąż miał ten fe-



FOT. ANDRZEJ BANAS/POLSKA PRESS

– Paweł ma obecnie 25 lat, jest w najlepszym wieku dla skoczka. Możliwe, że w przyszłości będzie naszym zawodnikiem numer jeden – prognozuje trener Szturc

ralny upadek w Wiśle Malince. Myślę, że dopiero teraz zaczyna się zbierać psychicznie.

On sam nie krył, że korzystał z pomocy psychologa. Dużo czasu poświęcił na pracę z fachowcem w tej dziedzinie?
Skoki narciarskie to taka dyscyplina, w której prawie wszyscy zawodnicy korzystają z pomocy psychologa. Ten sport wymaga pracy nie tylko z trenerem na skoczni, ale także z odpowiednim specjalistą poza nią. Pomoc psychologa dużo Pawłowi dała. W końcu uwierzył w swoje możliwości i umiejętności, a to przecież przekłada się na długość skoków i końcowy wynik. Jest na dobrej drodze, aby już nie spoglądać za siebie.

Pomoc psychologa dużo dała. W końcu Paweł uwierzył w swoje możliwości i umiejętności, a to przekłada się na długość skoków

Jakie elementy w skokach w ostatnim czasie Wąsek poprawił przede wszystkim?

Początek poprzedniego sezonu był dla niego całkiem udany, potem gdzieś zatracił formę, pogubił się. Teraz wygląda coraz lepiej pod względem fizycznym. Czuję narty na progu skoczni, odejście jest coraz lepsze, a to jest, można powiedzieć, najważniejsze. Pozycja dojazdowa jest coraz bardziej aktywna. Miał takie momenty w czasie odbicia, że biodro schodziło mu trochę na bok; teraz utrzymuje dobrą pozycję, biodro ładnie wypycha. Widać odpowiednią pracę nóg, nie pomaga sobie niczym innym. Zrobił duży progres, jeśli chodzi o dojazd i odbicie, a w tych elementach trzeba mieć pewność, że zadziałają na progu skoczni tak jak należy. Podąża w dobrym kierunku, w ostatnich konkursach pokazał, na co go stać, ale wciąż ma rezerwy. Jeśli utrzyma dobry kurs, to miejsca w czołowej „10” w poszczególnych konkursach są jak najbardziej realne. Wierzę, że po-

twierdzi, iż udane starty w lecie nie były dziełem przypadku.

Przed Pawłem jeszcze wiele lat kariery. Gdy te zakończą już Kamil Stoch czy Piotr Żyła, może zostać wiodącą postacią reprezentacji Polski?

Paweł ma obecnie 25 lat, jest w najlepszym wieku dla skoczka. Możliwe, że w przyszłości będzie naszym zawodnikiem numer jeden, czego mu zresztą życzę, bo jest bardzo ambitny.

Przed nami finał Letniej Grand Prix. Wąsek utrzyma prowadzenie? Wiceliderem jest Stefan Kraft, dominator z zimy...

Rywalizacja odbędzie się na dużej skoczni, w Rasnovie i Hinzenbach zawodnicy skakali się na skoczniach normalnych. Zawody w Austrii będą dla Pawła i naszych pozostałych skoczków testem, w jakim są aktualnie miejscu. A dla trenerów wskazówką, jak ich podopieczni dają sobie radę na dużych obiektach, aby ewentualnie coś przed zimą poprawić.

GDZIE OGLĄDAĆ WEEKENDOWE TRANSMISJE?

SOBOTA, 5.10

Eurosport 2

15.40. Skoki narciarskie. Letnie Grand Prix w Klingenthal: konkurs indywidualny

Polsat Sport 1

14.45. Siatkówka. PlusLiga: mecz 5. kolejki Bogdanka LUK Lublin – Asseco Resovia Rzeszów

Polsat Sport 2

10.00. Tenis. Turniej ATP 1000 w Szanghaju: mecz 2. rundy gry pojedynczej

Canal Plus Sport

18.45. Żużel. PGE Ekstraliga: rewanżowy mecz finałowy Orlen Oil Motor Lublin – Betard Sparta Wrocław

Canal Plus Sport 3

12.15. Piłka nożna. PKO BP Ekstraklasa: mecz 11. kolejki Stal Mielec – Lechia Gdańsk

14.45. Piłka nożna. PKO BP Ekstraklasa: mecz 11. kolejki Radomiak Radom – Raków Częstochowa

17.30. Piłka nożna. PKO BP Ekstraklasa: mecz 11. kolejki Górnik Zabrze – Zagłębie Lubin

20.15. Piłka nożna. PKO BP Ekstraklasa: mecz 11. kolejki Lech Poznań – Motor Lublin

Eleven Sports 1

15.30. Żużel. PGE Ekstraliga: rewanżowy mecz o trzecie miejsce KS Apator Toruń – ebut. pl Stal Gorzów

21.00. Piłka nożna. LaLiga: mecz 9. kolejki Real Madryt – Villarreal

Eleven Sports 2

20.45. Piłka nożna. Serie A: mecz 7. kolejki Inter Mediolan – Torino

Viaplay

15.55. Piłka nożna. Premier League: mecz 7. kolejki Arsenal – Southampton

NIEDZIELA, 6.10

TVP Sport

17.25. Piłka nożna. PKO BP Ekstraklasa: mecz 11. kolejki Pogoń Szczecin – Piast Gliwice

Eurosport 2

14.45. Skoki narciarskie. Letnie Grand Prix w Klingenthal: konkurs drużyn mieszanych

Polsat Sport 2

17.30. Koszykówka. ORLEN Basket Liga: mecz 1. kolejki Czarni Słupsk – Spójnia Stargard

Canal Plus Sport

16.10. Piłka nożna. LaLiga: mecz 9. kolejki CD Alaves – FC Barcelona

Canal Plus Sport 2

13.00. Tenis. Turniej WTA 1000 w Pekinie: mecz finałowy gry pojedynczej

Canal Plus Sport 3

14.45. Piłka nożna. PKO BP Ekstraklasa: mecz 11. kolejki Śląsk Wrocław – Cracovia

20.15. Piłka nożna. PKO BP Ekstraklasa: mecz 11. kolejki Jagiellonia Białystok – Legia Warszawa