MIASTO, S. 5
Powstaje nowa pracownia w toruńskim „Młynie Wiedzy”.

SMAKI JESIENI, S. 7-9
Jesień na talerzach toruńskich restauracji.

SPORT, S. 10-12
Marathon Toruń, czyli wszystko dla biegaczy i chcących zacząć biegać.

TRN 20161022100

Media Markt

ODKRYJ NAJNOWSZĄ OFERTĘ, S. 16

Nr 36(47)2016
piątek, 21.10.2016
BEZPŁATNIE, w każdy piątek

TORONTO

MAGAZYN TORUŃSKI

#TOFILOVE
TRWA MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL FILMOWY

Fot. Jacek Kośtlicki

REKLAMA

TRN 20161022101

osiedle TORUŃSKIE Zawiśle

ZAPRASZAMY NA
DNI OTWARTE

ul. Strzałowa 13

w dniach 22-23 października, godz.10.00 -14.00

Zapraszamy do obejrzenia mieszkań pokazowych.

www.torunskiezawisle.pl

MARCIN TREICHEL

Rysowaniem i projektowaniem graficznym zajmuje się od wielu lat. Doświadczenie zdobył, pracując dla dzienników regionalnych oraz współpracując z agencjami reklamowymi przy wielu różnorodnych projektach.

TORONTO
magazyn toruński

www.toronto-magazyn.pl
redakcja@toronto-magazyn.pl

Adres:
ul. Grudziądzka 79/6
tel. 789 191 070
red.nacz. Żaneta Lipińska-Patalon
wydanie bezpłatne

wydawca:
Interactive-Press
Żaneta Lipińska-Patalon

Reklama:
reklama@toronto-magazyn.pl
tel.789 223 013, tel.789 216 119, tel.789 223 339

Opracowanie graficzne:
Anna Paula Szmeichel
mruff design

Druk:
Agora SA

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam

Brawo Tofi!

Trwa XIV Międzynarodowy Festiwal Filmowy „Tofifest". To już ostatnie dni tego wydarzenia, ale jeszcze sporo się dzieje. A ja już biję brawo! Bo naprawdę się należy. W festiwalu uczestniczę od kilku lat, tegoroczna edycja wydaje się dla mnie zupełnie inna. Dla mnie „Tofi" poszło poziom wyżej. Wszystko dopięte na ostatni guzik, fantastyczna oprawa gali otwarcia, pełne sale na spotkaniach z twórcami filmowymi. Jeżeli Toruń ma być znany w całym kraju jako miasto kultury, życzę sobie, żeby kultura działa się właśnie na takim poziomie. Merytoryka, profesjonalizm, wysoki poziom artystyczny. Festiwal, który nie ogranicza się tylko do przeglądu filmów, ale nadaje rytm miasta przez dziewięć październikowych dni. Który wychodzi do widza i zaprasza go do wejścia w świat filmu. Daje możliwość spotkania się face to face z ludźmi, którzy to kino tworzą. Dostarcza wielu wrażeń artystycznych z pogranicza. Myślę tu szczególnie o koncercie Steve'a Nasha oraz jego Film Orchestry z gościnnym udziałem Natalii Nykiel i Tomasza Organka. Pianista i mistrz świata DJ-ów zgotował festiwalowej publiczności prawdziwą muzyczną ucztę, dobrze okraszoną kinowymi wątkami. Filmowe klasyki takich mistrzów jak Hans Zimmer, John Williams czy Ennio Morricone idealnie wpasowały się w atmosferę wydarzenia, ale muzycznych niespodzianek nie koniec. Już jutro pierwszy w Polsce koncert, podczas którego muzycy oddadzą hołd gwieździe sceny i ekranu – Davidowi Bowie. A ja przez ostatnie dni festiwalu szczególnie zachęcam do udziału w spotkaniach z twórcami filmowymi, wstęp na nie jest wolny.

Żaneta Lipińska-Patalon
redaktor naczelna

Powroty na scenę

Zdarza się, że koncerty w Hard Rock Pubie Pamela odbijają się szerszym echem, niż mógłbym przypuszczać. Dowiaduję się o tym przeważnie z rozmów z muzykami, a czasami z wiadomości zamieszczanych na portalach społecznościowych. W dniu, gdy Laurence Jones otwierał holenderski koncert Status Quo, napisał do mnie jeden z jego fanów. Opisał rozmowę, którą z nim odbył. W dużej części poświęconą toruńskiemu koncertowi, który organizowałem. Miłe zaskoczenie. Byłem przekonany, iż ten niezwykle uzdolniony brytyjski gitarzysta żyje raczej nagrodą British Blues Awards, o której przyznaniu dowiedział się tydzień po występie w HRP Pamela. Okazało się, że nie (szczególnie, że jest to już trzecia jego statuetka w kategorii „Young Artist") – za to intensywnie myśli o polskiej trasie w nadchodzącym roku. Ma nawet pomysł na supportujący go zespół w Pameli. Sądząc po owacyjnym przyjęciu w czasie poprzedniego występu, publiczność nie będzie miała nic przeciwko realizacji tych planów. A to jednak liczy się bardziej niż wszelkie nagrody. Podobnie jest w przypadku Willa Wilde'a, który ze swoim zespołem pojawi się na klubowej scenie w najbliższy poniedziałek (24.10.). Młody Brytyjczyk był już pięciokrotnie nominowany do British Blues Awards. Ma tyle atutów, że trudno je wymienić w jednym felietonie. Łącząc role harmonijkarza, wokalisty i gitarzysty pokazał je wszystkie w trakcie zeszłorocznego koncertu. Dodatkowo, biorąc pod uwagę, iż wieczór swoim występem otworzy utytułowany polski zespół Blues Junkers, jestem przekonany o tym, że poprzeczka powędruje w górę. Pisząc o powrotach na scenę HRPP, trudno nie wspomnieć o listopadowym występie zespołu Lewis Hamilton Band, który swoim rewelacyjnym setem zdominował HRPP FESTIVAL 2014, oraz o tym, że Jack Moore w lutym przyszłego roku zaprezentuje ponownie utwory swojego ojca. Towarzyszyć mu będzie polska sekcja w składzie: Łukasz Gorczyca (gitara basowa) i Tomek Dominik (perkusja). Można więc powiedzieć, że w Hard Rock Pubie Pamela Brexit nie funkcjonuje. Sprawdza się za to współpraca. Jednym z jej efektów jest powstający właśnie nowy projekt z udziałem toruńskich artystów: Sylwii Kwasiborskiej i Igora Nowickiego. Do nagrania swoich kompozycji zaprosił ich Łukasz Gorczyca. Praca pod okiem Pawła Pękalskiego w warszawskim studiu „Made For Music" przyniosła już pierwsze efekty w postaci utworu „Kosmiczny Horyzont". Wszystko wskazuje na to, że toruńscy artyści wystąpią również w czasie koncertu z udziałem syna Gary'ego Moore'a w Pameli.

Darek Kowalski
HRP Pamela

Hej kobiety. Obudźcie się!

Marek Kondrat to superfacet, Erik Poppe nie ma czasu, bo jego film zgłoszono do Oscara, Wojtek Smarzowski to człowiek niebywały. To tylko garść wniosków z kończącego się, 14. Tofifest. Piszę o tym, bo współtworzę ten festiwal, ale też dlatego, że po prostu poznałem na nim fajnych ludzi.

Kondrat fascynuje świeżością umysłu i błyskotliwym dowcipem. Smarzowski to maszyna intelektualna, ale i niezwykle empatyczny człowiek, ukrywający pod powłoką lodowatego perfekcjonisty, nadwrażliwą duszę. Erik Poppe to niezwykle barwny facet, wyczulony na ludzką krzywdę. Wiele lat był reporterem wojennym, teraz tworzy filmy. Nadal mówi tym samym, mocnym głosem sprawiedliwości. Pięknie mówiła o filmie Ralica Petrova. Bułgarska reżyserka pokazała na Tofifest premierowo w Polsce swoje „Bez Boga". O filmie powiedziała, że to „świątynia" i poprosiła nas, byśmy nogami głosowali na kino autorskie. Chodząc do kin, kupując bilety, wspomożemy filmowców, którzy np. w Bułgarii mają totalne trudności ze znalezieniem środków na filmy.

Z festiwalu płynie też jeden przekaz, który uważam za najważniejszy. Każdy, kto obejrzał projekcję odnowionej cyfrowo kopii legendarnego filmu Ridleya Scotta „Thelma i Louise", wie, o czym piszę. Chodzi o oś główną festiwalu. Ten film w tym roku obchodzi 25-lecie premiery. Jest niestety wciąż aktualny, o czym mówiliśmy na debacie po filmie. Niestety, bo ta historia o dwóch kobietach, których życie zmienia się w jednej minucie pod wpływem próby gwałtu, mogłaby zostać opowiedziana także dziś. Odtwórczynie głównych ról, Susan Sarandon i Geena Davis, mówiły o tym w Cannes w tym roku. „Nic się nie zmieniło". Minęło ćwierć wieku i nadal króluje kultura gwałtu, a kobieta jest jakby człowiekiem gorszej kategorii.

Nadal „Thelma i Louise" jest jedynym (!) filmem, który na poważnie pokazał niepokorne bohaterki, a nie bohaterów. Bo przecież nie jest poważnym pokazywaniem mocnych kobiet typu Jennifer Lawrence w „Igrzyskach śmierci" lub jakaś kolejna CatWoman w następnej durnej ekranizacji komiksu.

Na linii szacunku dla kobiet przez ćwierć wieku nic się nie zmieniło i chociażby po to, aby głośno o tym mówić, warto było zrobić ten festiwal.

Jarosław Jarry Jaworski
specjalista public relations, freak

Pamiętam tamten październik...

Miałem wtedy osiem lat i nie za bardzo rozumiałem, jak ważne rzeczy dzieją się w Rzymie. Pamiętam radość rodziców, pamiętam dziesiątki telefonów z tym samym pytaniem: słyszeliście już?! I pamiętam długo bijące dzwony z pobliskiego kościoła, późnym październikowym popołudniem... Polak został papieżem. Stałem się świadkiem historii, choć wtedy zupełnie sobie z tego nie zdawałem sprawy. Kiedy w następną niedzielę odbywała się msza otwierająca ten pontyfikat, w drugim programie (dla młodszych: tak, kiedyś były tyko dwa programy TV) puszczano w tym samym czasie radziecką komedię. W szkole nasza pani wiele razy mówiła nam, że to doskonały film i musimy go w niedzielę obejrzeć z rodzicami... No cóż, metody reżimów są zawsze te same... Nikt nie zdawał sobie sprawy, jak Jan Paweł II zmieni nasze życie. Nie śniła nam się jeszcze Solidarność, wolność, Europa. Tkwiliśmy po uszy w Układzie Warszawskim, a w koszarach na Grudziądzkiej byli żołnierze Armii Czerwonej. Bez tego października nie byłoby gdańskiego sierpnia, Okrągłego Stołu, rozpadu ZSRR, wiosny ludów we wschodniej Europie. Nie byłoby nas w NATO i Unii Europejskiej. Bo wtedy chyba po raz pierwszy od wojny zaczynaliśmy być jednością, wielką polską wspólnotą. Okazało się, że bez czołgów i bez broni zjednoczony naród może zmienić kontynent. To był początek wielkiego zwycięstwa Wolności. A dziś? Tak bardzo mi przykro, kiedy w tym październiku jesteśmy ze sobą ponownie tak bardzo skłóceni. Głębokie linie podziałów biegną przez Polskę. Mury rosną znowu i oddzielają coraz bardziej od siebie nas, naszych przyjaciół, często nasze rodziny. Dlaczego kiedyś silni jednością zmieniliśmy Europę, a teraz będąc w niej wreszcie, rozbijamy i ją, i naszą wspólnotę? Dlaczego trwonimy nasze dawne zwycięstwo? Tak bardzo potrzebujemy teraz takiej jedności, jaką dał tamten październik... Tylko czy umiemy i chcemy znowu ze sobą rozmawiać?

Maciej Karczewski
toruński przedsiębiorca

WIECZORY i PORANKI
KAWA · WINO · ŚNIADANIE

ZACZNIJ I POŻEGNAJ Z NAMI KAŻDY DZIEŃ.

Znudziły Cię już toruńskie restauracje? Szukasz nowego miejsca, gdzie będziesz mógł zjeść smaczne śniadanie bądź lunch? Chciałbyś mieć miejsce, do którego będziesz mógł zawsze przyjść i miło spędzić w nim czas, miejsce, do którego będziesz z przyjemnością wracał? Nic prostszego! Restauracja Wieczory i Poranki zaprasza od świtu do zmierzchu, przez cały tydzień, lecz co dzień – inaczej!

Każdego dnia już od godziny 8 rano w naszym lokalu unosi się woń aromatycznej kawy i świeżo wyjętego z pieca chleba. Rozsiądź się w naszych komfortowych fotelach i poczuj się jeszcze przez chwilę jak we własnym łóżku. My zajmiemy się całą resztą, serwując Ci wymarzone śniadanie! W pojedynkę, we dwoje, z przyjaciółmi – Ty i Twoi bliscy z pewnością znajdziecie u nas coś wyjątkowego.

Jesteś na diecie? Nie ma sprawy!
Stąd w naszej karcie znajdziesz specjalne dania FIT.
Czeka Cię pracowity dzień?
U nas z pewnością najesz się do syta!
Oczekujesz czegoś niebanalnego?
Zaskoczymy Cię naszą pyszną frittatą oraz własną wersją francuskich tostów.

Zaspokoimy apetyt nawet największego łasucha.

Kiedy tylko zegar toruńskiego ratusza wybija południe, w Wieczorach i Porankach zaczyna się pora lunchu. Codziennie przygotowujemy dla Ciebie inną, niepowtarzalną ofertę. Nie wiemy, co to rutyna, bo każdego dnia nasi kucharze z myślą o Tobie przygotowują inny wyśmienity lunch, który zawsze zwieńcza deser.

Naszej kuchni nie da się wprost opisać jednym słowem! Bez względu na to, czy jesteś miłośnikiem kuchni staropolskiej, czy też gustujesz w śródziemnomorskich smakach, na pewno spełnimy Twoje oczekiwania. Nasze inspiracje czerpiemy z wielu kultur, regionów i tradycji, by stworzyć dla Ciebie coś wyjątkowego. Każdy posiłek w naszej restauracji jest przygotowany z ogromną starannością i pasją, a przez to jest jedyny w swoim rodzaju.

Tych wszystkich wytrawnych smaków dopełniają nasze wypieki i desery, które przygotowujemy sami ,na miejscu, według sprawdzonych przepisów, aby osłodzić Ci resztę dnia.

Wieczory i Poranki to jedyne takie miejsce, gdzie smaki mieszają się z barwami i zapachami, tworząc jedyne w swoim rodzaju jesienne kompozycje. Smak korzennych przypraw, pieczonych warzyw, aromatycznych mięs i ryb w domowych marynatach, cudowny zapach powideł, pomarańczy i grzybów, klimatyczna jazzowa muzyka sprawia, że każdy chłodny, deszczowy wieczór zmienimy w piękną złotą polską jesień wypełnioną po brzegi smakiem.

Gdy zapada zmierzch, nasza restauracja odkrywa swoje kolejne oblicze. Przy płomieniach świec i blasku księżyca skosztujesz wyśmienitych win o niepowtarzalnym, głębokim smaku i aromacie. Wśród nich - Stanuschina Rose, wytrawne różowe wino skomponowane specjalnie dla naszej restauracji i sprowadzane wprost z opływającej w południowym słońcu macedońskiej winnicy Popova Kula. Entuzjaści innych trunków także nie opuszczą naszej restauracji niezadowoleni. Nasza obsługa zaspokoi oczekiwania prawdziwych koneserów, tworząc tak klasyczne, jak i zaskakujące połączenia wysokoprocentowych smaków. Idealny wieczór dopełnią lekkie dania fantastycznie komponujące się z podawanymi przez nas alkoholami.
Wieczory i Poranki to przy tym idealne miejsce na spotkanie w gronie przyjaciół. Zaproś znajomych na pizzę i piwo do miejsca, w którym miło spędzicie czas. Niepowtarzalna atmosfera w połączeniu z doborowym towarzystwem jest gwarancją udanego wieczoru, który pozostanie w Waszej pamięci na długo.
Z ogromną przyjemnością chcielibyśmy poinformować, że już niebawem nasza restauracja zyska dodatkową przestrzeń. Wykorzystanie miejsca po znanej wszystkim Torunianom -Toruńskiej Piwnicy Artystycznej pozwoli nam jeszcze lepiej sprostać oczekiwaniom Naszych Gości. W tych opuszczonych dotąd murach udało nam się obudzić nową energię, która pozwoli na rozpoczęcie nowego rozdziału na kartach historii toruńskiego restauratorstwa. Podnosząc poziom i standardy obsługi naszych Gości, dążymy do perfekcji. Na tej drodze Twoja satysfakcja jest dla nas najważniejszym drogowskazem.
Nowa przestrzeń to również nowe możliwości. Jesteśmy przekonani, że atmosfera naszej nowej sali, pozwoli nam zorganizować dla Ciebie najlepsze przyjęcie urodzinowe, kolację biznesową albo spotkanie we dwoje przy lampce wina. Naszym priorytetem jest zadowolenie naszych Gości, stąd każdemu zapewniamy najlepszą obsługę i menu skomponowane według indywidualnych preferencji, potrzeb i oczekiwań.

WIECZORY I PORANKI TO TWOJE MIEJSCE NA UDANY DZIEŃ. OD RANA DO NOCY.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

GODZINY OTWARCIA:
PONIEDZIAŁEK 8:00- 19:00
WTOREK- CZWARTEK 8:00- 21:00
PIĄTEK-SOBOTA 8:00- 23:00
NIEDZIELA 8:00-20:00

UL. ŁAZIENNA 30, TORUŃ.
NR TEL. 536 555 635

WWW.FACEBOOK.COM/WIECZORYIPORANKI

PATRONAT

TYGODNIOWE ŚWIĘTO NIEPOKORNEGO KINA TRWA

„Najważniejsze jest to, aby szanować widza i nie traktować go jak idioty. Najważniejsze jest to, aby robić to, w co się wierzy. Jest to droga pod prąd, ale taka droga owocuje. Jeżeli chce się robić filmy, trzeba to robić dobrze, jak dla siebie" – stwierdził Wojciech Smarzowski podczas 14. edycji Tofifest Film Festival, otrzymując Złotego Anioła za niepokorność twórczą.

- Pełen radości filmowej, pełen piękna ludzi filmu Międzynarodowy Tofifest Film Festival uważam za otwarty – powiedział w sobotę prezydent Torunia Michał Zaleski, uroczyście inaugurując czternastą edycję niepokornego festiwalu.

W tym roku Złoty Anioł za niepokorność twórczą trafił do artysty, który nie boi się ciężkich tematów. Jego ostatni film wywołał bardzo wiele emocji wśród widzów i krytyków filmowych. – Kiedy zaczynałem pracę przy „Wołyniu", najbardziej uderzyło mnie to, jak człowiek może być tak okrutny? Prace nad filmem rozpoczęły się cztery lata temu i nadal nie ma odpowiedzi. Film zakończyłem na pytaniu: jak żyć po końcu świata. Jak ludzie, którzy byli świadkami tych tortur, się pozbierali – zdradza reżyser. Co jest najważniejsze w pracy reżysera? Dla Smarzowskiego ważny jest tzw. płodozmian, ważne jest to, aby tematy były różnorodne. – Nie wyobrażam sobie, abym mógł teraz zrobić film historyczny, chociaż pomysł mam. Teraz chciałabym zrobić coś współczesnego albo osadzonego we wczesnym średniowieczu – zdradza reżyser.

Flisak dla regionu

Tradycją festiwalu jest nagradzanie twórców związanych z regionem. Podczas sobotniej gali nagrodę otrzymała aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna Katarzyna Żak. – To cudowne, że Toruń wyróżnia ludzi, którzy stąd pochodzą. Dla mnie jest to cudowne. Cieszę się, że artyści potrafią utożsamiać się z regionem – podkreśla Katarzyna Żak. Aktorka dołączyła do grona twórców filmowych, którzy promują region i zostali uhonorowani przez twórców festiwalu, do tej pory znaleźli się w nim między innymi: Piotr Głowacki, Olga Bołądź czy Magdalena Czerwińska.

Festiwal trwa

Co jeszcze w programie? Już dziś (piątek 21 października) zapraszamy na film Kingi Dębskiej „Moje córki krowy", w której obok Agaty Kuleszy (laureatka Złotego Anioła dla wybitnej aktorki europejskiej) zagrała Gabriela Muskała. W tym roku aktorka zasiada również w składzie jury konkursu Shortcut. Sama miała okazję zagrać w filmach krótkometrażowych w szkole Andrzeja Wajdy: u Dariusza Glazera oraz u Agnieszki Smoczyńskiej. – Bardzo lubię filmy krótkometrażowe, choć to niezwykle trudna forma. Fajnie jest spotykać młodych ludzi, którzy muszą się zmierzyć z opowieścią, która jest ograniczona krótkim czasem, a zapewniam, że jest to trudniejsze niż film pełnometrażowy. Młodzi ludzie mają jednak bardzo wiele do opowiedzenia i to jest cudowne – opowiada Gabriela Muskała. – Pierwsze pokazy „shortcutów" podczas tegorocznego festiwalu zostały bardzo pozytywnie odebrane. Są bardzo różne pod względem formalnym, stylistycznym, są animacje. To cieszy.

Film Kingi Dębskiej będzie prezentowany w ramach konkursu From Poland. Podobnie jak obraz Arkadiusza Jakubika „Prosta historia o morderstwie". Z reżyserem i aktorem widzowie będą mogli się spotkać się w najbliższą sobotę o godz. 13.30 w klubie „Od Nowa". Również w sobotę odbędzie się spotkanie z Andrzejem Seweryn (22.10., godz. 17.10). Na to wydarzenie zapraszamy zaraz po projekcji filmu „Ostatnia rodzina". Aktor teatralny i filmowy, reżyser teatralny, dyrektor naczelny Teatru Polskiego im. Arnolda Szyfmana w Warszawie, pracował między innymi z Andrzejem Wajdą, Andrzejem Żuławskim, Giorgio Trevesem, Stevenem Spielbergiem i Agnieszką Holland. Podczas festiwalu Andrzej Seweryn otrzyma Złotego Anioła za całokształt twórczości.

Na koniec emocjonującego tygodnia spotkanie z Allanem Starskim, jednym z najbardziej utytułowanych scenografów filmowych. Odbędzie się ono w niedziele o godz. 12.00 w kawiarni „Wejściówka". Starski to członek Stowarzyszenia Filmowców Polskich, od roku 2007 członek Zarządu Głównego stowarzyszenia. Członek Polskiej Akademii Filmowej i Europejskiej Akademii Filmowej. W 1993 r. został laureatem Oscara za scenografię do filmu „Lista Schindlera" w reżyserii Stevena Spielberga. W 2000 r. otrzymał Orła za scenografię do „Pana Tadeusza" Andrzeja Wajdy, w 2003 r. tę samą nagrodę za scenografię do „Pianisty" Romana Polańskiego, a w 2013 r. za scenografię do „Pokłosia" Władysława Pasikowskiego. Allan Starski otrzyma honorową nagrodę Tofifest. Przypominamy, że na wszystkie spotkania w ramach festiwalu wstęp jest wolny.

Aktorka Katarzyna Żak otrzymała statuetkę Flisaka Fot. Jacek Koślicki

Finałowy koncert

Na zakończenie 14. edycji Tofifest Film Festiwal organizatorzy przygotowali jeszcze jedną niespodziankę. Podobnie jak podczas gali otwarcia będzie to uczta muzyczna: „Tribute to David Bowie". Jeden z najważniejszych artystów w historii muzyki rozrywkowej odszedł 10 stycznia tego roku. Międzynarodowy Festiwal Filmowy Tofifest zaprasza na pierwszy w Polsce koncert, podczas którego znakomici muzycy oddadzą hołd gwieździe sceny i ekranu. Koncert, który odbędzie się podczas zakończenia 14. edycji Tofifest, 22 października, będzie pierwszym w naszym kraju hołdem polskich artystów dla prekursora wielu gatunków muzyki: glam rocka, art rocka, dance popu, punku i muzyki elektronicznej. W ramach „Tribute to David Bowie" swoje interpretacje przebojów Davida Bowiego wykonają wybitni artyści polskiej sceny muzycznej: Brodka, Natalia Przybysz, Skubas, Tymon Tymański i Tomasz Makowiecki.

Karolina Owsiannikow
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA TRN 20161014156

ZASADNICZA SZKOŁA ZAWODOWA
RZEMIOSŁA I PRZEDSIĘBIORCZOŚCI
przy ZDZ w Toruniu
ogłasza dodatkowy nabór w roku szkolnym 2016/2017.

Oferujemy naukę w 3-letniej Zasadniczej Szkole Zawodowej.
W szkole można zdobyć zawód zapewniający dobry start w dorosłe życie.

Podejmując naukę w naszej szkole, możesz kształcić się w dowolnym zawodzie, np:
- piekarz, cukiernik, kucharz;
- ślusarz, operator obrabiarek skrawających;
- sprzedawca, fryzjer, krawiec;
- elektromechanik pojazdów samochodowych, mechanik pojazdów samochodowych, elektromechanik;
- elektryk, blacharz samochodowy;
- monter sieci, instalacji i urządzeń sanitarnych;
- monter zabudowy i robót wykończeniowych, murarz-tynkarz.

Nauka zawodu to połączenie zajęć praktycznych w zakładach pracy i kształcenia teoretycznego w szkole a także możliwość zdobycia dodatkowych uprawnień i kwalifikacji m.in. w zakresie:
- spawanie wszystkimi metodami;
- obsługa wózków jezdniowych i sprzętu UDT;
- uprawnienia elektroenergetycznych w I, II, III grupie;
- obsługa koparkoładowarek i montażu rusztowań budowlanych;
- i innych na wielu dodatkowych kursach i szkoleniach.

Szkoła zapewnia:
- bardzo dobre warunki nauki;
- bezpłatne podręczniki;
- wykwalifikowaną i doświadczoną kadrę;
- opiekę psychologa i socjoterapeuty;
- nowoczesną pracownię informatyczną.

ZDZ

Szczegółowe informacje uzyskasz w Sekretariacie szkoły:
87-100 Toruń, ul. Żółkiewskiego 37/41
tel.: 56 659 85 25 wew. 129
Zapraszamy do odwiedzenia naszej placówki!
www.szkola.zdz.torun.pl

TECHNOLOGIA, ROZRYWKA I DESIGN – KONFERENCJA TEDx TORUŃ

„Idee godne propagowania" to motto konferencji naukowych TED, które narodziły się w USA. Obecnie organizowane są już w różnych krajach. Toruń od trzech lat ma swoją edycję. Ciekawe polskie osobowości już 13 listopada w CKK Jordanki. W kilkuminutowych wystąpieniach poruszą ważne tematy, odpowiadając na pytanie... „Dlaczego?".

Kto zna amerykańskiego TED-a, wie, że konferencja jest bardzo ciekawa, bo różnorodna, a tematyka wciągająca. To wystąpienia dobrych mówców, którzy rozwijają przed słuchaczami intrygujące tematy. W Stanach gośćmi TED -ów byli m.in. Bill Clinton, Bill Gates, Jane Goodall, Stephen Hawking, Naomi Klein, Colin Powell czy Edward Snowden. Wśród prelegentów znalazło się również wielu laureatów Nagrody Nobla. Pierwszym Polakiem na konferencji TED był Jacek Utko, wybitny polski projektant, który podczas konferencji w 2009 roku zadał pytanie, czy dobry design może uratować gazety.

W Toruniu odbędzie się trzecia edycja TEDx. Konferencje TEDx są niezależne od TED (mają jednak podobną formułę) i można je zorganizować, otrzymując amerykańską licencję. Trzeba stosować się do kilku reguł, m.in. prelegenci za wystąpienia nie otrzymują żadnej gratyfikacji finansowej i zgadzają się na publikację ich wystąpienia na portalu YouTube. – Otrzymanie licencji, szczególnie miejskiej z możliwością umieszczenia miasta w nazwie konferencji, nie jest wcale takie łatwe. Nam udało się to od pierwszego roku. Pokazaliśmy dobrą aplikację, przekonaliśmy o ważności i randze konferencji w naszym mieście i Ameryka nam zaufała. Nasz TEDx jest utrzymany w konwencji konferencji eleganckiej – mówi Artur Jabłoński, konsultant ds. e-marketingu, który wraz z dyrektorem Exea Smart Space Łukaszem Ozimkiem kilka lat temu wymyślili zainicjowanie toruńskiej edycji. – Na początku roku ustalamy motyw przewodni i listę prelegentów naszych marzeń. „Tell me why?" będzie towarzyszyć listopadowemu wydarzeniu. Zawsze szukamy pytania, które będzie spajać tematykę poruszaną przez występujących gości reprezentujących różne dziedziny – wyjaśnia Łukasz Ozimek.

Kogo Toruń będzie gościł? Na scenie Jordanek pojawi się ośmiu mówców. Na razie znamy sześciu. Jako pierwszy głos zabierze prof. Jerzy Vetulani, znany psychofarmakolog, neurobiolog, biochemik, profesor nauk przyrodniczych. Zastanowi się nad tym, dlaczego myślimy w danym języku. O roli reportażu i uchodźcach opowie Jakub Górnicki, autor największego w Polsce bloga podróżniczego. Reporter wojenny Marcin Ogdowski, nazywany pierwszym polskim blogerem wojennym, przybliży tematykę doświadczania wojny, cierpienia z perspektywy jej uczestników. Dlaczego w przyszłości jedzenie naturalne zostanie zastąpione przez sztuczne? Ten temat rozwinie Natalia Hatalska, analityk i obserwatorka współczesnych trendów.

Wśród prelegentów pojawią się również superniania Dorota Zawadzka oraz radomianin Artur Wachowicz, który kilka lat temu uległ nieszczęśliwemu wypadkowi i jako niepełnosprawny zwiedził pół

Tegoroczny TEDx Toruń przyciągnie około ośmiuset zainteresowanych Fot. Nadesłane

Europy. Goście na pamiątkę uczestnictwa w toruńskim TEDx oraz jako formę podziękowania tradycyjnie otrzymują karykatury wykonane przez Marcina Treichela, toruńskiego rysownika i projektanta graficznego.

Na tegorocznym evencie organizatorzy spodziewają się około 800 osób. Bilety rozchodzą się szybko, ale można je jeszcze zamówić na stronie www.tedxtorun.com.

Hanna Wojtkowska
redakcja@toronto-magazyn.pl

W MŁYNIE WIEDZY POWSTAJE MULTIMEDIALNA PRACOWNIA

Nowa pracownia w Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy już niebawem zostanie uruchomiona. Znamy pierwsze propozycje warsztatów – najmłodsi torunianie będą mieli okazję, żeby pod okiem ekspertów odkryć w sobie pasję do fotografii i poznać sztukę realizacji wideo.

Nowa przestrzeń, nowe możliwości

Nowa pracownia to odpowiedź na lokalne potrzeby. Ma zostać wyposażona w bogaty i nowoczesny sprzęt i służyć przede wszystkim edukacji najmłodszych. Do dyspozycji użytkowników pracowni będą m.in. kamery cyfrowe, aparaty, rejestratory audio, mikrofony pojemnościowe i dynamiczne oraz specjalne lampy. Nowa pracownia zostanie wyposażona także w greenbox. – W pracowni znajdzie się 15 stanowisk komputerowych, które będą posiadały zintegrowany pakiet oprogramowania – przekonuje Marcin Centkowski, kierownik Działu Rozwoju, Marketingu i Promocji w Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy. – Za ich pomocą będzie można edytować pliki multimedialne: fotografie, klipy wideo i wiele innych – dodaje.

W nowej pracowni będą odbywały się warsztaty dla dzieci w wielu 7-15 lat Fot. Jacek Koślicki

Trening kreatywności

– Otrzymywaliśmy informacje od naszych zwiedzających, że byłoby dobrze, gdyby dzieci i młodzież miały możliwość zdobycia umiejętności w zakresie edycji fotografii i wideo. Chcieliśmy odpowiedzieć na to zapotrzebowanie, stąd w pierwszej fazie działania pracowni zajmiemy się właśnie tymi zagadnieniami. Kolejne pomysły już chodzą nam po głowie – wyjaśnia Marcin Centkowski. Warsztaty zaplanowane zostały dla dzieci w wieku od 7 lat, z kolei w gronie najstarszych odbiorców będzie młodzież w wieku 13-15 lat. Zajęcia będą odbywały się w wybrane soboty, a czas ich trwania to ok. trzy godziny. Jedna z propozycji warsztatów to Studio Filmowe – uczestnicy będą mieli okazję poznać tajniki fotografii i wideomontażu. – Wyjeżdżamy w ciekawe miejsca i dokumentujemy podróże, używając kamer cyfrowych. Gramy w gry komputerowe, a relacje z własnych przygód w wirtualnym świecie chcemy pokazywać innym. Tworzenie i edycja plików wideo są coraz łatwiejsze dzięki nowoczesnym narzędziom i aplikacjom. Na zajęciach wykorzystamy specjalistyczne oprogramowanie do przygotowania własnego, profesjonalnego materiału wideo, gotowego do publikacji np. w serwisie YouTube – opowiada Marek Balicki, prowadzący warsztaty. Druga propozycja warsztatów to Fotograficzne Potyczki, które poprowadzi Monika Ralcewicz-Ciaiolo. Uczestnicy zajęć będą mieli okazję dowiedzieć się, co oznacza kompozycja i jak powinna wyglądać prawidłowa obsługa aparatu. Dzieci zapoznają się także z tajnikami fotografii nocnej oraz martwej natury. – Dzieci będą fotografować za pomocą trybów Auto i P, sukcesywnie poznając wybrane aspekty techniczne związane z obsługą aparatu. Każde spotkanie warsztatowe jest związane z zamkniętym zagadnieniem fotograficznym i ma charakter teoretyczno-praktyczny. Techniczne aspekty będą poruszane i rozwijane na zasadzie kontynuacji na kolejnych zajęciach – wyjaśnia Monika Ralcewicz-Ciaiolo, prowadząca zajęcia. – Ponieważ żyjemy w erze cyfryzacji, warsztaty z zakresu fotografii i tworzenia filmów na pewno będą ciekawą odskocznią dla dzieci od zajęć szkolnych. W szkołach brakuje obecnie zajęć praktycznych, dlatego też taka forma warsztatów poszerzy horyzonty najmłodszych, być może pozwoli odkryć nowe talenty – przekonuje Krzysztof Lencki, tata 5-letniej Zosi. Szczegółowe informacje na temat terminów warsztatów fotograficznych dostępne są na stronie: mlynwiedzy.org.pl/fotograficzne-potyczki.

Olga Taraszka
redakcja@toronto-magazyn.pl

TRN 20161022103

DOM HARMONIA

Jesienna oferta cenowa

Mieszkania **już od 3 800 zł/m²**

Miejsce postojowe **50% taniej**

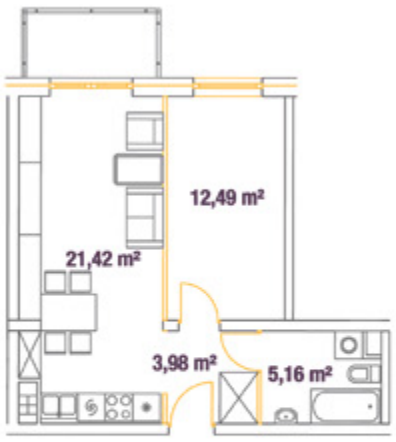
do mieszkań 3 i 4 pokojowych

Toruń, Stawki **ul. Włocławska 33**

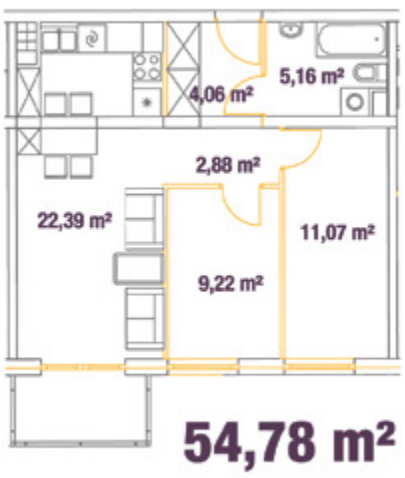
tel. +48 509 852 309 | harmonia@red-co.pl

www.red-co.pl

PRZYKŁADOWE MIESZKANIA

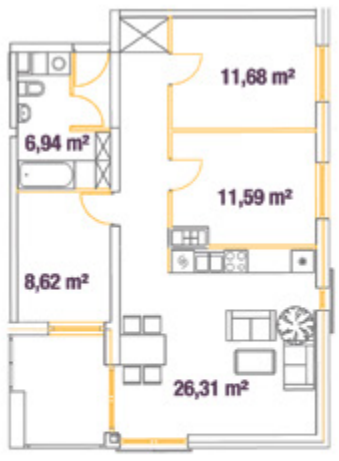


43,42 m²
parter



54,78 m²
I piętro

65,19 m²
I piętro



75,53 m²
I piętro

Aktualna oferta cenowa dostępna pod numerem +48 509 852 309 lub w biurze sprzedaży

Mieszkania dostępne w programie „Mieszkanie dla Młodych”

RED.Co.Developer

jesteśmy członkiem PZFD

RED CO.
REAL ESTATE DEVELOPMENT COMPANY

www.red-co.pl

SMAKI JESIENI

JESIEŃ NA TALERZU

Jaka jest? Urzekająca smakami, zachwyca zapachem. Redakcja „Toronto", szukając jesiennych inspiracji, poradziła się profesjonalistów, którzy opowiedzieli nam, jakie dania preferują w te chłodne dni.

Przygotowanie do Olimpiady Kulinarnej IKA 2016 w Erfurcie Fot. Jacek Kośnicki

W kuchni pór roku wykorzystywane są świeże warzywa i owoce, które akurat są dostępne. Wiosną będą to pierwsze warzywa, latem moc owoców, zimą będą królowały dania rozgrzewające i kaloryczne, a jesienią charakterystyczna dynia, papryka, grzyby i późne owoce. Z tych powstają często tarty, dżemy, zupy, leczo... Są rozgrzewające i sycące, a do tego często proste w wykonaniu.

- Ja jestem zwolennikiem warzyw korzeniowych. Marchew, pietruszka, seler... Można je piec, gotować, smażyć, robić zupy i kremy - mówi Sebastian Krauzowicz, szef kuchni w restauracji „Sfera" oraz trener kulinarnej kadry juniorów na Olimpiadę Kulinarną IKA 2016 Erfurt. Forma podania jest zależna tylko od inwencji twórczej kucharza. Te warzywa mogą być daniem samym w sobie jak i dodatkiem do mięs.

Wyjątkowa Polska

Mieszkając w Polsce jesteśmy przyzwyczajeni do szybko zmieniających się pór roku, a co za tym idzie obfitości produktów sezonowych.

- Przez nasze położenie jesteśmy specyficznym krajem. Polska ma wszystkie cztery pory roku i w naszej kuchni możemy śmiało, co trzy miesiące nawiązywać do sezonu. Nie wszystkie kraje mają taki przywilej – trafnie zauważa Sebastian Krauzowicz.

Warto to docenić i korzystać z bogactw jakie oferuje nam natura. Używając sezonowych darów natury nie tylko przywołujemy smaki dzieciństwa, ale również dbamy o środowisko i jesteśmy pewni, że produkty są świeże.

Sztuka łączenia

Sztuką jest nie tylko samo gotowanie. By stworzyć spójny posiłek na miarę olimpijskiego kucharza trzeba umiejętnie łączyć skrajne smaki. Swój sekret na jesienny deser zdradziła nam Natalia Walczak, która jest kucharzem w restauracji Macieja Rosińskiego i obecnie wchodzi w skład kulinarnej kadry juniorów reprezentującej Polskę na Olimpiadzie.

- Stawiam na proste rozwiązania. Kwaśny owoc, słodycz, trochę goryczy. Świetnym połączeniem będzie śliwka, czekolada, przyprawy korzenne albo wino, czyli coś co każdy lubi. Poza tym świetnie się to sprawdzi na jesienne chandry – śmieje się Natalia Walczak.

Przy tworzeniu kolorowych dań warto użyć dodatków, które nadadzą lub podkreślą te wyjątkowe barwy. Przecież jedząc zwracamy również uwagę na estetykę potraw, a ta obecnie zachwyca czerwienią, oranżem, żółcią i fioletem. Do podkreślenia kolorów sprawdzą się przyprawy jak starta papryka, curry, kurkuma, szafran. Natomiast aromatu dodadzą przyprawy korzenne jak cynamon, imbir, goździki, kardamon... Nie wahajmy się spróbować gotowych mieszanek w nowej odsłonie. Przyprawa do grzańca dobrze współgra z pieczonymi i świeżymi owocami, sosami i ciastami, a przyprawa piernikowa wzbogaci aromat mięsa drobiowego.

Zdrowe smakołyki

Jesienne potrawy mają nie tylko walory zmysłowe, ale również zdrowotne. Jest w nich bogactwo witamin, które zdecydowanie przydadzą się w okresie przeziębień i dobrze wpłyną na profilaktyczne odżywienie organizmu. Rekordzistkami w zawartości witaminy C są dynia i śliwka. Ta witamina wspomaga układ odpornościowy, ale nie pomaga zwalczyć rozwiniętej już choroby – trzeba więc spożywać te produkty profilaktycznie cały czas. Dziennie zapotrzebowanie na tak zwaną „witaminę młodości" czyli witaminę E można pokryć dwoma strąkami papryki. Gruszki i śliwki pozytywnie wpłyną na pracę jelit i, wbrew powszechnej opinii, mogą je jeść osoby z wrażliwym układem trawiennym. Obalając mity warto też dodać, że grzyby się bogactwem witamin i minerałów ponieważ przyswajają pierwiastki występujące w ich otoczeniu. Jednak podczas grzybobrania należy być ostrożnym... Wszystkie grzyby są jadalne, ale niektóre tylko raz! Im dalej w jesień tym bardziej tłuste powinny być potrawy by dodać energii i ochronić nasz organizm przed niskimi temperaturami. Sebastian Krauzowicz radzi co robić by wspomagać trawienie takich dań.

- Robiąc dania obfite w tłuszcz należy pamiętać o ziołach, które wspomagają trawienie takich potraw. Jeśli mamy doniczkowe to one będą najlepsze, ale suszone też będą dobre. Im więcej tłuszczy mamy w diecie tym bardziej musimy pamiętać o wspomaganiu trawienia.

Jednak póki co na sklepowych półkach wciąż piętrzą się stosy warzyw i owoców, więc korzystajmy z nich, bo następna okazja będzie dopiero... za rok!

Lena Paracka
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA TRN 20161022104

Smaczny Toruń

II PRZYSTANEK RESTAURACJA SFERA BY SEBASTIAN KRAUZOWICZ

Hotel Copernicus, chociażby z uwagi na samą nazwę, jest jedną z wizytówek Torunia dlatego wybierając się do hotelowej restauracji Sfera byłam bardzo ciekawa co przyniesie kolejny przystanek akcji „Smaczny Toruń". Wchodząc do lokalu przeczuwałam już, że Sfera stanie się jedną z moich ulubionych restauracji w Toruniu, a to czego później tam doświadczyłam tylko potwierdziło moje przewidywania.

Lokalizacja Copernicusa jest wręcz idealna. Hotel położony jest w pobliżu Starego Miasta i jednej z najbardziej ruchliwych ulic w mieście, Aleji Jana Pawła II. Jednak nie trzeba obawiać się hałasu. Niewielki park, Dolina Marzeń, skutecznie odgradza hotel od zgiełku miasta. Restauracja Sfera jest kameralnym lokalem, który od samego początku zachwycił mnie elegancją połączoną z nowoczesnością. Taka też jest jej kuchnia. To polskie dania przedstawione w innowacyjnej odsłonie. Osobą, która stworzyła tę restaurację jest szef kuchni, Sebastian Krauzowicz, który podczas osiemnastu lat w branży kulinarnej zdobył wiele nagród i medali. Najnowszym wyróżnieniem jest tytuł Hermesa Kulinarnego, dwie czapki francuskiego przewodnika Gault&Millau oraz tytuł Szefa Roku. Obecnie pełni rolę trenera Kadry Narodowej Polskich Juniorów na Olimpiadę Kulinarną IKA 2016 Erfurt.

- Jesteśmy w czołówce polskich restauracji. Serwujemy kuchnię polish modern cousine. Jest to kuchnia polska przedstawiona w nieco innym stylu. Używamy produktów regionalnych, polskich, ale także nie zapominamy o produktach, które są dostępne na rynku światowym i które są porządane przez klientów – opowiada szef kuchni.

Degustacja

Serwowany lunch składał się z czterech dań. W kulinarną podróż zabrał mnie pieczony rostbef, kwaśnica na wędzonce, pierś z kurczaka oraz strudel jabłkowy. Dania z pozoru mi znane zostały przełamane ciekawymi akcentami. W każdym z nich było coś, co nie pozwalało po prostu konsumować tego jedzenia, coś skłaniało do uważnej degustacji. I tak smak pieczonego rostbefu idealnie dopełnił dressing truskawkowy; kwaśność zupy równoważyła wędzonka; delikatne mięso z piersi z kurczaka było urozmaicone sosem cytrynowym. Końcem tej podróży był strudel jabłkowy z wyczuwalnym dodatkiem cynamonu i świetnym sosem waniliowym. Moje obawy o zbyt dużych lub małych porcjach okazały się bezpodstawne ponieważ cały lunch idealnie mnie nasycił. Muszę wspomnieć też o obsłudze restauracji, która okazywała duże zainteresownie wszystkimi gośćmi. Robili to jednak w bardzo dyskretny i profesjonalny sposób dzięki czemu nie czułam się rozproszona, ani zobowiązana do rozmowy. Dawało mi to poczucie intymności i pozwalało zrelaksować się podczas posiłku.

Oferta lunch menu, dostępna między godziną 13.00-17.00, zmienia się co tydzień, a poszczególne dni tygodnia różnią się od siebie. Propozycję składające się z czterech dań można dopasować do swoich potrzeb odejmując lub dodając poszczególne potrawy, tym samym zmieniając cenę posiłku. Dania a la carte serwowane są poza godzinami lunchu do zamknięcia. Uważam, że restauracja idealnie nadaje się na lunch na przerwie w pracy, ale będzie też dobrym miejscem na spotkanie towarzyskie.

Lokalnie i globalnie

Według szefa kuchni hitem restauracji jest rosół z gęsi, który jest podwójnie klarowany z puré z pietruszki, do tego francuskie ziemniaki, jajko konfitowane i świeże kurki. Klienci są z bardzo zadowoleni i zaskoczeni tym połączeniem, a restauracja może w ten sposób promować regionalny produkt jakim jest gęsina. Kolejnym klasykiem Sfery jest zupa rybna, którą chwalą sobie nawet kulinarni podróżnicy z różnych zakątków świata. Nie ma w niej śladu gotowych mieszanek owoców morza i ryb ponieważ w tej, jak i w innych potrawach, wszystko jest przygotowywane ze świeżych produktów. Ja podróżnikiem kulinarnym nie jestem, ale te opisy zdecydowanie zachęciły mnie, żeby kiedyś tu wrócić specjalnie dla tych dań.

Sebastian Krauzowicz podkreśla w rozmowie ze mną, że ważny dla niego jest nie tylko sukces Sfery, ale również całego miasta. Cieszy się, że może uczestniczyć w jego rozwoju.

- Wciąż doskonalimy się. Szukamy nowych technik kulinarnych. Przede wszystkim szukam inspiracji podróżując po świecie. Staramy się by klient miał namiastkę kuchni Europejskiej tutaj, w sercu Torunia.

Refleksje

Może się to wydać prozaiczne, ale pobyt w Sferze był dla mnie małą wyprawą w głąb siebie. Na początku wyczuwałam jedynie to, co było mi już znane. Dopiero po chwili skupienia zaczęłam poznawać nowe smaki i aromaty, nowe konsystencje i zapachy. Kuchnia Sfery z pewnością wzbogaciła moje kulinarne doświadczenia i cieszę się, że ta restauracja znalazła się na trasie "Smaczny Toruń". Była to wyprawa obfitująca w przyjemne doznania – nie tylko smakowe!

Restauracja Sfera by Sebastian Krauzowicz
Ul. Bulwar Filadelfijski 11; tel: 56 611 57 59
info@restauracjasfera.com www.restauarcjasfera.com

PONIEDZIAŁEK-CZWARTEK: 13:00 – 22:00 PIĄTEK-SOBOTA: 13:00 -23:00 NIEDZIELA: 12:00 – 21:30

KULINARNE ZAPACHY TORUŃSKICH RESTAURACJI

Smak dyni, słodkie przetwory ze śliwek czy z gruszek oraz aromat przypraw korzennych – to podstawa w komponowaniu jesiennego menu. Kiedy na stole pojawiają się szarlotki czy marchewkowe ciasta, kuchnia zaczyna tętnić kolorami – sprawdźcie, jakie sezonowe nowości przygotowały dla swoich gości toruńskie restauracje.

Jesień to czas szarlotek, tart, dżemów czy powideł. Podczas, gdy na zewnątrz mamy chłodny wieczór, wielu z nas lubi zaszyć się w domowej kuchni i tworzyć smaczne dania dla swoich bliskich. Warto jednak też w tym czasie wypróbować ofertę lokalnych restauracji, która jesienią jest szczególnie aromatyczna. -W naszej restauracji stawiamy na kuchnię polską, regionalną, z elementami nowoczesności. Obecnie nasza karta zawiera menu jesienne, gdzie dania doprawiane są głównie przyprawami korzennymi opowiada Michał Żulewski szef kuchni w „Bistro Klonowica". -Zajmujemy się przygotowywaniem przede wszystkim mięsa. Goście mogą posmakować u nas żeberka, tatar z gęsiny, czy rybę - miętusa pospolitego, co wyróżnia nas na tle innych restauracji. W naszej restauracji stawiamy na to, żeby serwować dania świeże i regionalne, pochodzące od lokalnych dostawców, dzięki czemu, można znaleźć u nas, np. musztardę kscyńską z Kscyni – dodaje. Jesień to czas, kiedy menu lokalnych restauracji bogate jest w cytrusy, pieczone jabłka, czy dodatki grzybowe. Sezonowy dodatek do menu,

Do spróbowania jesiennego menu zachęca Michał Żulewski Fot. Jacek Koślicki

można znaleźć obecnie także w Restauracji „Filmar". Goście mogą tam wypróbować, m.in. krem z dyni, który podawany jest z pestkami dyni, pudrem oraz oliwą z pestek dyni. Ponadto w skład sezonowego menu wchodzi, tam także dorsz z pianką z pancerzy krewetek. Na deser restauracja Filmar serwuje z kolei torcik pomarańczowy z belgijskiej czekolady, z pralinowym spodem. – Wzmocnienie naszego organizmu od środka jest niezwykle ważne. Warto korzystać z sezonowych dóbr natury, ze względu na to, że mamy pewność, iż serwowane nam warzywa i owoce są świeże – opowiada Natalia Kwiecińska, mieszanka Torunia. - Tylko teraz mamy okazję zjeść tak smaczną dynię czy buraki – dodaje.

W sam raz na rozgrzewkę

Rozgrzewająca kawa, herbata, czy gorąca czekolada w jesienne wieczory smakuje szczególnie dobrze. Dla wzmocnienia aromatu tej słodkiej przyjemności warto dodać do herbaty, np. plaster pomarańczy, goździki czy łyżeczkę miodu. - W okresie jesiennym serdecznie zapraszamy do nas wszystkich gości na herbatę. Stawiamy na smaczne i rozgrzewające smaki – z malinami, imbirem, z miętą, czy z cynamonem – przekonuje Dorota Małkowska z „Raj Cafe". -Ponadto szczególnie w okresie jesienno-zimowym polecam wypróbować u nas gorącą czekoladę. W naszej jesiennej ofercie zawarte są także ciasta, tj. marchewkowe, czy szarlotka – dodaje. – W trakcie spaceru, w centrum miasta wizyta w kawiarni, to bardzo przyjemny przystanek. Imbir, kardamon, cynamon w połączeniu z herbatą, to najlepsza forma rozgrzewki – przekonuje Izabela Gajewska, mieszkanka Torunia. Rozgrzewającą alternatywą na jesienne wieczory jest także grzane wino, czy piwo – dodane do nich przyprawy korzenne sprawiają, że ich smak jest bardzo aromatyczny. Szczególnie w okresie jesienno-zimowym warto też wypróbować coś z bogatej oferty herbat ziołowych – z czarnego bzu czy lipy. Ponadto dodatek witaminy C, w postaci cytrusów pozwala nam zwiększyć ochronę przed niechcianym przeziębieniem.

Olga Taraszka
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA TRN 20161022105

ZAPASY W SPIŻARNI W RYTMIE „SLOW”

Któż nie pamięta z dzieciństwa smaku domowych dżemów, kompotów czy ogórków kiszonych... To smakowe wspomnienia na całe życie. Co więcej – to poszukiwanie tych samych podniebiennych doznań w dorosłości. Wymagają czasu, ale przetwory zrobione przez nas samych to sposób na ucieczkę przed sklepowymi konserwantami i zdrowe produkty zimową porą.

Bartosz Sadowski stawia na produkty regionalne Fot. Jacek Koślicki

Kto jest szczęśliwym posiadaczem babci lub rodziców, którzy odziedziczyli po dziadkach zdolności, mają czas i chęć na robienie przetworów, ten wygrał los na zdrowotnej loterii. Przyjemnie jest jesienią czy zimą sięgnąć po słoiki z owocami czy warzywami, które przypomną zapachy oraz smaki lata, no i oczywiście dzieciństwa. Młode pokolenie również zaczyna doceniać wartość swojskości i coraz częściej znajduje czas na zrobienie dżemów, kompotów, sałatek warzywnych, soków, przecierów pomidorowych czy kiszonej kapusty.

Według staropolskich receptur

Coraz bardziej rozbudzona jest świadomość zdrowego odżywiania, a to, co sami zrobimy, jest o niebo zdrowsze od tego, co kupimy z masowej produkcji. – Coraz więcej osób zwraca uwagę na etykiety i czyta skład produktów, bo przecież właśnie on jest najważniejszy, a nie ładne opakowanie. Jeszcze kilka lat temu bez zająknięcia kupowaliśmy produkty sklepowe. Dziś pojawia się refleksja – mówi Józef Siadak z Lubicza Dolnego, który wraz z synem Adamem zajmuje się robieniem przetworów domowym sposobem. A są w tym bardzo kreatywni. Z ich specjalności można wymienić octy – nie tylko znane nam jabłkowe, ale również kwiatowe i ziołowe! Okazuje się, że ocet można zrobić z kwiatów akacji, magnolii, jaśminowca czy z czarnego bzu. Ten ostatni wymaga czasu – fermentuje około roku. To jeszcze nic przy occie balsamicznym – przyjdzie na niego czekać przynajmniej cztery lata. W tym roku z nowości pojawiły się octy wiśniowe i z czarnej porzeczki, a do ich grona na święta dołączy ocet śliwkowy. Przy tworzeniu produktów Siadakowie korzystają m.in. ze staropolskich receptur. I tak musztarda piernikowa jest odtworzona z przepisu sięgającego początków XVIII wieku, musztarda króla Jana i ocet piwny z XVII w. Najstarszy przepis? Na piernikowy sos krzyżacki – z końca XV w. Lubiczanie w zakresie receptur konsultują się ze znawcą staropolskich kulinariów – prof. Jarosławem Dumanowskim z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. – Odwiedzili nas kiedyś goście z zagranicy i z rozrzewnieniem wspominali sos polski, znany od 100 lat, produkowany kiedyś przez zakłady przetwórcze. Dlatego również postanowiłem go odtworzyć – opowiada pan Józef, który nie ustaje w rekonstrukcji dawnych smaków i odkrywaniu nowych. Niedawno z owoców nasturcji zrobił dodatek do mięs przypominający kapary. Na toruński Festiwal Smaków z kłączy tataraku wyczarował cukierki – staropolską namiastkę słodyczy. Słodycz przeplata się z tatarakowym posmakiem goryczki. Przetwory Siadlaków stały się stałymi bohaterami programu Karola Okrasy.

Soki bez cukru i konfitury

– W naszym domu zawsze obecne były przetwory. Kiedyś zajmowała się nimi babcia, potem mama, ja kontynuuję tradycję. Od lat domowe ogórki kiszone smakują nam najbardziej – mówi Joanna Pamuła z Morska, która kiedyś sprzedawała owoce, a dziś robi z nich soki. – Ludzie sami zaczęli o nie dopytywać, dlatego się na nie zdecydowaliśmy – wyjaśnia pani Joanna. Soki jabłkowe, malinowe, wiśniowe, z czarnej porzeczki, z rokitnika... a wszystko bez dodatku cukru, wody i oczywiście konserwantów. Pani Joanna myśli w przyszłości o produkcji konfitur.

Od 53 lat Zdzisław Brzykcy z Luszkowa jest twórcą oryginalnego smaku krówek na śmietance kremowej, które w dzieciństwie robił ze swoją mamą, smaży konfitury z jagód, malin, wiśni, czarnej porzeczki czy rabarbaru z truskawkami, z tych samych owoców wytwarza syropy na miodzie z dodatkiem tarniny, a także z czarnego bzu i mniszka lekarskiego. Promuje kulinarne rękodzieło – piecze pierniki na maśle i miodzie, wypieka własne chleby. – W naszej okolicy sporo osób zaczyna stawiać na własne produkty – sąsiad mieszkający niedaleko produkuje sery, kolejny ma winnicę. Widać trend powracania do tego, co domowej produkcji – mówi pan Zdzisław.

Hand made kuchenny nabiera znaczenia. Coraz częściej kupujemy owoce i warzywa od sprawdzonych gospodarzy i właśnie z takiego sprawdzonego źródła warto zrobić z kupionych wiktuałów przetwory. Coraz cenniejsza staje się rodzina, która mieszka na wsi i ma dostęp do dobrych produktów. Wracamy do mleka prosto od krowy, swojskich serów, masła czy bezcennych swojskich jajek. Na zimę warto zaopatrzyć domową spiżarnię w dawkę zdrowia. Zaczynają wracać czasy, kiedy nie tylko „warszawskie słoiki” weki na podorędziu mają.

Hanna Wojtkowska

redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA TRN 20161022106

HOTEL AMAZONKA CONFERENCE & SPA ★ ★ ★ ★

RESTAURACJA AMAZONKA...KRAINA ŁOWCÓW SMAKÓW.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych Gości, Restauracja „Amazonka” w Ciechocinku oferuje nietuzinkowe menu inspirowane przede wszystkim tradycyjną kuchnią polską. Bogactwo smaków i aromatów, a także wyjątkowe kompozycje na każdym talerzu sprawiają, że nasze dania stanowią swoiste dzieła sztuki.

Nasze potrawy, które powstają wyłącznie ze świeżych i naturalnych składników, są przygotowywane pod czujnym okiem Szefa Kuchni, który dokłada wszelkich starań, aby były one idealne nawet w najdrobniejszym detalu! Może właśnie dlatego nasze dania sprostają gustom nawet najbardziej wymagających Gości .

Wykwalifikowany personel dba o każdy element, począwszy od apetycznego wyglądu dań serwowanych w naszej restauracji, przez elegancki wystrój stołów i oprawę muzyczną, aż po miłą, profesjonalną obsługę. Dzięki temu możecie cieszyć się nie tylko przyjemnością dla swoich kubków smakowych, ale także doznaniami, które rozpieszczą każdy z Waszych zmysłów

…bo najważniejsze jest zadowolenie naszych Gości:

„Obsługa- rzadko się spotyka tak miłego i zainteresowanego klientem kelnera! Każde zamówione danie było bardzo smaczne. Duży wybór dań pozwolił zadowolić wszystkich - od wybrednej 8-latki, do wymagającego 80-latka. Ja zamówiłam Kwasówkę i ozorek, godne polecenia!!!” - Aleksandra W.

„Podczas podróży służbowej zawitałam do restauracji. Wystrój elegancki i schludny. Kuchnia rewelacyjna i co ważne w przystępnej cenie. Zupa i drugie danie to koszt ok 50zł. Polecam odwiedzić to miejsce” -Monika M.

„Rewelacyjne miejsce z wyśmienitym jedzeniem. W końcu znalazłam restaurację w której można skosztować dań kuchni regionalnej. Pieczone pół kaczki z regionalnymi jabłkami - Pyszne! Miła obsługa, gustowny wystrój, piękna okolica, w sąsiedztwie park, ceny przystępne. Pamiętam Amazonkę jeszcze z dawnych lat, teraz jest cudownie. Polecam! -Aneta Z.

„Miła obsługa fajne i bardzo smaczne jedzenie. Wszystko bardzo świeże i robione na zamówienie. Udziec z królika i rosołek były super.” - Bozek333 Łódź

„Jedzenie dobre, ciekawe dania. Ładny wystrój, dużo miejsca. W lato można zjeść na patio, przyjemnie zaaranżowane.” - Ilona M

„Wspaniały klimat doskonałe menu w restauracji dyskretna obsługa i sympatyczne dania wyśmienite i dopracowane w każdym szczególe było pysznie i miło.” -Wojciech G.

HOTEL AMAZONKA CONFERENCE & SPA****
UL. TRAUGUTTA 5
87-720 CIECHOCINEK
TEL. 604 678 958 TEL. 54 230 01 00 www.hotelamazonka.pl

GODZINY OTWARCIA:
PON.-NIEDZ. 13:00-22:00

DLA KLIENTÓW Z TORUNIA
SPECJALNY 10% RABAT
NA DANIA Z KARTY MENU RESTAURACJI.

MARATHON TORUŃ

PATRONAT

WIELKIE BIEGOWE ŚWIĘTO: TORUŃ MARATHON

23 października wystartuje 34. edycja Toruń Marathon i to z rekordową frekwencją! Tej jesieni do stolicy astronomii przyjedzie ponad 1000 biegaczy! 890 z nich podjęło wyzwanie, by wystartować na dystansie 42,195 km.

W toruńskim maratonie weźmie udział ponad tysiąc biegaczy Fot. Materiały organizatora

Tegoroczna edycja Toruń Marathon cieszy się rekordową popularnością. Oprócz maratończyków na trasie pojawi się 300 biegaczy, którzy zmierzą się na dystansie 10 km. Po mimo zwiększonego limitu miejsc, wielu chętnych nie zdążyło zarejestrować się już na to wydarzenie. – Nie ma już możliwości zapisów na maraton, nie prowadzimy też zapisów na listy rezerwowe. Popularność tegorocznego Toruń Marathon jest w tym roku rekordowa – podsumowuje Piotr Kaczmarek, organizator Toruń Marathon. Jak co roku w przygotowanie Toruń Marathon zaangażowali się nie tylko biegacze. Organizatorzy już teraz mogą pochwalić się bogatym zapleczem wolontariuszy, którzy chętnie przyłączyli się do tej akcji. - Do kompletu wolontariuszy brakuje nam zaledwie kilku osób, w trakcie maratonu do ich zadań będzie należeć zabezpieczenie trasy oraz odpowiednie kierowanie biegaczy na trasie – opowiada Piotr Kaczmarek. - Ponadto wolontariusze przez cały czas biegu, będą uważać na to, by przez przypadek na trasie nie pojawiły się osoby do tego nieupoważnione. Do zadań wolontariuszy będzie należeć także podawanie wody i żywności – dodaje. Przebiegnięcie maratonu to dla każdego organizmu ogromne wyzwanie. Start w tej popularnej biegowej imprezie wiąże się z intensywnymi przygotowaniami i wieloma wyrzeczeniami. - Osoby planujące start w maratonie powinny rozpocząć przygotowania do niego, co najmniej pół roku wcześniej – przekonuje Bartosz Wiligalski, maratończyk. -Wiąże się to z wieloma wyrzeczeniami. Silna wola w regularnych treningach, dieta, zdrowy tryb życia i odpowiednie ćwiczenia na pewno przyniosą świetny wynik ma mecie – dodaje. Wzmacnianie kondycji to długotrwały proces. W zależności od predyspozycji, zaleca się by biegać 2-3 razy w tygodniu. Oprócz tego, powinno się przeprowadzać treningi siłowe i wzmacniające mięśnie brzucha. -W moim przypadku przygotowania do maratonu trwały 4 miesiące. Wcześniej biegałem nieregularnie, ok. 2 razy w tygodniu. W momencie, gdy zapisałem się na maraton przebiegałem ponad 120 km w tygodniu – wspomina Mateusz Lipigórski, maratończyk. -Miesięczny okres treningowy poprzedzający maraton jest bardzo ważny. Należy wykonywać odpowiednie jednostki treningowe, aby nasz organizm nie został przeciążony z powodu zbyt dużej ilości przebiegniętych kilometrów. Dwa tygodnie przed maratonem należy wykonywać już lżejsze treningi i regenerować się przed maratońskim wyzwaniem – doradza Bartosz.

Do kompletu wolontariuszy brakuje nam zaledwie kilku osób, w trakcie maratonu do ich zadań będzie należeć zabezpieczenie trasy oraz odpowiednie kierowanie biegaczy na trasie

Będą biec i zwiedzać

- Mówi się, że maraton biega się głową, a nie nogami i z tym stwierdzeniem się zgadzam. Uważam że trzeba myśleć pozytywnie, odsuwać od siebie myśli, że nie dam rady, już nie mogę i co ja tu robię. Należy cieszyć się, że właśnie dzisiaj mam czas na bieganie i mogę biec nawet cztery godziny i robić to, co lubię – opowiada Katarzyna Lewica, dyrektor Akademii Języków Obcych, biegaczka. - Mijające kilometry lepiej liczyć na zasadzie: 0! Już tylko 20! Już tylko 15! Najważniejsze jest też, że trzeba wyobrażać sobie siebie na mecie – dodaje. Trasa maratonu, będzie w szczególności interesująca dla osób, które nigdy wcześniej nie były w Toruniu. Prowadzi ona w całości po ulicach miasta, dlatego też start w biegu będzie dobrą okazją, by zobaczyć charakterystyczne miejsca Torunia. Na trasie Toruń Marathon uwzględniono, m.in. Aulę UMK, Park Bydgoski, Starówkę, czy Most im. Józefa Piłsudskiego. -Ukończenie maratonu to niesamowite uczucie. Przebiegnięcie 42 kilometrów i 195 metrów to wyczyn, którym mogą pochwalić się nieliczni – opowiada Bartosz.- Mimo tego, że przebiegłem w mojej karierze tylko jeden maraton, gdyż specjalizuję się głównie w biegach od 10-21 km, to wiem że wrócę kiedyś do tego królewskiego dystansu – dodaje. Punkty wyznaczone do kibicowania są na bieżąco aktualizowane, wśród nich na pewno pojawi się: punkt widokowy przy Moście im. Elżbiety Zawadzkiej oraz parking przy Motoarenie.

Olga Taraszka
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA TRN 20161022107

BIEGANIE, A SUPLEMENTACJA – Z CZYM, CO SIĘ JE?

W karierze biegowej trening to jedynie połowa sukcesu. W życiu biegacza niezwykle ważna jest także zbilansowana dieta i odpowiednia suplementacja. Wspólnie z ekspertem sprawdziliśmy, jak stosować suplementy, by podczas kilkunastokilometrowych dystansów nasz organizm działał na pełnych obrotach.

Na trasie najważniejsze jest bezpieczeństwo i ochrona przed zasłabnięciem Fot. Jacek Koślicki

Właściwa suplementacja to podstawa, jej stosowanie zależy jednak od indywidualnych potrzeb organizmu. Żele i izotoniki, które dodają nam energii, powinniśmy na początku zażywać jedynie podczas treningu, by zobaczyć jaka będzie reakcja naszego ciała. – Niezależnie od długości dystansu, zaopatrzyć się w cukry i energię można w każdym przypadku, w zależności od wytrenowania – przekonuje Bartek Mechliński, maratończyk, doradca klienta w sklepie Decathlon. -Sporo osób nie potrzebuje żelu, np. na dystansie 10 km, ale wszystko zależy od indywidualnych potrzeb i predyspozycji. Duży zastrzyk energii pozwala na pewno na dobre wystartowanie – dodaje. Żele są coraz bardziej popularne wśród biegaczy, ze względu na wygodę w użyciu – są one łatwo przyswajalne i lekkie, dzięki czemu można je mieć przy sobie na trasie. - Atutem żeli jest to, że są bardzo szybko przyswajalne. Zjedzenie, np. banana mogłoby wywołać kolkę, żel pozwala uniknąć tego typu dolegliwości. Ponadto żele są wygodne w użyciu, łatwo je gdzieś schować i później w dowolnym momencie spożyć – opowiada Bartek Mechliński.

Jaki żel wybrać?

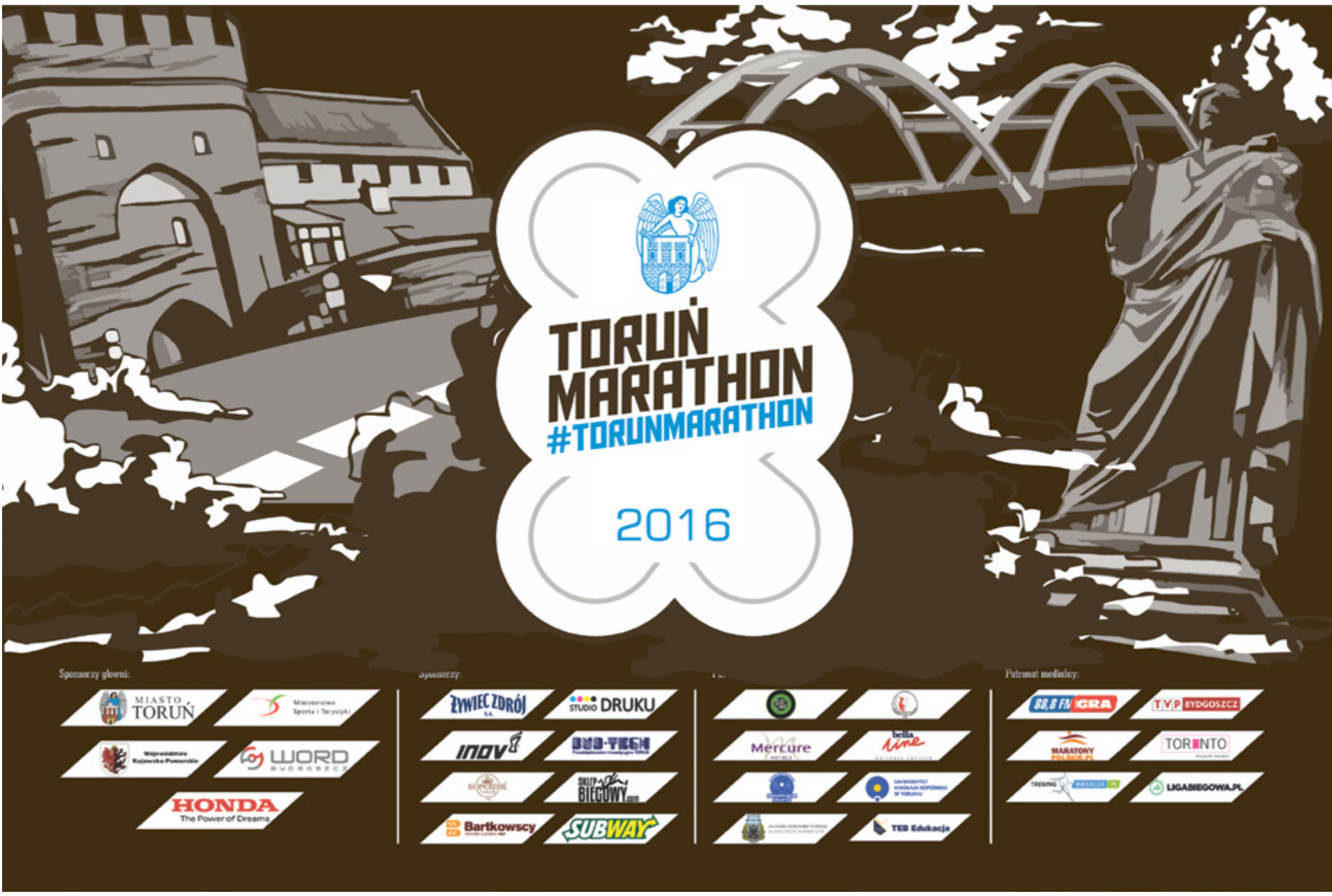
- Wybór konkretnego żelu to sprawa bardzo indywidualna, wszystko zależy od tego jakie dany biegacz ma preferencje smakowe lub jaka firma, w jego przypadku najlepiej się sprawdziła. Ostatnio bardzo modne są żele mocno rozwodnione, których nie trzeba niczym dodatkowo popijać – zauważa Bartek Mechliński. W momencie, gdy nasza kariera biegowa nabiera rozpędu, wybór odpowiedniego żelu to jednak nie wszystko. Podczas startu na kilkanaście kilometrów przydatne są także dodatkowe suplementy. - Przed startem w jakimkolwiek biegu warto zaopatrzyć się w aminokwasy rozgałęzione, zawierają one, m.in. białko, które pomaga przy regeneracji tkanek i zapobiega uszkodzeniu struktur mięśniowych w trakcie biegu – przekonuje Bartek. Wielu biegaczy coraz częściej stosuje, także opaski kompresyjne. Pozwalają one zmniejszyć ryzyko kontuzji i zapewniają ochronę mięśniową. - Kiedy zaczynamy regularnie biegać warto stosować też opaski kompresyjne, choć nie jest to suplementacja sama w sobie, to jest to ogromne wspomaganie struktur mięśniowych w czasie biegu. Ułatwia to także regeneracje, gdyż mięsień podczas biegu zdecydowanie mniej się wówczas męczy. Dotyczy to także skarpet kompresyjnych – zapewnia Bartek.

Suplementacja, a maraton

- Na tak wymagającym dystansie, jakim jest maraton sumplementacja powinna pojawić się w jakiejkolwiek formie – żelu, bądź uzupełnienia elektrolitów i cukrów poprzez izotoniki – przekonuje Bartek Mechliński. - Z własnego doświadczenia polecam wypróbować zastosowanie żelu, np. na tydzień przed planowanym startem. Każdy organizm jest inny i każdy reaguje na substancję cukrową inaczej, wobec czego pozwoli to zmniejszyć ryzyko problemów żołądkowych – dodaje. Nasze ciało w czasie biegu spala tysiące kalorii, wobec czego dawka energii w postaci odpowiedniego żelu jest niezbędna. Nie zapominajmy, że będąc na trasie, najważniejsze jest bezpieczeństwo i ochrona organizmu przed zasłabnięciem. - Podczas startu w maratonie, polecałbym zaopatrzyć się przynajmniej w trzy żele, a dla osób które są bardziej zaawansowane w bieganiu, w zależności od potrzeby 4-5 i popijać je wodą – radzi Bartek. -Absolutnie nie powinno popijać się żeli izotonikami, ponieważ grozi to zbyt gwałtownym wzrostem cukru we krwi i może mieć to negatywny wpływ dla naszego organizmu – dodaje.

Olga Taraszka
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA TRN 20161022107



ZACZYNASZ BIEGAĆ? NIE DAJ SIĘ NAMÓWIĆ NA START BEZ ROZGRZEWKI!

Na starcie swojej przygody z bieganiem powinniśmy postawić na solidne przygotowanie. Nie każdy zdaje sobie sprawę, że rozgrzewka i regeneracja to kluczowe elementy każdego treningu. Jakie są zatem przykazania biegaczy, zanim wyruszą w trasę?

Doświadczeni biegacze podkreślają, że na każdy trening składa się regeneracja i rozgrzewka. Warto poświęcić im odpowiednią ilość czasu, by uniknąć kontuzji i dokuczliwego bólu. – Najczęściej nie poświęcamy rozgrzewce dużo czasu, przebieramy się w strój biegowy, wciągamy buty i zaczynamy biec – to błąd – przekonuje Marcin Rogowski, maratończyk. – Nie osiągniemy niczego, wykorzystując sztywny i oporny materiał. Warto poświęcić 5-7 minut na porządną rozgrzewkę, żeby przygotować się do nadchodzącego wysiłku fizycznego i psychicznego. O wiele lepsze rezultaty osiągamy, kiedy nasze ciało jest wyluzowane, rozgrzane i mięśnie są gotowe do pracy – dodaje. Anna Arseniuk, która w swojej karierze biegowej pokonała już szereg ultramaratonów, podpowiada, jakie mięśnie w przypadku biegaczy są szczególnie ważne. – Oprócz treningów biegowych, szybkościowych, długich wybiegań, skipów i „zabaw biegowych" nie możemy zapominać o dobrym rozciąganiu raz o wzmocnieniu mięśni brzucha i pleców. Obręcz barkowa również jest ważna – przekonuje Anna Arseniuk. Przygotowanie do tak intensywnych dystansów, jak półmaratony czy maratony rządzi się swoimi prawami. Rozgrzewkę powinno się wykonywać wówczas ze szczególną starannością. – Nierzadko maratończykom cierpną ręce, łapią skurcze, pojawia się fizyczna i psychiczna „ściana". Żeby tego uniknąć, musimy rozwijać i wzmocnić całe ciało – nie tylko mięśnie nóg i wydolność płuc. Silną psychikę do pokonania chwil zmęczenia, kryzysów, drobnych kontuzji i „ściany" zyskujemy na samotnych długich wybieganiach – dodaje Ania.

Na zdjęciu Piotr Kaczmarek, organizator Toruń Marathon Fot. Jacek Koślicki

Zawody to nie czas na eksperymenty!

Zawody to moment, gdzie nie ma już czasu na kombinowanie – znamy swój organizm i swoje możliwości. Powinniśmy zdać się zatem na to, co sprawdzone, a nowe sposoby na rozgrzanie mięśni przetestować podczas najbliższego treningu. – Pamiętajmy, że zarówno na rozgrzewce, jak i podczas samych zawodów nie ma czasu na eksperymenty. Nie róbmy ćwiczeń, które robi kolega obok, jeśli nie próbowaliśmy ich nigdy wcześniej. Nie gońmy zawodnika przed nami w czerwonej koszulce, bo na biegu na 10 km przybiegł za nami – zauważa Anna Arseniuk. – Biegnijmy własnym tempem i według własnych możliwości, realnie oceniając pracę treningową i nasze przygotowanie.

Regeneracja połową sukcesu

– Dzień przed zawodami zorganizujmy sobie tak, aby mieć czas na dużą ilość odpoczynku. Dajmy nogom się zregenerować, aby rozluźnić mięśnie. Leżakowanie z książką i gazetą jest jak najbardziej wskazane – opowiada Anna Arseniuk. Niezależnie od naszej kondycji, każdy biegowy trening to ogromny wysiłek dla organizmu. Etap regeneracji to zarówno koniec jednego, jak i początek następnego wybiegania. Warto wybrać odpowiedni sposób dla siebie, by skutecznie się zrelaksować i nabrać sił na kolejny start. – Pamiętajmy, że w przygotowaniach do biegu równie ważna jak trening jest regeneracja. Jeśli nie mamy czasu i funduszy, aby od czasu do czasu pójść na basen, saunę czy masaż, to zróbmy sobie kąpiel w wannie i wymasujmy nogi drewnianym wałkiem kuchennym, piłeczkami tenisowymi lub dłońmi – radzi Ania.

Olga Taraszka
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA TRN 20161022108

POKAŻ SWÓJ POKER FACE I ZGARNIJ TYTUŁ MISTRZA

Świat gier – zbieranie żetonów i kart sprawia, że możemy całkowicie oderwać się od codziennej rutyny. Już jutro odbędą się Mistrzostwa Torunia w karcianej grze Splendor – poniżej wyjaśniamy, jakie są jej główne zasady i co sprawia, że zyskuje ona sympatyków na całym świecie.

– Nie uważam, żeby gry planszowe były obecnie mniej popularne od komputerowych, szczególnie że coraz częściej ta granica się zaciera – przekonuje Mateusz Pitulski, organizator Mistrzostw Torunia w grze Splendor. – Atutem gier planszowych jest to, że można spotkać się z innymi graczami, porywalizować w bezpośrednim kontakcie. Pozytywne zatem jest to, że możemy widzieć emocje i reakcje naszych przeciwników, co w wirtualnym świecie jest niemożliwe – dodaje. Splendor to gra, której proste zasady i dynamiczny przebieg przyciągnęły zwolenników na całym świecie. Przebieg gry odbywa się jedynie za pośrednictwem kart i żetonów. Rolą graczy jest wcielenie się w renesansowych kupców, których główne zadanie to nabycie odpowiedniej ilości klejnotów, surowców, środków transportu, sklepów czy rzemieślników. Im więcej, tym lepiej, gdyż dzięki temu wzrasta prestiż danego gracza i szansa na wygraną. W momencie

– Nie uważam, żeby gry planszowe były obecnie mniej popularne od komputerowych – przekonuje Mateusz Pitulski Fot. Jacek Koślicki

gdy dany zawodnik zgromadzi sporą ilość majątku, odwiedza go przedstawiciel szlachty, co wzmacnia jego pozycję wśród konkurencji. Zwycięzcą jest gracz, który zgromadzi największy majątek. – Myślę, że jak na pierwszą edycję tego typu imprezy, Splendor sprawdzi się bardzo dobrze. Jest to gra karciana, familijna, a jej zasady nie są skomplikowane – zapewnia Mateusz Pitulski. – Pojedyncza rozgrywka w Splendorze trwa ok. 30-40 minut, ułatwia to w dużym stopniu organizację zawodów. Każdy gracz podczas swojej kolejki może podjąć jedną z trzech dostępnych akcji: pozyskać żetony, kupić lub zarezerwować kartę. – Nie uważam, żeby gry planszowe były czymś banalnym, często jest to kreatywna forma spędzenia wolnego czasu. Osobiście najbardziej lubię to, co tradycyjne, czyli np. Monopoly, choć chętnie też próbuję nowości, które pojawiają się na rynku – przyznaje Magdalena Lewandowska, pasjonatka gier planszowych.

Wyróżniona na światowym rynku

Premiera gry Splendor to 2014 rok. Od tej pory zdążyła już ona otrzymać szereg prestiżowych nagród, m.in. tytuł Najlepszej Tradycyjnej Gry Karcianej w konkursie Origin Awards 2015 czy Spiel des Jahres, która w planszowym świecie jest odpowiednikiem filmowego Oscara. – Każdy rodzaj gier planszowych efektywnie rozwija sztukę logicznego myślenia. W dobie nieustannej gonitwy za różnymi sprawami warto spotkać się ze znajomymi i zrelaksować przy ulubionej grze – opowiada Karol Kiliński, miłośnik gier. –Fajne jest też to, że bez względu na wiek przy grach karcianych możemy się świetnie bawić i są one absolutnie dla każdego. Dzięki temu przy jednym stole może się zmierzyć kilka pokoleń graczy – dodaje. – Spotkaliśmy się naprawdę z dużym zainteresowaniem ze strony mieszkańców i bardzo szybko została zarezerwowana większość wolnych miejsc. Zawody, które odbędą się jutro, to początek pracy nad tego typu imprezami, które myślę, że będą odbywać się regularnie – podsumowuje Mateusz Pitulski. Pierwsze Mistrzostwa Torunia w grze Splendor odbędą się już jutro. Zwycięzca otrzyma tytuł mistrza oraz nagrodę ufundowaną przez wydawnictwo Rebel. Wszyscy chętni będą mogli zmierzyć się w bibliotece przy ul. Łyskowskiego 29/35. Turniej przeznaczony jest dla osób, które ukończyły 10 lat. Zapisy przyjmowane są do dziś pod adresem: m.pitulski@ksiaznica.torun.pl.

Olga Taraszka
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA TRN 20161022109

Intermarché SUPER
OFERTA WAŻNA OD 20 DO 26 PAŹDZIERNIKA

ZAPRASZAMY
INTERMARCHE
TORUŃ, UL. UGORY 4
WRZOSY

GODZINY PRACY
Pon. - Sob. 7:00 - 21:30
Niedz. 9:00 - 20:00

Wędliny wyrabiamy **według oryginalnych receptur i wędzimy naturalnym dymem,** a świeże, prosto z wędzarni w sklepie, trafiają do naszych Klientów.

Z WŁASNEJ WĘDZARNI

12,99 1 kg | KIEŁBASA TORUŃSKA Z WŁASNEJ WĘDZARNI*

19,99 1 kg | POLĘDWICA ŁOSOSIOWA Z WŁASNEJ WĘDZARNI*

14. MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL FILMOWY TOFIFEST

INAUGURACJA FESTIWALU FILMOWEGO TOFIFEST ODBYŁA SIĘ W CENTRUM KONCERTOWO-KONGRESOWYM „JORDANKI". PODCZAS GALI ZŁOTEGO ANIOŁA ZA NIEPOKORNOŚĆ ODEBRAŁ WOJCIECH SMARZOWSKI, FLISAKA, CZYLI NAGRODĘ DLA WYBITNYCH TWÓRCÓW KINA ZWIĄZANYCH Z REGIONEM KUJAWSKO-POMORSKIM, OTRZYMAŁA KATARZYNA ŻAK.

FOT. JACEK KOŚLICKI

Warsztaty artystyczne

Wyklej sobie makatkę!

W najbliższą sobotę o godz. 15.00, Muzeum Etnograficzne w Toruniu zaprasza na rodzinną imprezę kreatywną z udziałem Anny Pauli Szmeichel, autorki współczesnych makatek. Podczas imprezy pod okiem artystki powstaną wyklejanko-makatki. Dzieci i dorośli, inspirując się makatkami prezentowanymi na wystawie Mądrości i gadki z kuchennej makatki, wykreują indywidualne twory z ulubionymi motywami, postaciami i hasłami. Anna Paula Szmeichel, absolwentka Wydziału Sztuk Pięknych UMK, mieszka i pracuje w Toruniu. Pod szyldem MRUFF DESIGN tworzy rozmaite projekty graficzne i ilustracje, które często upiększają lokalną przestrzeń miejską. W 2012 roku w Muzeum Etnograficznym w Toruniu zadebiutowała projektem „Makatki". Jej prace, przedzierając się do współczesnego dizajnu, przybierają formę plakatu lub obrazu. Dekorując ściany i pomieszczenia, przejmują miejsce i rolę makatek popularnych dawniej w wystroju miejskich i wiejskich domów. Subtelnie ucząc dobrego wychowania czy zasad życiowych zabawnie zestawiają znane makatkowe hasła z bohaterami kultury popularnej, np. kreskówek. Impreza będzie ostatnią okazją do rodzinnych odwiedzin na wystawie Mądrości i gadki z kuchennej makatki.

Spotkanie z Anną Paulą Szmeichel
22.10., godz. 15.00
Spichlerz w Parku Etnograficznym
Bilety: 5 zł – normalny, 3 zł – ulgowy.

Koncert

Wieczór z zespołem Hey

W Od Nowie wystąpi znana i ceniona wśród torunian formacja Hey. W programie koncertu nie zabraknie największych hitów zespołu, który słynie m.in. z niebanalnych tekstów i charyzmatycznej wokalistki - Katarzyny Nosowskiej.

23.10., godz. 19.00
Akademickie Centrum Kultury i Sztuki Od Nowa, ul. Gagarina

Spotkanie z artystą

Spotkanie z Tomaszem Cebo

Tomasz Cebo to kompozytor, audio-instal-performer, malarz, animator kultury. Urodził się 16 marca 1980 roku. W 1995 roku rozpoczął naukę w bydgoskim PLSP, które ukończył z wyróżnieniem. W latach 2000-2005 studiował w poznańskim ASP. Uzyskał dyplom magistra sztuki z wynikiem bardzo dobrym. Tomasz Cebo był członkiem nieistniejącego już zespołu Płytki Group. Tomasz Cebo jest twórcą i byłym właścicielem toruńskiego klubu muzycznego eNerDe. Obecnie skupia się na malarstwie, tworząc surrealistyczne pejzaże, w których pojawiają się elementy architektoniczne, lasy z okolic jego rodzinnego Złotowa, a także sporo błękitów i szarości, które nawiązują do jego ostatniego pobytu w Alfamie, dzielnicy Lizbony.

Spotkanie z Tomaszem Cebo
24.10., godz. 20.00
Akademickie Centrum Kultury i Sztuki Od Nowa, ul. Gagarina
Wstęp wolny

Konkurs Skrzypcowy

Jesienne spotkanie ze skrzypcami

W październiku tego roku odbywa się w Poznaniu XV Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. Henryka Wieniawskiego. To dla Toruńskiej Orkiestry Symfonicznej wspaniały pretekst, by słuchać i bawić się przy muzyce skrzypcowej. Utwory skrzypcowe publiczność odnajdzie w twórczości wirtuozów tego instrumentu: Paganiniego, Sarasatego, Wieniawskiego.

XV Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy
22.10., godz. 16 CKK Jordanki, Al. Solidarności
Bilety: 40/20/10 zł.

Warsztaty fotograficzne

Eksperymenty Okołofotograficzne

W programie - część praktyczna, poświęcona na eksperymenty ze sprzętem fotograficznym, oraz konsultacje, podczas których można przedyskutować własne pomysły na zdjęcia. Podczas spotkań prześledzimy, w jaki sposób odkrycie właściwości zaciemnionego pomieszczenie z otworem – z łac. camera obscura - doprowadziło do cyfrowej rewolucji. Wszyscy uczestniczy dowiedzą się, jakie idee zmieniały fotografię i jakie wynalazki i dziedziny jej towarzyszyły. Organizatorzy proszą o przyniesienie własnych aparatów cyfrowych.

Warsztaty fotograficzne dla seniorów
25.10., godz. 12.00-13.30
- warsztaty
godz. 13.30-14.30
- konsultacje fotograficzne
Centrum Sztuki Współczesnej „Znaki Czasu"
Wały. gen. Sikorskiego 13
wstęp bezpłatny

Koncert

Wieczór przy bluesowym brzmieniu

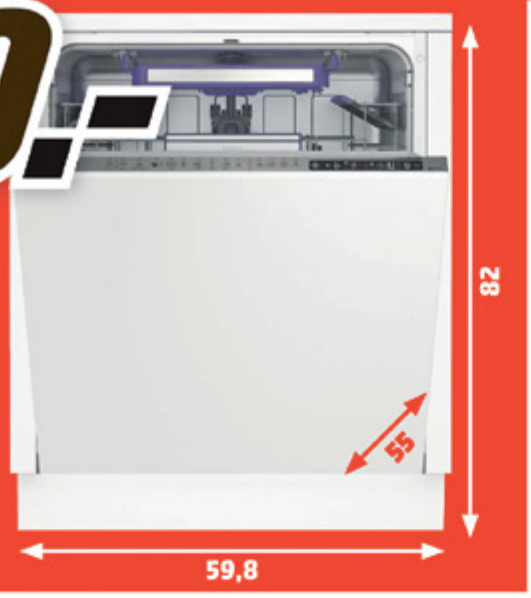
Will Wilde Band to zespół pochodzącego z Wielkiej Brytanii wirtuoza harmonijki ustnej, gitarzysty i wokalisty. Artysta był już pięciokrotnie nominowany do nagrody British Blues Awards, co samo w sobie jest potwierdzeniem jego ogromnego talentu. Bywalcy koncertów w Hard Rock Pubie Pamela nie muszą jednak polegać na opinii brytyjskich ekspertów. Co potrafi ten charyzmatyczny artysta mogli się przekonać w trakcie zeszłorocznego koncertu grupy. Tego wieczoru koncert otworzy występ debiutującego na klubowej scenie, warszawskiego projektu Blues Junkers. Zespół zaskakuje swoim brzmieniem opartym na połączeniu starego pianina w stylu barrelhouse z lat czterdziestych ubiegłego wieku z brzmieniem gitary nawiązującym do takich mistrzów jak Freddie King, B.B King czy Robert Cray. Grupa została uznana przez czytelników kultowego kwartalnika Twój Blues ODKRYCIEM ROKU 2015. Dzięki zwycięstwu w Konkursie Zespołów Bluesowych, który odbył się w ramach Suwałki Blues Festival 2015, Blues Junkers reprezentował Polskę na European Blues Challenge 2016.

Koncert zespołu Will Wilde Band
24.10., godz. 19.00
Hard Rock Pub Pamela – Hrp Pamela, ul Legionów 36
Wstęp wolny

TRN 20161022100

STARY na NOWY!

1699.-



beko

BEKO DIN29330
Zmywarka do zabudowy
- Silnik inwerterowy
- Dodatkowe ramię AquaIntense

Nr art. 1279310

Klasa energetyczna A+++ | 13x Kompletów naczyń

1199.-

Tefal

TEFAL GV8981 Pro Xpert Control Plus
Generator pary
- Stopa Autoclean
- Smart Technology Xpert Control

Nr art. 1285026

279.-

SAMSUNG

SAMSUNG VC15RHNDCNC/EO
Odkurzacz
- Regulacja mocy na rączce
- Technologia Twin Chamber System
-

Nr art. 1247584

Klasa energetyczna E

2099.-

SAMSUNG

SAMSUNG WW80K5410UW/EO
Pralka ładowana od frontu
- Dodatkowe drzwi AddWash
- Silnik Digital Inverter™
- Technologia Eco Bubble™

Nr art. 1298871

Klasa energetyczna A+++ | 1400 obr./min Prędkość | 8 kg Pojemność

PRZYNIEŚ STARY SPRZĘT AGD, A NA NOWY SPRZĘT O WARTOŚCI MIN. 300 PLN DOSTANIESZ DO 400 PLN RABATU *

300 PLN – 499 PLN	rabat 25 PLN	2000 PLN – 2999 PLN	rabat 200 PLN
500 PLN – 999 PLN	rabat 50 PLN	3000 PLN – 3999 PLN	rabat 300 PLN
1000 PLN – 1499 PLN	rabat 100 PLN	powyżej 4000	rabat 400 PLN
1500 PLN – 1999 PLN	rabat 150 PLN		

*Szczegóły w regulaminie na stronie www.mediamarkt.pl lub u Sprzedawcy.
Akcja trwa od 21.10 do 24.10.2016 r.

Asortyment w podanych cenach dostępny od 21.10. do 27.10. lub do wyczerpania zapasów. Informacje zawarte w gazetce nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 § 1 K.C.

Inowrocław
GALERIA SOLNA,
ul. Wojska Polskiego 16

Toruń
ATRIUM COPERNICUS,
ul. Żółkiewskiego 15

Godziny otwarcia:
Pon. - Sob. 9.00 - 21.00
Niedz. 10.00 - 20.00

raty Santander | orange | nc+

Infolinia / Zadzwoń i zamów 799 35 35 35 mediamarkt.pl

MediaMarkt®