

INWESTYCJE, S. 4

Sprawdź, gdzie inwestują przedsiębiorcy, są jeszcze wolne tereny.

WIOSENNE PRZEbudzenie, S. 7-11

Wiosna w Toruniu i przygotowania do Wielkanocy.

SPORT, S. 12

Biegaj, jeśli lubisz! Oni podpowiedzą Ci, jak to robić dobrze.

FOTORELACJE, S. 13

Sprawdź, gdzie był nasz fotoreporter - duża dawka zdjęć!

Nr 12(68)2017

piątek, 7.04.2017
BEZPŁATNIE, w każdy piątek

TORUNTO

MAGAZYN TORUŃSKI

WIOSNA W DOMU I NA TALERZU

Fot. Sławomir Jedrzejewski

REKLAMA

TRN 2017040701G

NAJLEPSZA MYJNIA W CAŁYM KUJAWSKO-POMORSKIM

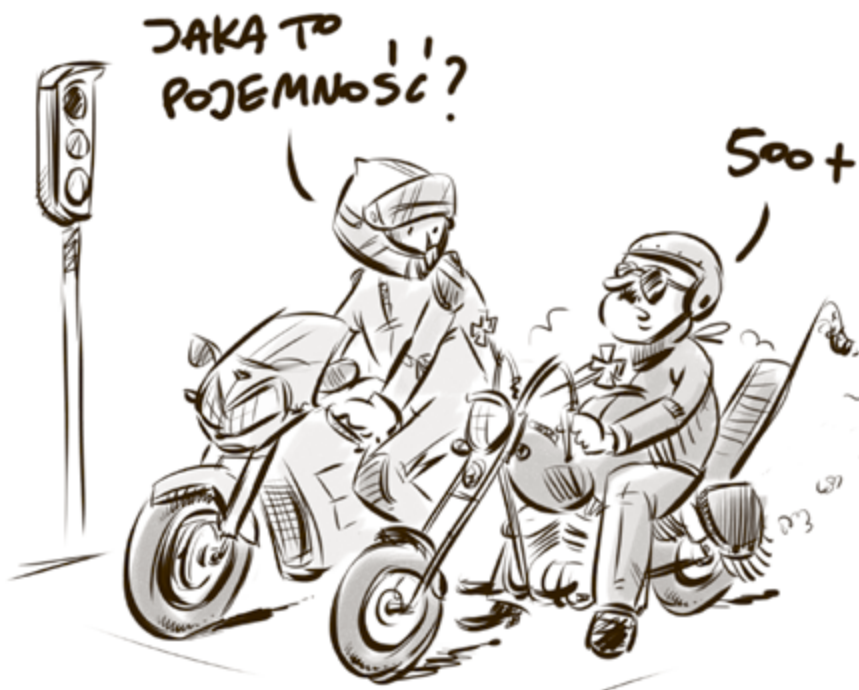


Ul. Słupska 1 (Stacja Orlen), 87-100 Toruń



MARCIN TREICHEL

Rysowaniem i projektowaniem graficznym zajmuję się od wielu lat. Doświadczenie zdobyłem, 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 Szmichel
mruff design

Druk:
Agora SA

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności
za treść zamieszczonych reklam



Odwyk od klikania

Ostatnio obserwuję ludzi w warszawskim metrze, bo mieszkujemy w stolicy, i wszyscy – jak na taśmie produkcyjnej – robią to samo: patrzą w swoje komórki. Czasem ktoś czyta książkę papierową, ale rzadko. Czekaając gdziekolwiek na cokolwiek, czuje-

my obowiązek posiadania komórki, sprawdzania w niej czegoś, szukania, esemesowania... Nie można już ot tak po prostu stać i obserwować rzeczywistości dookoła, jak bywało dawniej. W sumie czasy telefonów stacjonarnych wcale nie były takie złe. Dziś być niezajętym wydaje nam się nienaturalne. I w tym ciągłym braku czasu, na który tak wielu z nas narzeka, czas pożytkujemy na patrzeć w komórki. Wychoząc z domu bez telefonu, czujemy się zagubieni, jakbyśmy co najmniej wyszli nago. Jeśli przez dłuższy czas nigdzie nie możemy kliknąć, zaczyna nas nosić, bo a nuż przyszedł właśnie najważniejszy w życiu mail lub esemes. Taka nowa choroba. Zbliża się Wielki Tydzień. Nie musimy się biczować –

zrobił to za nas ktoś inny. Ale może to dobry czas, żeby zafundować naszemu mózgowi mały reset. Podobno mamy problem, żeby posiedzieć beczynnie 15 minut – wyciszyć się, pomedytować, niekoniecznie religijnie. Może jednak w ciszy mamy samym sobie coś do powiedzenia. Dla czego od czasu do czasu nie porzucić nałogu klikania, sprawdzania i nie zrezygnować z tego osobistego, na własne życzenie niewolnictwa? Może warto w nadchodzącym tygodniu odmówić sobie jakiejś codziennej rutyny, na przykład klikania. Może wyjdziemy na wyciszający spacer w pojedynkę, bez towarzystwa komórki. Skusmy się na monolog.

Hanna Wojtkowska
redaktor magazynu Totronto



Wiosna ma różne oblicza. W Hard Rock Pubie Pamela – bluesowe. Cykl koncertów, prezentujących cenionych bluesmanów z różnych zakątków świata, wniósł spore ożywienie wśród toruńskiej publiczności. Z rozmysłem nie użyłem jednak słowa gwiazdy... mimo że występujący muzycy mają taki status od wielu lat. Czemu? Choć artyści tacy jak: Tim Mitchell, Big Daddy Wilson, Rob Tognoni czy LeBurn Maddox robią ogromne wrażenie, z moich obserwacji wynika, że formacje otwierające ich koncerty wywołują coraz większy entuzjazm, skupiając na sobie znaczną część uwagi publiczności. Może więc doczekamy chwili, gdy support „skradnie show” wyko-

nawcy wieczoru? Na krótką chwilę może to przededefiniować pojęcie gwiazdy. Jaki z tego wniosek? Warto uczestniczyć w koncertach od pierwszych ich minut, aby nie przegapić takiego wieczoru. Wszystko, o czym napisałem, jest dowodem na to, że publiczność nie popadła w rutynę i docenia starania lokalnych grup. Dobrym przykładem na to jest inowrocławska Stara Szkoła. Są autentyczni w tym, co robią. Henryk Chyła, jeden z muzyków tej formacji, opowiadając o występie stwierdził: „Mam poczucie, że ta wiosna to bardzo dobry czas dla zespołu. Mielśmy kolejny koncert w Pameli. Trema, moja wierna przyjaciółka, była ze mną. Chciałbym, żeby zawsze mi towarzyszyła przy takich okazjach. Mobilizuje mnie, pozwala skupić się na koncercie. Druga przyjaciółka to radość. Też była ze mną. Nie dość, że zagraliśmy przed Big Daddy Wilsonem, to jeszcze nasz koncert był zapowiedzią naszej debiutanckiej płyty”. Swoją radością zespół zaraził publiczność, która nie chciała wypuścić Starej Szkoły ze sceny. Big Dad-

dy Wilson musiał poczekać, aż zagrają bisy. Pewnie zmotywowało go to do dodatkowego wysiłku. Zagrał genialnie. Wracając do zespołów otwierających wieczór. Coraz częściej po udanym secie są ponownie wywoływane na scenę. To kolejny klubowy ewenement. Biorąc pod uwagę, że w najbliższy poniedziałek (10 kwietnia) jako pierwsza zagra pochodząca z Gniewkowa formacja Panzerfaust, sytuacja może się powtórzyć. Na tej scenie jako grupa Panzerfaust zagra pierwszy raz, lecz tworzący ją muzycy są doskonale znani publiczności. Wokalista Tomek Gremplewski – z występów z zespołem Saturday Night Special, zaś baskista Michał Borowiak towarzyszył Krzysztofowi Wateckiemu, koncertując z grupą Vintage. Set ich nowego projektu nada Bluesowej Wiosnie w HRPP hardrockowego wymiaru. Ostatnie słowo tego wieczoru będzie należało do LeBurna Maddoxa. Po tym koncercie spodziewam się wyszkiego, co najlepsze w bluesie i hard rocku.

Darek Kowalski, HRP Pamela



Jest nadzieja

Obiecałem relację z pierwszego od lat w Toruniu, spotkania Klubu Dyskusyjnego. Takiego jak kiedyś, gdzie ludzie siadali naprzeciw siebie i dyskutowali. Ostro, emocjonalnie, ale jednak twarzą w twarz, a nie poprzez

Facebooka czy czat. Dlatego z Mateuszem Łapińskim stworzyliśmy Klub Zasadniczo Dyskusyjny, bo „bezdyskusyjnie nam go brakowało” – jak ładnie napisał Mat. Pierwsza dyskusja, w Cafe Wejściówka, dotyczyła granic obrzucania się błotem w walce politycznej. Wzajemnego niszczenia się przez „lewaków” i „prawaków”. To była ożywcza rozmowa. Dla wielu uczestników zaskakująca, bo nie można było kliknąć w ekran i przerwać dyskusji, zniknąć z czatu. Swoją argumentację trzeba było przedstawić do końca i – co najtrudniejsze – wystąpić na odpowiedź człowieka siedzącego naprzeciw. Wynik dyskusji był optymistyczny. W pewnym sensie. Doszliśmy bowiem do wniosku, że o ile nie da się powstrzymać polityków, to można spróbować wygasić

nienawiść, jaka dzieli dziś Polaków. Absurdalną i bezsensowną nienawiść. Służyć zaś powinny temu właśnie takie inicjatywy jak nasz klub. Widzę oczami wyobraźni, jak całą Polskę zalewa fala lokalnych Klubów Zasadniczo Dyskusyjnych. To jest chyba najważniejszy wniosek – trzeba zacząć rozmawiać. Zza ekranów, klawiatur, nie widzimy człowieka, tylko czyjś nick, avatara, nic niemówiące nazwisko. A tam siedzi (niestety nie zawsze) zwykły człowiek, taki jak ty. Lajki na fejsie nie spowodują, że się polubimy. Rozmawiamy. Drugie spotkanie KZD już na przełomie kwietnia i maja w Wejściówce. Wy też możecie zaproponować temat dyskusji: kierownicy.kzd@gmail.com.

Jarosław Jarry Jaworski
specjalista public relations,
freak



Drogi bardziej szare...

W kalendarzu wiosna, nareszcie cieplej! A po czym można poznać wiosnę na drogach? Ano pojawiły się kolejkę przy punktach wymiany opon, rowery masowo wyjechały w teren, no i wszędzie słychać motocykle. Każdy dumny posiadacz jednoślada, w tym piszący te słowa, pucuje i czyści swojego „sprzętu”. Pojawiają się koledzy chcący pożyczyć prostownik, by podładować akumulator, słowem wiosna. Kluby i stowarzyszenia motocyklowe, które powstają

jak grzyby po deszczu, organizują pierwsze wypadki i otwarcia sezonu. I bardzo dobrze, bo każdy motocykl zmniejsza korek aut w mieście, bo szybkie silniki uczą pokory bardziej niż sto mandatów i trzysta punktów. Sam po sobie widzę, że po pierwszych rundach motocyklem, autem jeżdżę ostrożniej i bardziej zwracam uwagę na to, co się na drodze dzieje. Wbrew opinii o „dawcach nerek”, motocykliści muszą być zdecydowanie bardziej przewidujący i spostrzegawczy na drodze niż kierowcy aut. Dlatego tak bardzo brakuje mi na drogach młodzieży na skuterkach. Kilka lat temu, kiedy dzięki produktom z Azji, na taki skuter stać było większość rodzin, jeździło tego gdzie na skuterkach. Kilka lat temu, kiedy dzięki produktom z Azji, na taki skuter stać było większość rodzin, jeździło tego gdzie na skuterkach. Kilka lat temu, kiedy dzięki produktom z Azji, na taki skuter stać było większość rodzin, jeździło tego gdzie na skuterkach.

uczylili się różnych sztuczek, malowali i oklejali swoje kaski, a spojrzenia dziewczyn... bezcenne. Każdy z lekko już siwiejących tatusiów pamięta swoją pierwszą motorynkę, jawkę czy simsona. Zaczynały się pierwsze wspólne prace w garażu, relacje ojciec-syn wchodziły na inny poziom. Można było coś chłopakom pokazać, czegoś nauczyć. A w ich oczach tata stawał się nagle fajnym kumplem od „sprzętu”, a nie jedynie wyganiającym sprzed komputera starym ramolem. Niestety teraz, aby prowadzić skuterek, trzeba mieć prawo jazdy, 18 lat i chyba niedługo jeszcze pozwolenie od proboszcza... Szkoda wielka tych pasji młodych ludzi, tych relacji syn-ojciec i tych kolorowych skuterków, które zniknęły prawie zupełnie z naszych szarych dróg. I komu to przeszkadzało?

Maciej Karczewski
toruński przedsiębiorca

TORUŃ PLAZA

Centrum Dobrych Marek

WIOSENNA RABATY DO
NOC - 60%
ZAKUPÓW

godz: 19.00 - 23.00

8 kwietnia
sobota

Szczegóły na: www.torun-plaza.pl



ZARA

MOHITO

T.K.maxx

Kazar

wojas

UNITED COLORS
OF BENETTON.

RYŁKO

JEST WZIĘCIE NA TERENY POD INWESTYCJE

Kolejni inwestorzy kupują grunty w naszym mieście. To znak, że miasto jest dla nich atrakcyjne i przedsiębiorcy chcą się tu rozwijać. Obecnie największymi strefami inwestycyjnymi są Toruń-Północ i Toruń-Wschód.



Na JAR-ze jest jeszcze kilka działek do sprzedania

Fot. Nadesłane

Oprócz tego, że na JAR-ze wyrosną nowe osiedla, to dodatkowo powstaną tam nowe firmy lub ich oddziały. W marcu przy ul. Grudziądzkiej i Fortecznej sprzedano siedem nieruchomości, które stały się własnością sześciu inwestorów. Zgodnie z planem zagospodarowania przestrzennego mogą być przeznaczony na cele usługowo-produkcyjne. – Łącznie w tym kompleksie sprzedanych zostało już 88 procent gruntów. Na sprzedaż i dzierżawę pozostały jeszcze czte-

ry działki. Nowi inwestorzy to głównie toruńscy przedsiębiorcy – mówi Krzysztof Koman, dyrektor Centrum Wsparcia Biznesu w Toruniu. Na obszarze przeznaczonym pod usługi lub produkcję wiadomo na pewno, że swój magazyn wybuduje Neuca. Jesienią 2015 r. firma zakupiła tam od miasta 5,6 ha. W centrum logistycznym ma znaleźć zatrudnienie ok. 400 pracowników. Działki Toruń-Północ mają atrakcyjną lokalizację. Nieruchomości położone są przy

trasie wylotowej na Gdańsk (DK nr 91), a planowana budowa Trasy Wschodniej połączy północny Toruń z lewobrzeżną częścią miasta.

Niższe podatki

Część strefy inwestycyjnej objęta jest patronatem

Nowi inwestorzy to głównie toruńscy przedsiębiorcy

W pobliżu znajdują się budynki jedno- i wielorodzinne oraz tereny, na których znajdują się firmy usługowo-produkcyjne i obiekty handlowe.

Pomorskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej, co wiąże się przede wszystkim z możliwością korzystania z przywilejów podatkowych. Na wyso-

kość pomocy publicznej ma wpływ lokalizacja inwestycji oraz wielkość przedsiębiorstwa. Wartość ulg w naszym województwie w przypadku dużych firm wynosi do 35 procent, średnich – do 45, a małych i mikro – do 55. Duży przedsiębiorca musi utrzymać inwestycję w regionie przez minimum 5 lat, a w przypadku małych i średnich firm – 3 lata. PSSE, do której należy 29 podstref, znajduje się w czterech województwach: pomorskim, kujawsko-pomorskim, zachodniopomor-

skim i wielkopolskim. W całej strefie funkcjonuje 123 inwestorów dających ponad 22 tysiące miejsc pracy. Ponad połowa działających firm reprezentuje polski kapitał.

Grębocin czeka na pomysły inwestorów

Kolejnym terenem w naszym mieście czekającym na inwestorów to strefa Toruń-Wschód w Grębocinie, na terenie osiedla Bielawy. – Sąsiedztwo węzła autostradowego A1 powoduje, że najwięcej zapytań odnośnie tego terenu mamy – w przeciwieństwie do strefy Toruń-Północ – spoza naszego miasta. Myślę, że sporą część gruntów sprzedamy do końca roku. A ponieważ zainteresowanie terenami w Toruniu jest coraz większe, planowane jest wyznaczenie kolejnych obszarów – zaznacza Krzysztof Koman.

Strefę inwestycyjną wschodnią można zagospodarować pod inwestycje związane z usługami, z produkcją, stawiając magazyny oraz budynki jednorodzinne. Wolne przestrzenie dla inwestorów są również przy ul. Włocławskiej, Okólnej, Andersa, Łódzkiej, Wapiennej czy Przelot. Wykaz gruntów znajdziemy m.in. na stronie www.torun.direct w zakładce „Nieruchomości”.

Hanna Wojtkowska
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 2017040703G

Teatr im. Wilama Horzycy w Toruniu

NOC
W
KOSMOSIE

reżyseria: Łukasz Czuj

ZAPRASZAMY:

7 kwietnia (piątek), godz. 19:00
8 kwietnia (sobota), godz. 19:00
9 kwietnia (niedziela), godz. 19:00



Rezerwacja biletów: Biuro Obsługi Widzów: 56 622 55 97, 56 654 90 74 / kasa: 56 622 30 70

TORUŃSKIE PODSTAWÓWKI I PRZEDSZKOLA CZEKAJĄ NA MAŁYCH TORUNIAN

Rok szkolny 2017/2018 coraz bliżej, dlatego już wkrótce rusza rekrutacja do szkół podstawowych, przedszkoli i oddziałów przedszkolnych. Przed aplikowaniem do danej placówki, warto zapoznać się z kryteriami, które obecnie obowiązują. Sprawdzamy, co jest najwyżej punktowane.

Rekrutacja do klas pierwszych szkół podstawowych startuje 12 kwietnia. Dzieci zamieszkujące w obwodzie szkoły przyjmowane są na podstawie zgłoszenia rodziców. Z kolei dla kandydatów spoza obwodów zostały określone specjalne kryteria. – Zasady przyjęć do klas pierwszych szkół podstawowych dla dzieci zamieszkałych w obwodach tych szkół nie uległy zmianie – zapewnia Anna Łukaszewska, dyrektor Wydziału Edukacji w Toruniu. – Dyrektor szkoły przyjmuje dziecko do klasy pierwszej na podstawie zgłoszenia rodziców. Należy zwrócić uwagę na fakt, iż dziecko, które realizowało obowiązkowe roczne przygotowanie przedszkolne w szkole podstawowej innej niż szkoła, w obwodzie której dziecko mieszka, na wniosek rodziców jest przyjmowane do klasy I tej szkoły podstawowej bez przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego. Zarówno w przypadku rekrutacji do szkół podstawowych, jak i przedszkoli najwyżej punktowane jest kryterium dotyczące za-



Do 10 maja można zapisać swoje dziecko do przedszkola lub szkoły

Fot. Joanna Wojno-Wolska

mieszkiwania w Toruniu i rozliczenia podatku dochodowego w Toruniu przez oboje rodziców lub rodzica samotnie wychowującego dziecko. W przypadku przedszkoli i oddziałów przedszkolnych rekrutacja rozpocznie się 19 kwietnia. Nabór będzie prowadzony drogą elektroniczną.

Dodatkowe miejsca dla nowych uczniów

Od tego roku, ze względu na zmiany przepisów, do przedszkola będzie mogło zostać przyjęte każde 3-letnie dziecko. O brak miejsc w toruńskich oddziałach nie trzeba się obawiać. – To-

ruń dysponuje różnorodną ofertą placówek wychowania przedszkolnego – przekonuje Anna Łukaszewska. – Funkcjonują przedszkola publiczne, oddziały przedszkolne w publicznych szkołach podstawowych, przedszkola niepubliczne, niepubliczne punkty przed-

szkolne, oddziały przedszkolne w niepublicznych szkołach podstawowych. Rodzice dokonują wyboru placówki dla dziecka zgodnie ze swoimi oczekiwaniami. Do przyjęcia wszystkich chętnych 3-latków Toruń przygotowuje się już od kilku lat. W roku 2013 rozbudowano

Przedszkole Miejskie nr 12 czy nr 5. W roku szkolnym 2016/2017 w przedszkolach miejskich i oddziałach przedszkolnych w SP liczbę miejsc dla dzieci zwiększono łącznie o 594, a tylko dla 3-latków przygotowano 557 miejsc.

Na najbliższy rok szkolny 2017/2018 GMT przygotowała 4541 miejsc, w tym 819 miejsc dla trzylatków. Rozbudowane zostanie Przedszkole Miejskie nr 15 przy ul. Bażyńskich, które powiększy się o dwa oddziały (50 miejsc). W Przedszkolu Miejskim nr 11 – w budynku przy ul. Buszczyńskich 11 przybędzie pięć nowych oddziałów, czyli 120 miejsc. U uruchomienie wspomnianych ośrodków planowane jest na wrzesień 2017. Rekrutacja do szkół podstawowych, przedszkoli i oddziałów przedszkolnych, potrwa do 10 maja.

Olga Taraszka
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 2017040704G



NOWOŚĆ! SZKŁA KOREKCYJNE RAY-BAN®



TRULY YOURS



ZAPRASZAMY DO SALONÓW:

TORUŃ: Sun & Lens Center Karczewski, ul. Szeroka 43 • Galeria Karczewski i Optometria Karczewski Kids, ul. Rynek Nowomiejski 25 • Pracownia, ul. Staszica 10 b • Pracownia, ul. Śląskiego 1 • Pracownia, ul. Lisia 3 • ALEKSANDRÓW KUJAWSKI ul. Chopina 4 • KRUSZWICA ul. Niepodległości 4/5 • CIECHOCINEK ul. Broniewskiego 2

**ATRIUM
COPERNICUS**
Z MYŚLĄ O TOBIE

DZIEŃ ZDROWIA I URODY

8 KWIETNIA

- + BADANIA PROFILAKTYCZNE I PORADY SPECJALISTÓW
- + FIRMY KOSMETYCZNE - PORADY I DARMOWE PRÓBKI DLA KLIENTÓW
- + KONKURSY Z NAGRODAMI



ATRIUM-COPERNICUS.PL



DECATHLON
SPORT FOR ALL - ALL FOR SPORT

Douglas

GÓRNY
HAIR STUDIO

**FABRYKA
FORMY**
centrum fitness

**PARIS
OPTIQUE**

złaja dla Ciebie

WIOSENNE PRZEBUDZENIE

SIOSTRY RADOMSKIE I ICH WIELKANOC „OD KUCHNI”

Siostry Kasia i Iza Radomskie na swoim blogu „Paleta Smaku” inspirują kulinarnie całą Toruń. Tym razem dzielą się z nami radami, jak odmienić wielkanocny stół, by stał się nie tylko smaczny, ale i zdrowy. Jak się okazuje – nie potrzeba wiele wysiłku, żeby przygotować „lekką” wersję tradycyjnych dań.



Na blogu Kasi i Izy znajdziemy wiele ciekawych kulinarnych rozwiązań

Fot. S. Jędrzejewski

– Zachęcamy do zaangażowania całej rodziny w szukaniu nowych rozwiązań na tradycyjne dania – opowiada Iza Radomska, blogerka. – Warto przekonać się do „lekkich” wersji znanych smaków. Mięsa polecam piec w foliowym rękawie, białą kiełbasę przygotowywać samodzielnie, a do domowego żurku

na zakwasie nie dodawać śmietany, lecz zioła ułatwiające trawienie, takie jak majeranek czy kminek. Oczywiście powoduje to, że na gotowanie poświęcamy więcej czasu, ale praktyka czyni mistrza i myślę, że każdy powinien się do tego przekonać. Wśród potraw, których nie powinno zabraknąć na wielkanoc-

nym stole, najczęściej wymienia się: żurek, białą kiełbasę, faszerowane jajka, pasztet, sałatkę jarzynową, mazurek czy babkę. Kasia i Iza podpowiadają, jak przemycić zdrowe składniki do tradycyjnych dań. – Na świątecznym stole bez wątpienia królują jajka – zauważa Kasia Radomska. – Najlepiej podawać

je po prostu bez żadnych dodatków. Można je też faszerować czymś, co nie będzie tłuste i kaloryczne. Jest tutaj naprawdę duże pole do popisu. Warto użyć na przykład tuńczyka, łososia czy kawioru. Nie da się ukryć, że największym złem świąt jest majonez, który jest bardzo tłusty i używamy go po prostu za dużo. Jego zdrowym zamiennikiem może być sos z jogurtu greckiego, ksylitolu i musztardy. Efekt smakowo

śładkie, ale mamy na to swój patent – przekonuje Iza. – Najważniejsze wyeliminowanie tradycyjnego cukru, a ciasto przygotować na przykład z dodatkiem daktyli czy ksylitolu. Warto też pomyśleć nad zdrowym zamiennikiem mąki, którym mogą być zmielone migdały lub inne orzechy. Spośród ciast świetnie sprawdza się brownie, które można urozmaicić dodatkiem cukinii, buraków czy fasoli.

jak wiele można przygotować z samych warzyw. Zdrowa i bezglutenowa kuchnia jest też tematem, o który często jesteśmy zaczepiani. Wiele osób cierpi obecnie na różne alergię i poprzez odkrywanie nowych wersji znanych potraw chcemy choć trochę im pomóc. Za każdym razem to dla nas spore wyzwanie i jesteśmy bardzo ciekawe efektów końcowych. Bazując na składnikach, które nie są tradycyjne, wychodzimy poza swoją strefę komfortu. Bardzo nas to motywuje do kombinowania.

– Pasztetki w wersji wegetariańskiej lub wegańskiej sprawdzają się naprawdę wyśmienicie – przekonuje Iza. – Można przygotować je na przykład w foremkach na muffinki. Bazą może być soczewica, ciecierzycza, fasola, buraczki czy marchewka – w zasadzie wszystkie rośliny strączkowe czy korzeniowe. Dobrze sprawdzają się też warzywne farsze zawijane w cięcie drożdżowym.

Olga Taraszka
redakcja@toronto-magazyn.pl

Więcej porad, przepisów i kulinarnych inspiracji można znaleźć na blogu Izy i Kasi:

www.paletasmaku.pl

jest wyśmienity. Warto otworzyć się na nowe smaki i poprobowować nowych dań. Nawet jak za pierwszym razem rezultat nie będzie zadowalający, to nie należy się zniechęcać.

– Nie da się uniknąć tego, żeby ciasta czy babeczki podczas świątecznej uczyty nie były

Trend na zdrowie

– Muszę przyznać, że udzielił nam się trend na kuchnię wegańską i wegetariańską – stwierdza Kasia. – Wszystko z tego względu, że takie menu otwiera oczy na to, ile jest nowych możliwości smakowych. To wręcz nieprawdopodobne,

REKLAMA

TRN 2017040706G

*Ciepłych i pełnych radości
Świąt Wielkiej Nocy*

*życzy
Arkadiusz Myrcha
Poseł na Sejm RP*



WIELKANOCNY STÓŁ TRADYCYJNIE I NOWOCZEŚNIE

Kiedy w domu unosi się zapach mazurka, a ser i warzywa musiały ustąpić miejsca w lodówce dziesiątkom jajek, wiadomo, o co chodzi: zbliża się Wielkanoc! Dla jednych ucztą wielkanocna jest radosnym zakończeniem Wielkiego Postu, dla innych po prostu okazją do przygotowania niecodziennych potraw. „Toronto” sprawdziło, co znajdzie się na świątecznych stołach.

Wedle tradycji uroczyste, wielkanocne śniadanie rozpoczyna się od dzielenia święconym jajkiem i składania sobie życzeń. Następnie spożywa się poświęcone dzień wcześniej pokarmy. W dawnych czasach święcono wszystko, co miało znaleźć się na wielkanocnym stole. Dziś przynosi się jedzenie w symbolicznej ilości. Do koszyczka często wkłada się baranka, jaja, chleb, sól, pieprz, wędliny i ciasto. Obiad wielkanocny składa się z białego barszczu, białej kiełbasy, pasztecików, tradycyjnych ciast. Jednak coraz częściej te zakorzenione zwyczaje ustępują potrawom z innych zakątków Polski i świata.

Na spokojnie

Dorota Werner nie szykuje wystawnego obiadu. Dla niej święta to przede wszystkim odpoczynek od pracy i okresowe zniesienie zasad zdrowego odżywiania, które praktykuje na co dzień. – W tym roku moje dzieci wyjeżdżają na Wielkanoc, więc zdecydowałam wspólnie z mężem, że nie ma sensu szykować spe-

cialnych potraw dla naszej dwójki. Zamiast tego postanowiliśmy zamienić warzywa i owoce na słodczyce – śmieje się pani Dorota. – Zazwyczaj nie pozwalamy sobie na takie odstępstwa od zdrowego jedzenia, ale myślę, że od czasu do czasu są one potrzebne dla psychicznego odpoczynku. Pani Dorota wspomina obiady wielkanocne spędzone w dużym rodzinnym gronie. Za przykład podaje lata spędzone u swojej mamy i teściowej. – Moja mama była zwolenniczką spokojnych świąt. Wołała przeżywać je duchowo, bez tak zwanej pompy. Oczywiście siadaliśmy do świątecznego stołu, ale mama ograniczała go do minimum – mówi. – Natomiast moja teściowa zawsze dogadza rodzinie tradycyjnymi daniami. Na stole nie brakuje takich klasyków jak faszerowane jaja, biała kiełbasa z ćwikłą czy chrzanem i typowe dla tych świąt ciasta. Mazurek i sękacz to podstawa!

Z pomysłem

Nieco inaczej wygląda sytuacja u Anny Parackiej. Ona co

roku uczestniczy w przygotowaniach dwóch świątecznych stołów: jednego tradycyjnego, drugiego... artystycznego! Ten pierwszy pani Ania przygotowuje w pracy. – Pracuję w ośrodku psychogeriatrycznym. Większość naszych pacjentów to osoby starsze z mniej lub bardziej zaawansowaną demencją. Tacy ludzie nie lubią eksperymentów, za to cenią sobie tradycję. Znane smaki i zapachy pozwalają pacjentom poczuć się jak w domu, a przecież to jest najważniejsze. – Oprócz jedzenia tworzymy domową atmosferę muzyką i dekoracjami. Radość naszych podopiecznych jest warta każdego wysiłku – mówi.

We własnej domowej kuchni pani Ania zmienia taktikę. Najpierw zagłębia się w czeluści internetu w poszukiwaniu ciekawych przepisów, później kupuje niezbędne składniki i w końcu przechodzi do działania. – Bardzo lubię wykazać się kulinarną kreatywnością. Po pierwsze: dla samej siebie. Gotowanie sprawia mi po prostu przyjemność. Lubię uczyć się nowych przepisów i eksperymentować z własnymi



Panią Annę cechuje w kuchni duża kreatywność

Fot. Lena Paracka

pomysłami. Po drugie: dla mojej rodziny, która także lubi poznawać nowe dania. Mam szczęście, że nie są niejadkami, nawet najmłodsza córka chętnie próbuje nowych smaków. Od małego zachęcałam moje dzieci do jedzenia wszystkiego i dzisiaj zbieram plony. Czasem ta młodsza córka

zakrada się do kuchni, po czym znajduje ją z resztkami zjedzonego ogórka czy papryki – śmieje się pani Ania.

Na wielkanocnym stole Anny Parackiej obok jajek i białego barszczu pojawi się między innymi pieczony łosoś z cytryną i zimnym sosem ziołowym oraz

śródziemnomorskie wielkanocne danie „torta pasqualina”. Na deser będzie czekało ciasto marchewkowe i szwedzkie ciasto „mazaryn”. – Wszystko, co gotuję, gotuję od podstaw. Lubię wiedzieć, co jem!

Lena Paracka

redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 2017040713G



Akcja - moda!

Weekend stylowych wrażeń

8-9 kwietnia, godz. 13:00-18:00



W programie:

- pokazy wiosennych kolekcji
- warsztaty modowe pod okiem **Kamila Sobczyka** - projektanta, finalisty programu „Projektanci na start”
- stoisko metamorfoz - stylizacja fryzury, makijażu, fotograf, porady stylistki
- castingi modowe:

8 kwietnia

- casting dla dzieci (jury: **Izabella Krzan** - Miss Polonia 2016 i **Dominika Szymańska** - I vice Miss Polonia)

9 kwietnia

- casting do konkursu The Look of the Year 2017 (jury: **Mikołaj Roznerski** i **Marcelina Zawadzka**)

Prowadzenie: **Agnieszka Popielewicz** i **Conrado Moreno**

Szczegóły na www.zielonearkady.com.pl i na



The Look of The Year

LŚNIĄCE MIESZKANIE NA WIELKANOC

Nie tylko jajka, zajęczki i wielkanocne specjały są dla nas ważne. Tradycyjnie bez generalnych porządków w mieszkaniu święta obcyć się nie mogą. I choć zazwyczaj chcemy uporać się z nimi sami, nie zawsze wystarcza czasu na przedświąteczne porządki. Czy ktoś może nas w nich wyręczyć?

Goście jadą, a tu jeszcze mazurki, baby, malowanie jajek, no i... domowe porządki. Żeby kolejne święta nie kojarzyły się tylko z nieprzyjemnym stresem, że nie zdążymy wszystkiego ogarnąć sami, warto pomyśleć o wsparciu. Dlaczego nie skorzystać z pomocy profesjonalistów?

Właścicielka Lady Cleaning podkreśla również, że już dawno minęły czasy, kiedy czuliśmy wyrzuty sumienia, że nie radzimy sobie z porządkami sami. Dziś nie trzeba również dużej zasobności portfela, żeby stać nas było na firmę sprzątającą.

Walka z plamami

Lśniące mieszkanie i dom

Elżbieta Gromelska, właścicielka Lady Cleaning, zdradza, że w okresach przedświątecznych z pomocą w porządkach korzystamy coraz częściej. Potrzebujemy wsparcia głównie w myciu okien, ale również w ogarnianiu całego mieszkania. – Inaczej traktujemy dom czy mieszkanie, w którym sprzątamy cyklicznie, a inaczej, jeśli jednorazowo. W drugim przypadku trwa ono oczywiście dłużej – porządkowanie domu zajmuje jednemu pracownikowi około 8-10 godzin, zaś 60-metrowego mieszkania to około 6 godzin pracy – mówi Elżbieta Gromelska. Zwykle najbardziej newralgicznymi miejscami do wyczyszczenia są piekarnik i fugi, które rzadko traktujemy detergentami podczas rutynowych porządków.

Podczas sprzątania mieszkania oprócz walki z kurzem, szorowaniem, polerowaniem, dochodzi wojowanie z plamami i zabrudzeniami na materiałach. Często próby samodzielnego odplamiania kończą się utrwaleniem zabrudzeń. Dlatego ostatnią deską ratunku pozostaje pralnia. – Czyścimy między innymi narzuty, koce, pokrowce materaców, kanap czy foteli, jeśli klient może je zdjąć i do nas dostarczyć. Odświeżymy również firany i zastony, które są siedliskiem nie tylko roztoczy kurzu, ale również innych alergenów. Mieszkańcy przynoszą nam dywany i wykładziny zarówno do czyszczenia, jak i usuwania odzwierzęcych zapachów – mówi Rafał Stypułkowski, właściciel firmy Ekopral. Żeby przedłużyć świeżość dywanu, możemy zdecydować się na jego impregnację



Porządki to zawsze wyzwanie. Samodzielne czy z pomocą - decyzja należy do nas. Na zdjęciu Monika Dejnecka

Fot. J. Wojno-Wolska

– odyskamy w ten sposób głębie kolorów oraz zabezpieczymy przed silnym wnikaniem kolejnych zabrudzeń. Antyroztozca to kolejna innowacyjna usługa dedykowana dywanom z myślą o alergikach. Ochrona przed roztoczami utrzymuje się nawet do 6 miesięcy.

Jeśli ktoś ma ochotę pójść krok dalej w utrzymaniu czystości,

może skusić się na ozonowanie pojedynczego pokoju lub całego mieszkania, domu. Doświadczymy niemal sterylnej czystości. Rafał Stypułkowski: – Ozonowanie to obecnie najbezpieczniejszy i najszybszy sposób pozbywania się wszelkich alergenów: roztoczy, pleśni, grzybów czy pyłków. Nie tylko z powietrza, ale również z przedmiotów

i ścian usuniemy wszelkie wirusy i bakterie.

Ozonowanie zalecane jest między innymi po zimie, właśnie ze względu na właściwości pleśni- i grzybobójcze. Jeśli w mieszkaniu mamy problem z nieprzyjemnymi zapachami, na przykład stęchlizny, spalenizny czy nikotyny, ozon poradzi sobie również i z tym problemem

– zdezodoruje powietrze w pomieszczeniach, usuwając wszystkie niechciane zapachy. W tak odświeżonym i wysprzątanym mieszkaniu miło i zdrowiej będzie posiedzieć z rodziną i spędzić ten świąteczny czas, relaksując się w czystej przestrzeni.

Hanna Wojtkowska
redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 2017040707G

W związku z realizacją projektu z zakresu obsługi Klientów dla Cyfrowego Polsatu - lidera rynku usług multimedialnych, poszukujemy osób zainteresowanych współpracą w zakresie obsługi Klientów.

Zajmujemy się jedynie obsługą Klientów kontaktujących się z infolinią.

Mile widziane:

- Dobra dykcja oraz elegancja wypowiedzi
- Chęć do pracy oraz rozwoju

Oferujemy:

- Atrakcyjne wynagrodzenie oraz systemy prowizyjne – **13 zł/h + wysokie prowizje + dodatkowe premie za przepracowane godziny**
- Dogodną formę współpracy
- Elastyczne godziny współpracy – możliwość pogodzenia pracy ze szkołą i prywatnymi obowiązkami
- Kartę MULTISPORT
- Pokój komputerowy z dostępem do Internetu, pokój gier z Play Station, Flipperem, piłkarzykami itp.
- Konkursy z atrakcyjnymi nagrodami
- Pełne szkolenie abyś mógł w spokoju przygotować się do obsługi Klientów

Jeżeli przyprowadzisz na rozmowę znajomego, który podejmie z nami współpracę otrzymasz od nas

300 zł dodatkowo!

Prosimy o przesłanie swoich zgłoszeń współpracy na adres: wspolpraca.torun@customerservice24.pl

w temacie **Toruń nr ref. kon/KT/T**. Odpowiemy tylko na wybrane oferty.

W razie pytań prosimy o kontakt: 56 663 34 56

Prosimy o dopisanie klauzuli:

Wyrażam dobrowolnie zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dostarczonych w dokumentach dla potrzeb niezbędnych przy realizacji procesu rekrutacji zgodnie z Ustawą z dn. 29.08.97 o Ochronie Danych Osobowych (Dz. U 2016 r., poz. 922 z późn. zm.)

WIOSENNY LIGHT NA TALERZU

Jak co roku na wiosnę zaczynamy intensywniej myśleć o zdrowych posiłkach. Zimą zjadamy więcej kalorii, z nadejściem cieplejszych miesięcy mamy nieco mniejszy apetyt na ciężkie posiłki. Nowalijki, świeże owoce zachęcają do niskokalorycznej diety.



Katarzyna Smulska zachęca do picia smoothies - źródła witamin i energii Fot. Joanna Wojno-Wolska

Całorocznie dla lepszego samopoczucia powinniśmy przede wszystkim unikać wysoko przetworzonych produktów, fast foodów, stodyczy, chipsów i wielu innych produktów, z których szkodliwości zwykle doskonale zdajemy sobie sprawę. Kusimy się na nie, a później wielokrotnie mamy wyrzuty sumienia, że po raz kolejny sięgnęliśmy po produkt, który bardziej szkodzi niż odżywia nasz organizm. Przygotowanie zdrowych posiłków wcale nie jest czasochłonne.

Wymaga co najwyżej większej pomysłowości. Ale od czego jest chociażby internet kipiący od przepisów.

Kasza jaglana zamiast pieczywa i ziemniaków

No to teraz indywidualny rachunek sumienia... Nasz żołądek ma wielkość zbliżoną do zaciśniętej pięści. Dietetycy mówią, że porcja, która nam z zupełności wystarcza, powinna mieć objętość obu złączonych dłoni. Jemy wię-

cej? Często tak, bo cóż zrobić, jeśli apetyt podpowiada – „jeszcze”. Zwykle podstawą naszej diety jest pieczywo i ziemniaki. Czym je zastąpić? – Jak pewnie wielu osobom wiadomo, powinniśmy unikać pieczywa pszennego. Warto zastępować go pieczywem razowym, idealnie gdybyśmy piekli go sami. – Zamiennik ziemniaków? Makaron razowy czy bardzo zdrowa kasza jaglana. W przypadku kaszy mamy wiele możliwości – możemy jeść ją na stodko, przygotowując

pudding, ale również świetnie komponuje się z warzywami czy owocami – poleca Paulina Socha, dietetyczka. Z czego możemy skomponować dzienny jadłospis, żeby był bardziej light? Pani Paulina doradza rozpoczęcie dnia od wody z cytryną pobudzającej nasz metabolizm. Na śniadanie możemy zaserwować sobie jagłankę z owocami, na drugie śniadanie jogurt, kefir lub koktajl owocowy. Obiad powinien być pełnowartościowy: mięso, ryby, warzywa strączkowe, kasze, ryż brązowy, makaron, gotowane ziemniaki jak najbardziej powinny zagościć na naszych talerzach. Żeby na dobranoc uniknąć pieczywa również doradza się wspomnianą kaszę jaglaną w różnych wariacjach – na przykład z warzywami. Możemy zjeść także sałatkę z warzyw czy omelet z warzywami.

Ogromnym źródłem witamin są smoothies – efektem zmiksowania owoców i warzyw będzie bardzo pożywny posiłek. Świetnie nadają się do takich koktajli kiwi, grejpfrut, awokado, jarmuż, natka pietruszki, szpinak, siemię lniane i nasiona chia. Wiele z tych składników działa oczyszczająco na nasz organizm i poprawia trawienie. Smoothie zapewni nam uczucie sytości na kilka

godzin, a jego warianty możemy wymyślać bez końca.

Do lasu i na łąkę po kulinarne przysmaki

Jeśli chcemy urozmaicić naszą kuchnię i lubimy żyć blisko natury, możemy po składniki naszych potraw wyruszyć do lasu czy na łąkę. Podobno najbardziej wartościowa jest majowa. Co takiego? Pokrzywa. Ma ona oryginalny, orzechowy smak i w kuchni przyda się do niejednego dania. Filip Malinowski z Fundacji Zdrowego Życia, znawca „dzikiej kuchni”, poleca pierogi z pokrzywami, kotlety z kaszy jaglanej z jej dodatkiem, zupę czy ciasto pokrzywowe. Koktajl na bazie pokrzywy lub bananów i mango będzie źródłem sporej dawki żelaza.

Utrapienie działkowców – podagrycznik ma osiem razy więcej witaminy C niż sałata. Jeśli nie mamy w kuchni pietruszki czy selera, godnie je zastąpi. – Podagrycznik ma wiele leczniczych właściwości – obniża poziom kwasu moczowego, działa ochronnie na nasze stawy. Najsmaczniejszą jego częścią są ogonki liściowe – zachwala Filip Malinowski i wymienia kolejnego dobrodziejstwa natury – ziarnopłon. Przypomina w smaku szpinak, ale uwaga – jest jadalny tylko do czasu kwitnienia.

Co jeszcze przyda się do urozmaicenia posiłków? Podbiał, działają-

cy wykrztuśnie, urokliwie wkomponuje się w naleśniki i racuchy. Smak bluszczu kurdybanka zastąpi pietruszkę, a dodatkowo podniesie naszą odporność, poprawi trawienie, wygląd cery i wspomogę odchudzanie. – Z dań polecam warzywa duszone w drożdżach, które zawierają między innymi wiele witamin z grupy B, cynk, chrom i selen. Drożdże przyspieszają spalanie tłuszczów, mają właściwości odchudzające i rewitalizujące. Na wiosnę warto również pić sok z brzozy, który oczyści i odżywi organizm – zachęca torunianin. Znanca natury doradza również stosowanie różnego rodzaju olejków, które możemy zarówno wcierać, jak również spożywać. – Przez cały rok dobrze sprawdza się olejek ze skórki z cytryny tłoczony na zimno. Wystarczy pić dwie kropelki dziennie. Ma właściwości grzybobójcze, usunie wiele niebezpiecznych związków z naszego organizmu, chociażby tych wchłanianych z kosmetyków – mówi propagator kuchni bliżej naturze.

Jak widać, warto na wiosnę wybrać się do lasu z atlasem roślin i wzbogacić nasze posiłki o składniki prosto z natury. Nie tylko poszerzają kulinarną wyobraźnię, ale będą źródłem wielu witamin, których nie znajdziemy w marketowym asortymencie.

Hanna Wojtkowska
redakcja@toronto-magazyn.pl

NA ZDROWY POCZĄTEK

Owocowa nutella

Składniki:

- 2 bardzo dojrzałe banany
- 2 dojrzałe awokado
- 4 łyżeczki prawdziwego kakao (lub karobu)

Przygotowanie:

Banany i awokado obieramy, dzielimy na mniejsze części i wrzucamy do blendera. Ważne, żeby były mocno dojrzałe – zaoszczędzi to konieczność dosładzania. Do tego dodajemy kakao lub karob (im więcej, tym nutella będzie bardziej czekoladowa) i blendujemy aż do uzyskania gładkiej masy. W trakcie miksowania możemy dodać 2-3 łyżki miodu do smaku, ale należy uważać, żeby nie przestodzić.

Koktajl z nasionami chia

Składniki:

- 1 szklanka mleka, może być np. migdałowe (250 ml)
- 2 łyżki nasion chia
- 1 banan
- 1 łyżeczka miodu
- szczypta kardamonu
- do podania: listki świeżej mięty, kilka jagód, truskawek (mrożone, w sezonie świeże)
- miód (opcjonalnie, do smaku)

Przygotowanie:

Nasiona chia zalewamy mlekiem – po krótkim czasie uzyskamy gęstą konsystencję, odstawiamy na jakiś czas do lodówki. Dorzucamy ulubione dodatki – owoce, bakalie, przyprawę. Wszystkie składniki blendujemy.

Piasteczka kokosowo-jaglana

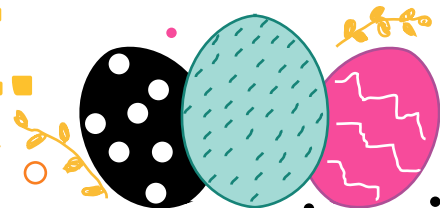
Składniki:

- 500 g kaszy jaglanej po ugotowaniu (ok 3/4 szklanki przed ugotowaniem)
- 3 przejrzałe banany
- 150 g wiórków kokosowych
- 1/2 płaskiej łyżeczki kurkumy

Przygotowanie:

Kaszę, banany i wiórki łączymy w misce. Miksujemy. Papier do pieczenia smarujemy dowolnym tłuszczem dobrze znoszącym wysokie temperatury (np. olejem kokosowym). Delikatnie natłuszczonymi dłońmi odrywamy części masy wielkości orzecha włoskiego, lepimy kuleczki i rozplaszczamy. Zapiekamy od 15 do 25 minut (miękkie lub bardziej twarde) w temperaturze ok. 170 stopni.

WIELKANOC TRADYCYJNIE. TAK OBCHODZI SIĘ TEN CZAS



Wielkanoc to najważniejsze święto w Kościele katolickim. Wiąże się z nim wiele zwyczajów i tradycji, których obchodzenie rozpoczyna się na długo przed Wielkim Tygodniem. Jak dzisiaj postrzegamy to święto? Jakie zwyczaje przetrwały?

Przygotowania do Wielkanocy zaczynają się na długo przed obchodami świąt upamiętniających zmartwychwstanie Chrystusa. Początkiem jest Środa Popielcowa, podczas której kapłani posypują głowy wiernych popiołem, przypominając im o marności ludzkiego losu. Kolejne 40 dni są duchowym przygotowaniem na radosne upamiętnienie Zmartwychwstania. Z Wielkanocą wiążą się nie tylko religijne, lecz również ludowe obrzędy, które większość z nas zna: święcenie pokarmów, pisanki, śmigus-dyngus. Te zwyczaje sprawiają, że Wielkanoc jest bardzo barwnym i radosnym okresem.

Długie przygotowania

Krystyna Zarębska jak co roku rozpoczęła oczekiwanie na święta od Środy Popielcowej, a później rozpoczęła Wielki Post. – Nie podejmuję się wielkich wyzwań podczas postu, ponieważ wiem, że raczej bym ich nie wypełniła. Skupiam się na małych, ale ważnych sprawach. W tym roku postanowiłam ograniczyć jedzenie i picie. Chyba każdy z nas ma do tego słabość, a ja moją słabość staram się przewyciężyć – mówi.

Pani Krystyna uczestniczyła również w rekolekcjach, podczas których odbywają się specjalne

msze mające na celu odnowę duchową. Teraz przygotowuje się do Niedzieli Palmowej i planuje Wielki Tydzień. – Pierwszy dzień świąt, jeśli nie ma wyjątkowych sytuacji, powinno zostać się w domu i spędzić ten dzień w zadumie. Drugi dzień świąt można już natomiast spędzić w rodzinnym gronie. Jednak w tym roku pierwszy dzień wypada w urodziny członka rodziny, więc już wtedy spotkam się z bliskimi – wyjaśnia.

Na wesoło i poważnie

Przygotowania świąteczne wróć również u czteroletniej Mai i jej taty Sławka. Tutaj przez „przygotowania” rozumie się dekorowanie domu, malowanie pisanek i... jedzenie wielkanocnych słodkości. – Jakiś czas temu zapytałam Maję, czy pamięta, co robi się podczas Wielkanocy. Odpowiedziała, że je się czekoladowe króliki – śmieje się pan Sławek. – Dla niej to przede wszystkim bardzo wesoły okres, a ja i żona wykorzystujemy to, organizując wspólne zajęcia. Do świąt jeszcze kilka dni, a w domu już nie brakuje rysunków jajek, królików i pisklaków.

Nie brakuje również religijnego podejścia, czyli opowiadania o dziejach Jezusa. Od jakiegoś czasu na dobranoc Maja słucha



Pan Sławek przybliży czteroletniej córce Mai tradycje i zwyczaje wielkanocne

Fot. Lena Paracka

biblijnych opowieści w dziecięcej aranżacji albo ogląda je w formie animowanych bajek. – Nie zawsze do końca wszystko rozumie, ale przecież nie wymagamy tego od niej. Te opowieści bardzo pobudzają ją do myślenia i czasem ni stąd, ni zowąd zadaje pytania: „Czy ludzie śmiejący w lesie są źli?” albo „Jak trafić do nieba? Można tam polecieć?”. –

Tato, teraz już wiem, przecież to proste! – wtrąca Maja. – Trzeba być dobrym człowiekiem!

Rodzinnie

Dla piętnastoletniego Maćka Kopaczyka Wielkanoc to przede wszystkim okazja do spędzenia czasu z rodziną. – W ciągu tygodnia rzadko mamy dla siebie czas. Ja i siostra w szkole, rodzi-

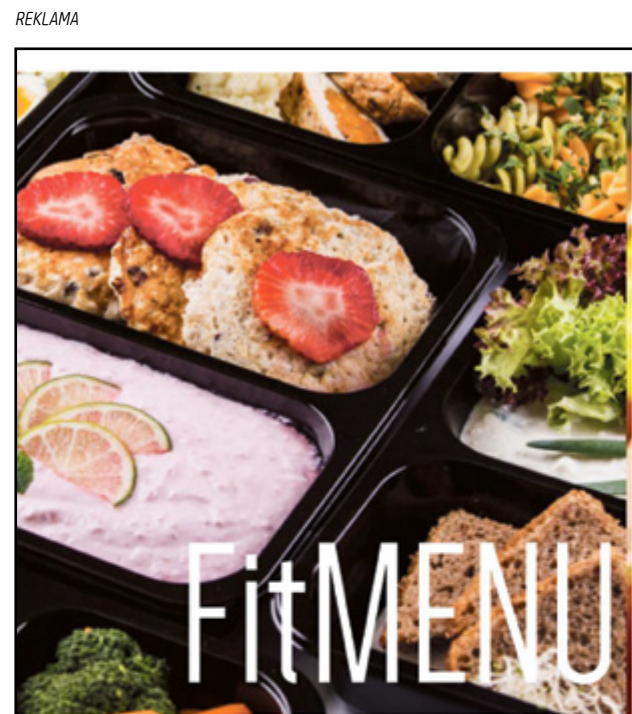
ce w pracy... Później nikomu nie chce się robić, a w weekendy nadrabiamy zaległości albo odpoczywamy. Dopiero przy okazji dłuższego wolnego mamy okazję do spędzenia wspólnie czasu, zjedzenia wspólnego posiłku. Tak bez pośpiechu – mówi. W domu Kopaczyków tradycyjnie pojawią się święcone pokarmy, domownicy złożą sobie ży-

czenia wielkanocne i spotkają się z dalszą rodziną, ale to wszystko jest raczej kwestią zwyczaju niż duchowości. – Bardzo lubię wielkanocne zwyczaje, szczególnie śmigus-dyngus! – śmieje się Maciek. – W zeszłym roku nieźle oberwałem zimną wodą, w tym roku czas na rewanż!

Lena Paracka

redakcja@toronto-magazyn.pl

TRN 2017040712G



FitMENU



CATERING



KURANTY



www.gotujemy.pl

PRZYJMujemy ZAMÓWIENIA NA WIELKANOCNE POTRAWY



56 664 12 03



biuro@gotujemy.pl



ul. Stalowa 6c, 87-100 Toruń

POMAGAJĄ STAWIAĆ PIERWSZE BIEGOWE KROKI

Kształtuje charakter, poprawia kondycję i korzystnie wpływa na pracę całego organizmu – korzyści z biegania można by wymieniać wiele. Zalety te znają osoby, które co roku biorą udział w zajęciach w ramach cyklu Biegam Bo Lubię. W tym tygodniu odbyło się jego inauguracyjne spotkanie z rekordową frekwencją 64 osób.

Biegam Bo Lubię to spotkania niededykowane zarówno osobom, które bieganie mają we krwi, jak i tym, którzy dopiero stawiają swoje pierwsze kroki. Zajęcia dostosowane są do indywidualnych predyspozycji, dzięki czemu każdy może znaleźć coś dla siebie. – Treningi są zazwyczaj zróżnicowane, w zależności od poziomu kondycji uczestników – opowiada Andżelika Dzięgiel, trenerka. – Jeżeli realizujemy, tzw. zabawę biegową, czyli bieganie interwałowe, to tak naprawdę liczba powtórzeń odcinka pokonywanego szybciej na zmianę z tym wolniejszym jest uzależniona od stażu biegowego. Osoby zupełnie początkujące nie muszą się niczego obawiać, w naszej grupie każdy znajdzie coś dla siebie. Nasz trening zawsze składa się ze spokojnej rozgrzewki i części zasadniczej. Jeżeli dana osoba zaczyna swoją przygodę z bieganiem, to zalecamy udział tylko w rozgrzewce i rozciąganiu. Już po kilku treningach myślę jednak, że każdy może zauważyć u siebie postępy.

– Dla mnie bieganie to czas relaksu i odprężenia – stwierdza Anita Czarnecka, biegaczka. –

Aktywność fizyczna niesie niebywałe korzyści dla naszego zdrowia, dlatego też każdemu polecam spróbować właśnie biegania. Jest to sport, który tak naprawdę można uprawiać w każdym momencie. Nawet minimalna poprawa jakości życia daje niesamowitą satysfakcję i motywację do treningów.

Cenne porady i motywujące wsparcie

– Już po raz trzeci w ramach BBL przygotowujemy wszystkich chętnych do startu w Run-Torun – opowiada Andżelika Dzięgiel. – Zostały nam jeszcze trzy treningi do samej imprezy. Podczas naszych spotkań jako trenerzy jesteśmy do dyspozycji i chętnie odpowiadamy na wszelkie zadawane pytania. Udzielamy też wsparcia podczas przygotowań do różnych biegowych startów.

Zajęcia Biegam Bo Lubię odbywają się pod okiem wykwalifikowanych trenerów. Wszyscy uczestnicy mogą liczyć na praktyczne porady i cenne wsparcie. Praca w grupie pomaga wzajemnie się motywować i osiągać zamierzone cele.



Bez względu na wiek i kondycję fizyczną każdy może spróbować swoich sił w bieganiu

Fot. Archiwum

Andżelika Dzięgiel przekonuje, że biegacze podczas spotkań mogą zyskać wiele różnych porad. – Przede wszystkim sporo osób w okresie wiosenno-zimowym pyta, jak się ubrać i prawidłowo rozgrzewać swoje ciało. Często wątpliwości budzi też, jak odpowiednio dobrać sprzęt sportowy. Opowiadamy, jakie znaczenie mają buty biegowe czy bielizna termiczna. Nierzad-

ko też wspieramy w planowaniu pierwszych startów, udziału w półmaratonach czy maratonach. Naszym zadaniem jest to, żeby pomóc odpowiednio przygotować się do danych imprez biegowych, tak by nikt się przy tym nie zraził. Na naszych zajęciach panuje zawsze miła atmosfera, co powoduje, że z tygodnia na tydzień dołącza do nas coraz więcej osób. Tre-

ningi odbywają się w godzinach wieczornych, żeby każdy po pracy czy studiach mógł się odprężyć i zrelaksować. W Toruniu jesteśmy jednym z liderów pod względem frekwencji podczas całego cyklu.

Obecnie w Polsce jest aż 80 miast, w których można uczestniczyć w zajęciach BBL. Spotkania w ramach cyklu odbywają się w każdy poniedziałek

o godz. 20.00 przy Stadionie Miejskim na ul. Bema. Udział w zajęciach jest bezpłatny i nie wymaga wcześniejszej rejestracji. Każdy z chętnych musi zabrać ze sobą jedynie buty do biegania i wygodny strój.

Olga Taraszka
redakcja@toronto-magazyn.pl

Dziennikarskie Studio Moje Miasto

W Toruń Plaza po raz 9. spotkali się dziennikarze trzech mediów: TV Toruń, Radia Gra i magazynu Toronto. Gośćmi byli przedstawiciele zespołu Manchester, biegu „Run Toruń” i Anna Deperas-Lipińska ze Strefy Stylu. Fot. Joanna Wojno-Wolska



Targi Turystyczne



W Centrum Targowym „Park” odbyła się kolejna edycja Targów Turystycznych „Wypoczynek” i Toruńskiego Festiwalu Smaków
Fot. Joanna Wojno-Wolska



CoCART Music Festival w CSW



W Centrum Sztuki Współczesnej rozbrzmiewały dźwięki muzyki eksperymentalnej. CoCART to propozycja dla fanów nowych brzmień.
Fot. Joanna Wojno-Wolska



Koncert

Z Sorry Boys do Rzymu

„Roma” jest trzecim studyjnym albumem Sorry Boys. Napisana w połowie po polsku i angielsku, emanuje charakterystycznym dla zespołu bogactwem muzycznych światów i kontekstów. Roma przywołuje Rzym – miejsce, do którego prowadzą wszystkie drogi. Metaforyczna Roma tropiona na ścieżkach płyty Sorry Boys stanowi upragnione miejsce pełne szczęścia, miłości, spełnienia odkrywane przez każdego w indywidualnym momencie. Tytułowa Roma nawiązuje nie tylko do wiecznego miasta, ale również do mitologii romantycznej, romansu jako gatunku literackiego i romskiego etosu, wędrownego stylu życia z muzyką, które jest tak bliskie artystom. Na płycie pojawiają się zaskakujące inspiracje z różnych epok i szerokości geograficznych – od Chopina, poprzez Ewę Demarczyk, śpiew kurpiowski, aż po tradycję Gospel. Sorry Boys zaprosili do współpracy niezwykłych gości, m.in. piosenkarkę kurpiowską Apolonię Nowak, Atom String Quartet, chór Soul Connection Gospel Group, multiinstrumentalistę Tomasza Kasiukiewicza.



Sorry Boys – „Roma Tour” Klub Lizard King, ul. Kopernika 3, 9 kwietnia, godz. 20.00 Bilety: 40/50 zł

Koncert

Bluesowa wiosna z LeBurnem Maddoxem

Gwiazdą wieczoru będzie amerykański wokalista i ceniony gitarzysta LeBurn Maddox. Mieszkający obecnie w angielskim Northampton muzyk, którego aktywność na scenie bluesowej sięga lat 70. ubiegłego stulecia, występował z tak cenionymi artystami, jak m.in.: Lionel Richie, Patti La Belle, John Lee Hooker czy grupa Kool and the Gang. W Hard Rock Pubie Pamela LeBurn Maddox wystąpi już drugi raz. Towarzyszyć mu będzie sekcja w składzie: Renato Marciano (gitara basowa) oraz Haui Böker (perkusja). Wieczór otworzy pochodząca z Gniewkowa hardrockowa formacja Panzerfaust. Zespół powstał wiosną 2016 roku z inicjatywy Tomasza Gremplewskiego (wokal), Michała Borowiaka (gitara basowa) oraz Mateusza Pułaczewskiego (gitara). Z czasem dołączył do nich perkusista Radosław Siemianowski. Michał Borowiak, znany toruńskiej publiczności m.in. z występów z takimi grupami jak Menace czy Vintage, tak charakteryzuje muzykę, którą tworzą: „Różnica wieku między nami oraz różne wzorce muzyczne, zaowocowały piosenkami o dużej dawce energii, z masą melodii i riffowych zagrywek, okraszonych niebanalnymi partiami solowymi”.



HRPP, ul. Legionów 36 10 kwietnia, godz. 19.00 Wstęp wolny

Wystawa

Bali w Muzeum Podróżników

„Sztuka Bali z kolekcji Krzysztofa Musiała” to ekspozycja, która przedstawia sztukę pochodzącą z Bali – wyspy położonej w archipelagu indonezyjskim. Słynie ona nie tylko ze wspaniałej przyrody, ale również z bogactwa rodzimych obrzędów. Krzysztofa Musiała zafascynowali przede wszystkim jej mieszkańcy oraz ich wszechstronny talent do sztuki. Mówi o nich w następujący sposób: „Recepcjonista w hotelu okazuje się także malarzem, pokojówka tańczy w zespole, a kierowca taksówki gra na instrumencie galeman. Co ciekawe, 90% malarzy z Bali to samouki, kształcą się sami albo uczą od innych malarzy”.



„Sztuka Bali z kolekcji Krzysztofa Musiała” Muzeum Podróżników im. Tony’ego Halika 7 kwietnia, godz. 17.00 Wstęp wolny

Wernisaż

„Człtekopejzaż” i „Re: Discovery”

Tytuł wystawy – „Człtekopejzaż” – jest terminem, który Ewa Kuryluk, wybitna polska malarka i pisarka, pionierka sztuki instalacji, jedna z najbardziej rozpoznawalnych na świecie osobowości polskiej sztuki, zastosowała w odniesieniu do swoich prac pod koniec 1967 r., próbując jak najcelniej określić ukazywaną przez siebie relację człowieka wtopionego w naturę.



Projekt Sarah Zacharek, brytyjskiej artystki, „Re: Discovery” jest wieloaspektowy. Poprzez przemierzenie identycznej trasy, jaką 26 lat wcześniej przebył jej ojciec, pragnęła poczuć z nim więź, odnaleźć go stojąc w tych samych miejscach, oglądając te same kadry, które widział on w swoim aparacie. Jak zdradza sama artystka: „Poprzez obsesyjne studiowanie i badanie jego negatywów udało mi się opracować trasę, którą obrał poprzez Toruń (rodzinne miasto mojego dziadka). Spędziłam tam tydzień, próbując rozpracować i ułożyć w chronologiczne ciągi zdarzenia, pofragmentowane wspomnienia – zarówno własne, jak i pożyczone. Nie było to zadanie porównawcze, nie szukałam kontrastów – była to ta sama podróż, która pozwoliła mi stanąć w tym samym miejscu, w którym wcześniej stał ojciec. Moim celem było skierowanie obiektywu aparatu, w taki sposób, by poszczególne ujęcia i kadry układały się w taki sposób, jak widział je on”.

Galerii Sztuki Wozownia, ul. Rabiańska 20 7 kwietnia, godz. 18.00 Wstęp wolny

Spektakl muzyczny

Jacek i Placek na tropie księżycy

Goniąc w rockowej trasie koncertowej za księżycem, Jacek, Placek i Luna muszą sobie pomóc, żeby zrozumieć, że niepełna rodzina może – i powinna – być szczęśliwa. To historia niesamowitej podróży, która odbywa się w dziwnym, wymyślnym przez jej uczestników świecie. Należą do nich również, grający na żywo przeboje zespołu Lady Pank, muzycy, których różne wcielenia bywają zaskakujące nawet dla nich samych. Pokonując kolejne przeszkody i poznając plejadę niebanalnych postaci, bohaterowie muszą ostatecznie zmierzyć się z prawdą o swojej rodzinie, co pozwala im dumnie wrócić do domu z sercami pełnymi miłości.



Kujawsko-Pomorski Impresaryjny Teatr Muzyczny ul. Żeglarska 8 8 kwietnia, godz. 16.00 Bilety: 20/25 zł

REKLAMA TRN 2017040708G

GOTÓWKA OD RĘKI
dla każdego od 10zł w górę

MASZ SAMOCHÓD, MASZ FIRME, JESTEŚ ROLNIKIEM
- DOSTANIESZ U NAS GOTÓWKĘ

EMERYCI, RENCISCI MILE WIDZIANI
skupujemy złoto, srebro i monety

Toruń, ul Dąbrowskiego 8
Dworzec PKS tel. 572 400 100
zapraszamy pn-pt 9 - 17

REKLAMA TRN 2017040709G

JARMARK WIELKANOCNY

PRZYSIEK, 8 kwietnia 2017

- KIERMASZE** potrawy tradycyjne, żywność ekologiczna, miód, rękodzieła ludowe i artystyczne, rośliny ozdobne
- POKAZY** wykonywania dekoracji świątecznych
- WYSTĘPY ZESPOŁÓW FOLKLORYSTYCZNYCH**

zapraszamy od godziny 10.00 do 15.00
WSTĘP I PARKING BEZPŁATNY

UPORZĄDKUJ SWOJĄ FIRMĘ

Sprzątanie poremontowe, a może codzienne porządki w biurze lub nieruchomości? Nieważne, czy czeka Was gigantyczne sprzątanie czy drobne, codzienne porządki, warto wynająć do tego profesjonalną firmę sprzątającą, która zajmie się uporządkowaniem każdej wskazanej przez Was powierzchni czy miejsca.

Dlaczego firma sprzątająca, nie zaś samodzielne sprzątanie, i dlaczego warto zatrudnić wykwalifikowaną sprzątaczkę? Co powoduje, że coraz częściej przedsiębiorstwa i osoby prywatne sięgają po firmy outsourcingowe świadczące tego rodzaju usługi? Powodów jest wiele, a o najważniejszych z nich opowiemy w tym artykule.

Czyste biuro to wizytówka firmy

Zadbane, schludne biuro, w którym kilka godzin spędzają pracownicy i do którego przychodzą klienci, to niewątpliwie wizytówka firmy. Elementem pozytywnego wizerunku jest czystość i porządek. Tylko w takim miejscu, gdzie panuje ład, dobrze się pracuje, zaś w oczach klientów zyskamy na profesjonalizmie.

Czyste otoczenie jest ważne gdziekolwiek jesteśmy. W pracy spędzamy zwykle większą część naszego dnia. A później? Wracamy do domu. Z niechęcią

wejdziemy czy wprowadzimy się do bloku, w którym dbanie o klatkę schodową pozostawia wiele do życzenia. Miło, jeśli jest czysto w mieszkaniu, ale również poza nim. Dlatego oprócz sprzątania biur, pracownicy firmy Vimel zajmują się utrzymaniem porządku w budynkach wielorodzinnych, na terenach osiedlowych i w obiektach handlowych.

Wizytówką każdego odwiedzanego przez nas miejsca są również okna i witryny. Czyste dodadzą uroku każdej przestrzeni!

Jak poradzić sobie z uciążliwym rozgardiaszem po remoncie?

Nie załamujmy rąk. Sprzątanie po remoncie czy po budowie stanowi zwykle duży problem dla użytkowników nieruchomości, deweloperów, inwestorów czy firm budowlanych. To przede wszystkim walka z pyłem i gruzem oraz trudnymi do usunięcia zabrudzeniami. Prace takie wymagają użycia wysokospecjalistycznych środków chemii gospodarczej, które nie uszkodzą czyszczonych powierzchni, zastosowania właściwych urządzeń oraz przemyślanej strategii sprzątania. Mycie drzwi, okien, odkurzanie, czyszczenie i mycie glazury, wanny, umywalki, zlewu i armatury – nie musimy sami się z tym męczyć. Dzięki wsparciu ekipy sprzątającej zapomnimy o wszel-

kich niedogodnościach i bez oporów zdecydujemy się... na kolejny remont.

Co z brudną elewacją i posadzką?

Niestety, nasz klimat z kapryśną pogodą powoduje, że elewacja jest narażona na oddziaływanie zmiennych warunków atmosferycznych. Z zabrudzoną dużą powierzchnią sami sobie nie poradzimy, bo jej skuteczne czyszczenie wymaga odpowiednich urządzeń wysokociśnieniowych oraz dobrze dobranych środków chemicznych. Jakie elewacje pomoże nam umyć Vimel? Z tynku mineralnego, akrylowego, klinkierowe, piaskowiec i standing. Po gruntownym wyczyszczeniu elewacji możemy się zdecydować na impregnację, która zabezpieczy powierzchnię przed wnikaniem wody, promieniowaniem UV, porastaniem mchu, glonami i grzybem.

Wymienić brudną podłogę? Niekoniecznie, może wystarczy ją wyszorować! W przypadku zabrudzonych podłóg stosuje się polimeryzację zabezpieczającą posadzkę, szczególnie w przypadku tych wykonanych z PCV.

Wiosną i latem do często wykonywanych prac należy również czyszczenie chodników z kostki brukowej i dachów wraz z ich konserwacją. Tak odświeżone budynki w środku i na zewnątrz będą wyglądały jak nowe.



- ✓ sprzątanie **lokali biurowych** oraz **handlowych**
- ✓ sprzątanie dla **wspólnot** oraz **osiedli mieszkalnych**
- ✓ sprzątanie **nieruchomości**
- ✓ sprzątanie **po budowie**, sprzątanie **po remoncie**
- ✓ profesjonalne **mycie okien**



VIMEL i wszystko w porządku
doskonała czystość dla firm i instytucji

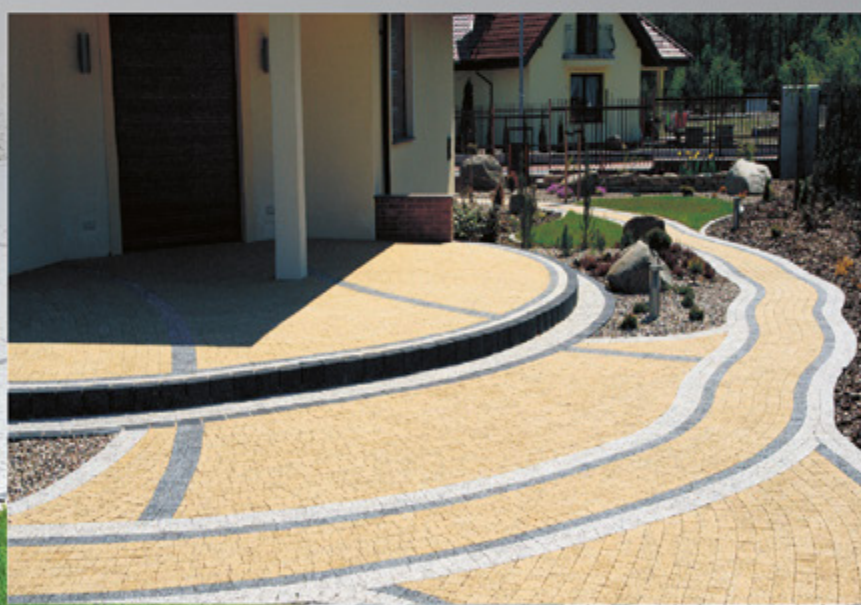
tel. 698 520 280, www.vimel.pl

ProfesBruk

FIRMA Z WIELOLETNIM
DOŚWIADCZENIEM



PROFESJONALNE
UKŁADANIE KOSTKI BRUKOWEJ



Grębocin
ul. Kolejowa 1/3
tel. 503 338 850
tel. 502 710 492

www.profesbruk.pl