

**PODRÓŻE, STR. 3**

Rodzina Łopacińskich przemierzyła prawie cały świat. Czy było warto wyruszyć z dziećmi i bez biura podróży?

**PRZEDSIĘBIORCZY TORUŃ, STR. 5**

Ich wynalazek ma podbić świat. Są na dobrej drodze, by pojazd stworzony w Toruniu odniósł sukces na globalną skalę.

**ZDROWIE I URODA, STR 7-10**

Makijaż nie tylko na Halloween. Zadbaj o energię i zdrowy wygląd jesienią. Jak to zrobić? Podpowiadamy.

**SPORT, S. 15**

Mistrzowie karate zaczynają od przedszkola. Sukces murowany! Zараżamy aktywnością. Dołączycie?

**Nr 4(4)2015**

BEZPŁATNIE, w każdy piątek

# TORONTO

MAGAZYN TORUŃSKI



## ORGANEK NIE NA PIĘĆ MINUT

REKLAMA

TRN 201510301G



**Masz problemy w  
BIK, BIG KRD lub ERIF?  
Nie wymagamy  
zaświadczeń ZUS i US.**

**Pożyczki tylko dla Firm**

**601 633 633** Bydgoszcz, ul. Rejtana 2  
[www.creditcompany.pl](http://www.creditcompany.pl)



**PSZCZÓŁKA**  
POŻYCZKI DLA KAŻDEGO

**BEZ BAZ**  
POŻYCZKA  
DO 5000zł  
**TANIO**

**SYSTEM RATALNY**  
SAM DECYDUJESZ KIEDY WPŁACASZ RATE

**Z KOMORNIKIEM**

**RZETELNIE**

**DYSKRETNIE**

**532 652 652**



**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.



**Tablica to za mało**

Z okręgu toruńskiego do Sejmu weszło sześciu posłów. Każdy co miesiąc dostanie okrągłą sumkę na biuro, paliwo, hotele i konkretną dietę. Jako mieszkańiec miasta bardzo liczę na to, że owi posłowie chociaż trochę odwdzięczą się mieszkańcom miasta, którzy im zaufali. Krótco przed wyborami media emocjonowały się zmianą tablicy! na węzle w Czerniewicach. Pojawił się tam bowiem napis Toruń Południe. Kilku polityków uznało to za nawet za ich sukces. Tak, tak - kawałek blachy z nadrukiem to sukces, przynajmniej dla niektórych. Ten węzeł to tylko tablica, kierowca zjeżdżający z A1 nie wjedzie tędy na drogę

krajową numer 91 (dawna jedynka), którą pomknie do Torunia. Może co najwyżej przez poligon dotrzeć do Nieszawki i tutaj cofnąć się do miasta. Gdy kilka lat temu otwierano kolejny fragment autostrady komuś zjazd w Czerniewicach po prostu przeszkadzał, więc go zaorano. I to jest jedna z tych spraw, które wymagają pilnego załatwienia. Kolejna to północna obwodnica Torunia o której mówi się dwadzieścia lat i na mówieniu się kończy. Przyspieszenia i wyjścia z fazy planowania do etapu realizacji wymaga budowa stopnia wodnego w okolicach Ciechocinka. Takich tematów do załatwienia jest jeszcze kilka. Zawsze uważałem, że Toruń nie ma i nigdy nie miał w Warszawie silnego lobby, które dbałoby o interesy miasta. Bo gdyby było inaczej, nikt by nie pozwolił na robienie płatnej obwodnicy, albo zburzenie połączenia Torunia z autostradą. Może nowe rozdanie będzie szansą na zmianę takiego stanu rzeczy? Ten węzeł to tylko tablica, kierowca zjeżdżający z A1 nie wjedzie tędy na

drogę krajową numer 91 (dawna jedynka), którą pomknie do Torunia. Może co najwyżej przez poligon dotrzeć do Nieszawki i tutaj cofnąć się do miasta. Gdy kilka lat temu otwierano kolejny fragment autostrady komuś zjazd w Czerniewicach po prostu przeszkadzał, więc go zaorano. I to jest jedna z tych spraw, które wymagają pilnego załatwienia. Kolejna to północna obwodnica Torunia o której mówi się dwadzieścia lat i na mówieniu się kończy. Przyspieszenia i wyjścia z fazy planowania do etapu realizacji wymaga budowa stopnia wodnego w okolicach Ciechocinka. Takich tematów do załatwienia jest jeszcze kilka. Zawsze uważałem, że Toruń nie ma i nigdy nie miał w Warszawie silnego lobby, które dbałoby o interesy miasta. Bo gdyby było inaczej, nikt by nie pozwolił na robienie płatnej obwodnicy, albo zburzenie połączenia Torunia z autostradą. Może nowe rozdanie będzie szansą na zmianę takiego stanu rzeczy?

**Kamil Sakałus**



**Zakazani**

Ostatnie dni Polska podzielona na dwa obozy, w wielkim stresie oczekiwała na to, co usłyszymy 25 października, o 21:00. Usłyszeliśmy: wybory parlamentarne miażdżąco wygrało Prawo i Sprawiedliwość. Co to znaczy dla kultury? Wiem, że generalnie moi rodacy mają gdzieś kulturę.

Nie mam złudzeń. Wg badań połowa Polaków to „funkcjonalni analfabeci”. Znają litery, złożą je w wyraz, ale treści tego co czytają nie są w stanie zrozumieć. Oczywiście jeżeli coś w końcu przeczytają. 6 mln Polaków nie miało w zeszłym roku ani jednego takiego epizodu. Mimo tego na kilka chwil chciałbym zainteresować Was tym tematem. Słuchałem kilka dni temu w radiu, rozmowy z Jarosławem Sellinem. Jest on typowany na ministra kultury, dlatego rozmowa bardzo mnie zainteresowała. Sellin zapowiedział poddanie dokładnej analizie tej sfery kultury, z której wychodzić mogłyby działania „urazające uczucia religijne”, co jest karane przez polskie prawo. Tworzenie sztuki ma to do siebie, że bywa kontrowersyjne. Po prostu czasami trzeba zadawać bardzo mocne, kontrowersyjne pytania lub zrobić kontrowersyjną

rzecz, by wytrącić innych ze stanu samozadowolenia i letargu. Trzeba mieć z czym dyskutować, bo samozadowolenie jest zabójcze dla narodu. Tego właśnie się boję, po wysłuchaniu pana Sellina. Że ugładzona kultura polska, stanie się niekończącą akademią szkolną. Przewidywalną, nudną, amatorską (w złym rozumieniu tego słowa). Tylko sprzeciw buduje wartościowe dzieła sztuki. Potwierdzenie? Nie trzeba daleko szukać. W tym roku na Tofifest pokazywaliśmy pasmo Nowe Kino Irańskie. Filmy nagradzane w Cannes, Wenecji, Berlinie... Same wielkie nazwiska. Łączyło je jedno – wszystkie zostały zakazane w ich rodzimym kraju. Tego bym właśnie nie chciał.

**Jarosław Jarry Jaworski, specjalista public-relations, freak**



**Strachy na lachy**

Wszyscy felietoniści dziś o polityce. Opada wyborczy pył, emocje z każdym dniem słabną. Jedni płakali, drudzy otwierali szampana. Ale na tym to polega. Kto wygrał? Każdy kto poszedł na wybory, kto dołożył swoją cegiełkę do tak wysokiej, bo ponad

pięćdziesięcioprocentowej frekwencji. To pokazało jedno, jeżeli nam zależy jesteśmy w stanie się zmobilizować. Jeżeli czujemy, że w naszych rękach jest ster, niekoniecznie kurs oddamy innym. Bez walki. Cała ta polityczna batalia skojarzyła mi się z Halloween. Bo kampania miała duże znamiona straszenia przeciwnikami. Przepychanka na to kto gorszy i „ciemniejszy”. Jeżeli to są argumenty ludzi mających kierować naszym państwem, to przepraszam, wolę przebrać się za dynię. Osobiście jednak wybiorę się na cmentarz, bo wolę zostać przy wspomnieniu zmarłych i naszych rodzimych tradycjach. Proszę więc nie robić zakładów i nie szukać mnie w sobotę w toruńskich klu-

bach. Jeżeli jednak ktoś ma na to ochotę to podpowiem Wam, gdzie bawić się w Toruniu w Halloween. Pokażemy też zupełnie inną odświeżoną święta zmarłych, bardzo radosną i trwającą tydzień. To relacja torunianki mieszkającej i robiącej karierę w Meksyku. Jednym słowem, każdy znajdzie coś dla siebie. Trochę jak w polityce. Obyśmy znajdowali same pozytywne, oby nasi nowi reprezentanci w Sejmie nie zapomnieli kto na nich głosował i dbali o nasz interes. Ale przede wszystkim na chwilę od tego odetchnijmy. Najbliższy weekend temu sprzyja. I oby polityka nie była najważniejszym tematem rodzinnych spotkań.

**Żaneta Lipińska -Patalon Toronto**



**Zakręt w prawo**

Powoli opada kurz po wyborach. Jedni świętują sukces, inni analizują porażkę, taka już jest demokracja.

Te wybory jednak, postawiły świat naszej polityki na głowie. Ale po kolei. Pierwsza zmiana, to nowy sejm i rząd, i w dodatku z jednej partii. Dodając do tego większość w senacie oraz urzędującego przez czas całej kadencji sejmiku Prezydenta RP, można gratulować PiS przejścia pełni władzy w Polsce. I to jest zmiana największa i fundamentalna. Po raz pierwszy po okrągłym stole, jedna partia ma władzę tak ogromną. To wyzwanie... Kolejna nowość, to aż dwa „świeże” ugrupowania w sejmie. Jestem bardzo ciekaw jak ich liderzy- muzyk i finansista- poradzą sobie w nowych rolach. Jako czupurna dusza, mocno im kibicuję, bo jak wiadomo, zmiany i „nowe” są moto-

rem rozwoju. Jest także hit, w sejmie nie ma lewicy. Od manifestu lipcowego w 1944 roku, komuniści, PZPR i późniejsza „postkomuna” była częścią polskiej polityki. Teraz wraz z czerwonymi legitymacjami odchodzi do lamusa, a po lewej stronie sali sejmowej zasiądzie... PSL. I jeszcze senat. Tu rewolucja-trzech nowych senatorów - na trzy miejsca z naszego regionu. No moi drodzy- jak widać - dzieje się, po raczej „makijażu” w wyborach samorządowych z zeszłego roku, te wybory naprawdę „namieszały”. Oby tylko, były to zmiany na lepsze...

**Maciej Karczewski, toruński przedsiębiorca**

**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

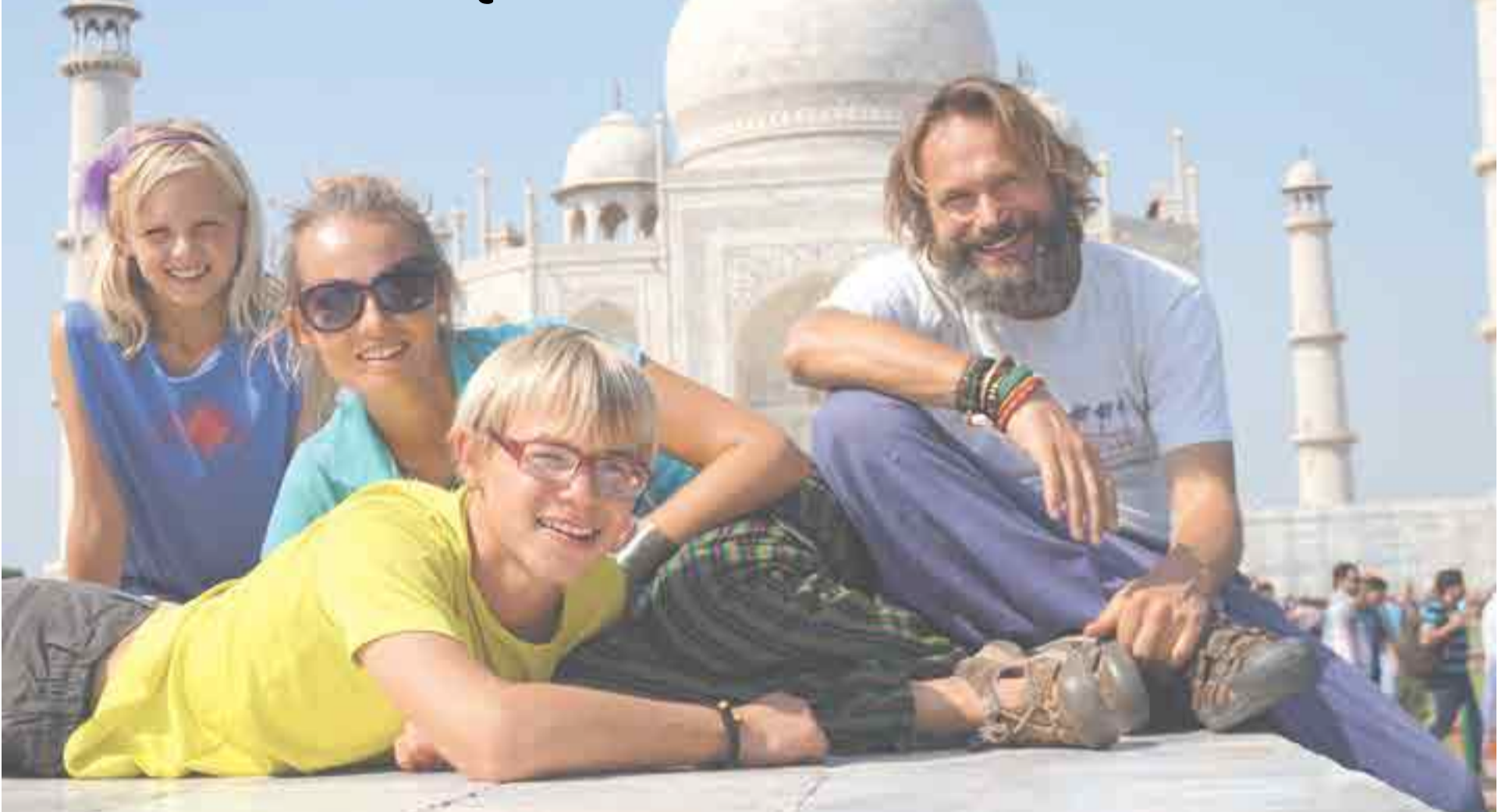
wydawca:  
Interactive-Press  
Żaneta Lipińska-Patalon

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

Opracowanie graficzne:  
Anna Paula Szmieichel

Druk:  
Agora S.A.

# SPAKOWALI PLECAKI I RUSZYLI W ROCZNĄ PODRÓŻ



**W 393 dni zrobili 114 tysięcy kilometrów, czyli dwu i półkrotnie okrążyli Ziemię. Rodzice: Wojciech i Eliza oraz ich dzieci Wojtek i Łucja Łopacińscy od czerwca do grudnia 2014 roku przejechali autobusami całą Amerykę Południową, dotarli z Meksyku, aż do Porto Williams w Chile i Ushuaia w Argentynie. W styczniu 2015 roku, przeskoczyliśmy do Afryki a od marca do czerwca byliśmy w Azji. Boże Narodzenie spędziliśmy w Argentynie a Wielkanoc w Bangladeszu.**

Podróż ta była marzeniem całej rodziny, a głównym założeniem było po prostu spędzenie ze sobą czasu. Tak na sto procent. - Zawsze byliśmy zabieganymi rodzicami, jesteśmy osobami bardzo energicznymi. Wstajemy piątej rano, a nasz dzień kończy się o pierwszej w nocy. I tak ciągle wydaje nam się, że mało zrobiliśmy. Planów mamy mnóstwo. Ten czas przeznaczylimy na poznanie siebie. Nasze dzieci będą za chwilę dorosłe i wyfruną z gniazda. Tak naprawdę chcieliśmy je poznać. Chcieliśmy dowiedzieć się jakimi są

ludźmi-mówi Eliza Łopacińska. Wyprawa była niskobudżetowa. Bez hoteli i wytwornych restauracji. Najważniejsze było wcześniejsze znalezienie noclegów: u ludzi, w kościołach, czy w namiotach. Ważne, aby te miejsca były bezpieczne. W organizowaniu noclegów udział miała młodzież. Łucja była odpowiedzialna za znalezienie noclegów na ulicy, szczególnie w miejscach gdzie nie było kościoła. Wojtek, jako uczeń szkoły salezjańskiej był odpowiedzialny za noclegi w kościołach. - Dzięki temu odwiedziliśmy niesamowite miejsca np. w Peru spaliśmy u Polaka, który prowadził ośrodek selezjański dla bezdomnych dzieci. Wojtek z Łucją wstawali rano i robili razem śniadanie, pomagali im w lekcjach. Dzięki tym kontaktom dużo fajnych rzeczy przeżyliśmy - zaznacza Wojciech Łopaciński. Posiłki odbywały się na ulicy lub u ludzi, którzy gościli rodzinę. Była to wspaniała okazja na poznanie danej kuchni. Poznawaliśmy historię, sytuację polityczną danego kraju, ludzi. Dzieci miały też obowiązek uczenia się języków. - Na początku nie chciało nam się uczyć tych języków, więc tata stwierdził, że nie dostaniemy

śniadania - śmieje się Wojtek. - Dzieci musiały mieć obowiązki, chcieliśmy, żeby z tej wyprawy z czymś wróciły. Opłaciło się - dodaje Eliza. Inną ważną rzeczą, na którą trzeba było znaleźć sposób, było pakowanie plecaków. - W jednym plecaku mieliśmy kurtki i buty, w drugim - śpiwory - opowiada Eliza.

Wyprawa miała na celu wypromowanie Polski oraz Torunia. Rodzina Łopacińskich odwiedzała szkoły, przedszkola, a nawet uniwersytety. Opowiadała o naszych tradycjach, kulturze, poprzez zabawę, bajki, a nawet ... tańiec. Reakcje w tych instytucjach były zupełnie różne. - Oni odwiedzali się tym samym, czyli śpiewali swój hymn, tańczyli. Zrobiliśmy to w formie zabawy, a chodziło o to aby dzieci zapamiętały, gdzie leży Polska. Zdarzało się tak np. w Bangladeszu, że dzieci nie wiedziały gdzie leży Europa - opowiada Wojtek. W połowie odwiedzanych przez nas krajów nikt nie wiedział, gdzie znajduje się Polska. Przy okazji takich spotkań rodzina również opowiadała o Toruniu, piernikach, czy Mikołaju Koperniku. Rodzina Łopacińskich często odwiedzała najbardziej odda-

lone miejsca na świecie, co często budziło podziw. - W Bangladeszu kilka osób chciało nas zaprosić. Byli bardzo ciekawi innej kultury, nas. Łucja też „tamała lody”, była ciekawostką- blond włosy, niebieskie oczy... - opowiada Eliza mama.

Taka podróż, to nie tylko przyjemności, ponieważ po drodze zdarzały się przeszkody chociażby w postaci stref klimatycznych. Ciężko było również odnaleźć się w danej społeczności. Często kłopoty zaczynały się w chwili kiedy nie było Internetu, co utrudniało kontakt z wcześniej umówionymi noclegami. - Wiele razy zdarzało się tak, że wysiedliśmy o 19:00 z jakiegoś autobusu po dwudziestu godzinach i szukaliśmy noclegu. Zawsze mieliśmy szczęście. Kawałek podłogi, czy łóżka się znalazło. Dużo było w tym spontaniczności, takich sytuacji niezaplanowanych - opowiada tata Wojtek.

Wyzwaniem była podróż z dzieckiem. Okazuje się, że nie da się podróżować od punktu do punktu, ponieważ dzieci potrzebują chwili na oswojenie się. Muszą popatrzeć, dotknąć. Dzięki nim dorośli

również inaczej spojrzeli na życie. - Czasami rezygnowaliśmy z podróży w jakieś miejsce, ponieważ w danym miejscu dzieciaki dobrze się czuły - zdrada Eliza. Mimo rocznej wyprawy wciąż czuć niedosyt. - Najbardziej chciałabym wrócić na Kubę i jeszcze do Brazylii - wspomina Łucja. Okazuje się, że taka podróż „wciąga”, a najważniejsze jest to aby poznawać kolejne państwo, nową kulturę. Ważne jest to, aby wybierać nowe miejsca i dzięki temu szukać nowych doświadczeń. - Na pewno Amerykę chciałabym zobaczyć od Meksyku, który jest wielki i podejrzewam, że rok trzeba byłoby przeznaczyć - zdradza Eliza. - Możemy wrócić do starych miejsc, tym bardziej, że mamy teraz znajomych na całym świecie, z którymi mamy stały kontakt. Jakbyśmy chcieli wrócić tą samą drogą, to śmiejemy się, że więcej czasu musielibyśmy na to przeznaczyć. Nie zostalibyśmy wypuszczeni po jednym, czy dwóch noclegach. To była bardzo aktywna podróż - stwierdza Łopaciński. Teraz rodzina zaczyna nowe życie. Nie ma czasu na zbyt długą kontemplację wyprawy, bo trzeba wychowywać dalej dwójkę dzieci. Dzie-

ci, które widziały już cały świat... Okazuje się, że „świat Łopacińskich” jest bardzo normalny. - Rodzą się jakieś pomysły i na pewno będziemy podróżowali, ale nie wiem jeszcze jak, czy sami z żoną, czy może tylko z Wojtkiem. Teraz pracujemy, dzieciaki chodzą do szkoły. Cieszymy się, że ta podróż nadal inspirowa i choć się skończyła dla nas wciąż trwa. Z jednej strony powstaje książka, z drugiej pojawiają się kolejne zaproszenia na spotkania, festiwale, gdzie opowiadamy o marzeniach. Problemem jest w tym, że teraz pracuje w Krynicy, jesteśmy w kontakcie telefonicznym, mailowym. Ale wydaje mi się, że jesteśmy przykładem tego, że jak sobie zaplanujesz jakieś kolejne etapy swojego życia, to możesz je zrealizować. Jeżeli będziesz konsekwentny. W pracy o to chodzi, aby wyznaczyć sobie cele biznesowe i potem je weryfikować, czy jestem na dobrej drodze do ich realizacji - podsumowuje Wojciech Łopaciński.

# JAZDA MIEJSKA CORAZ WYGODNIEJSZA BĘDĄ ZMIANY NA TORUŃSKICH DROGACH

**Już niebawem w Toruniu pojawią się tramwaje jeżdżące w dwie strony, czyli nie będą potrzebowały pętli. Ale już dziś na toruńskich drogach jest nowocześnie.**

z toruńskiego MZK.

## Wymiana trwa

Toruńskie drogi zmieniają się z dnia na dzień. Widzimy coraz więcej nowoczesnych tramwajów i autobusów. Powoli znikają z naszego miasta starsze składy. W 2014 i 2015 roku dotarły do nas nowoczesne tramwaje niskopodłogowe. Jest ich dwanaście- sześć pięcioczętonowych i sześć trójczłonowych. Te tramwaje te zostały zakupione w ramach projektu „BiT City”. -Mogą z nich korzystać osoby o ograniczonych możliwościach ruchowych. Są to pojazdy w pełni klimatyzowane, posiadają dużo miejsca - szczególnie te pięcioczętonowe, w których można przewieźć dużą liczbę pasażerów. Pojazdy tego typu posiadają przejrzysty system informacji pasażerskiej zarówno wizualnej, jak i głosowej. Są wyposażone w monitoring i biletomaty, gdzie można zakupić bilety przy pomocy karty płatniczej - na przykład zbliżeniowo. Mają też WiFi, a także w monitory wyświetlające trasę przejazdu i ewentualne możliwości przesiadkowe.



Piotr Reich, rzecznik Miejskiego Zakładu Komunikacji w Toruniu

Fot. Mateusz Patalon

Miejski Zakład Komunikacji odniósł sukces na arenie ogólnopolskiej. Nasz tabor bardzo prędko się rozwija. -Zajęliśmy drugie miejsce w Ogólnopolskim Rankingu Przedsiębiorstw Komunikacji Miejskiej organizowanym przez Polską Agencję Przedsiębiorczości. Ranking miał na celu wyłonienie spośród przedsiębiorstw oraz zakładów komunikacyjnych w Polsce tych najlepszych, mających istotny wpływ na rozwój regionów. Chodziło też o poprawę jakości życia lokalnej społeczności. W trakcie badania brano pod uwagę między innymi standard posiadanej taboru, wprowadzone innowacje branżowe, działania edukacyjne, nakłady na szkolenia pracowników czy nakłady na inwestycje finansowane z Unii Europejskiej - opowiada Piotr Reich

Oczywiście poza tramwajami ważną rolę w transporcie publicznym odgrywają autobusy. Na naszych drogach jeżdżą 144 takie pojazdy. Wśród nich są 43 Solarisy, te najnowsze wyposażone są w klimatyzację w przedziale pasażerskim, WiFi, system informacji pasażerskiej, monitoring, automaty biletowe. A w większości

Solariów znajdują się również automaty do sprzedaży biletów, system informacji pasażerskiej. Główna różnica w porównaniu do obecnie kursujących tramwajów niskopodłogowych po naszym mieście - to dodatkowa kabina motorniczego. Maksymalna prędkość, jaką może osiągnąć taki pojazd to 70 km/h. Łącząc na liczbę miejsc, jaką będą posiadały monitoring,

automaty do sprzedaży biletów, system informacji pasażerskiej. Główna różnica w porównaniu do obecnie kursujących tramwajów niskopodłogowych po naszym mieście - to dodatkowa kabina motorniczego. Maksymalna prędkość, jaką może osiągnąć taki pojazd to 70 km/h. Łącząc na liczbę miejsc, jaką będzie posiadać, to 200. Tramwaje

tego typu mogą być wykorzystywane do poruszania się na torowiskach, gdzie wykonywane są różnego rodzaju remonty, uniemożliwiające jazdę po dwóch torach, a także po torowiskach gdzie nie ma pętli.

Agnieszka Chmielewska  
redakcja@toronto-magazyn.pl

## ORGANIZACJA RUCHU NA WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH



- Zamknięty zostanie wjazd z ul. Grudziądzkiej w ul. Celniczą. Ruch kołowy kierowany będzie trzema wjazdami na parking wzdłuż zachodniego ogrodzenia CCK od strony ul. Grudziądzkiej, a od ul. Mazowieckiej na parking firmy „Oferta” (bezpłatny, niestrzeżony). Dopuszczone będzie również parkowanie pojazdów na poboczu po stronie północnej jezdni ul. Celniczej. Przed głównym wejściem zarówno od ul. Grudziądzkiej, jak i Celniczej obowiązywać będzie zakaz wjazdu na parking.
- W rejonach cmentarza przy ul. Poznańskiej po obu stronach drogi wprowadzone zostaną zakazy zatrzymywania się. Parkowanie pojazdów dozwolone będzie na parkingu poligonu po południowej stronie.
- Cmentarz przy ul. Koniuchy. Po północnej stronie ulicy obowiązywać będzie zakaz zatrzymywania się. Parkowanie pojazdów możliwe będzie po południowej stronie jezdni ul. Koniuchy oraz na parkingu przy ul. Wielki Rów ( MPO) i Kozackiej (Piotr i Paweł).W rejonie cmentarza przy skrzyżowaniu ulic Grudziądzka – Wielki Rów w dniu 01.11.2015r. udostępniony zostanie parking (bezpłatny, niestrzeżony) przed Centrum Handlowym „Kometa” oraz parkowanie na terenie zielonym przy ul. Wielki Rów.

- Cmentarza przy ul. Żwirki i Wigury. Po obu stronach jezdni obowiązywać będzie zakaz zatrzymywania się. Parkowanie pojazdów na ulicach przyległych do ul. Żwirki i Wigury.
- W rejonie cmentarza przy ulicy Wybickiego dozwolone będzie skośne parkowanie pojazdów na obu jezdniach Trasy Średnicowej, na lewym pasie ruchu. Na Trasie Średnicowej od ul. Szosa Chełmińska do Legionów obowiązywać będzie ograniczenie prędkości do 30 km/h.
- Cmentarz przy ul. Gałczyńskiego w dniu 01.11.2015r. od godz.6:00 do godz.18:00 udostępniony będzie parking przy kinie Cinema City (bezpłatny, niestrzeżony). Parkowanie pojazdów na ul. Gałczyńskiego dozwolone będzie po stronie południowej, natomiast po stronie północnej obowiązywać będzie zakaz postoju.
- Na ul. Antczaka po stronie północnej na odcinku wzdłuż cmentarza obowiązywać będzie zakaz postoju. Parkowanie pojazdów dozwolone będzie po stronie południowej ul. Antczaka i na ul. Pułaskiego po stronie zachodniej.
- Na ul. Turystycznej po stronie wschodniej obowiązywać będzie zakaz postoju, natomiast po stronie zachodniej wprowadzony będzie zakaz zatrzymywania się. Parkowanie pojazdów odbywać się będzie na parkingu przy cmentarzu.



**JAK CO ROKU ZMIANY NA TORUŃSKICH DROGACH DOTYCZĄCE ŚWIĘTA ZMARŁYCH. PRZY CMENARZACH INACZEJ POJEDZIEMY OD PIĄTKU 30.10 OD GODZ. 17:00 DO 7:00 RANO W PONIEDZIAŁEK.**

# PRZEDSIĘBIORCZY W TORUNIU:

## RODZINNY BIZNES NA KÓŁKACH

Ich wynalazek okazał się światowym hitem. Teraz to rodzinny biznes z rawnego zdarzenia. A zaczęło się od pomysłu stworzonego przez ojca, syn pomógł w konstrukcji, mama w promocji. Najpierw w Polsce, potem na świecie.

Kojarzycie segway-e? To eklektyczne pojazdy na dwóch kółkach. Ale toruński wynalazek nie służy tylko do przemieszczania się, ale także ma wpływ na nasze zdrowie, to trochę takie skrzyżowanie z nordic walking. Z przodu dwa duże kółka, z tyłu dwa małe. Torqway nie ma silnika, napędzamy go sami. I głównie w tym mechanizmie napędowym tkwi cały sukces.

-Torqway to pojazd o napędzie manualnym. Chociaż do napędu mięśni rąk, to jednak jazda wymaga zaangażowania mięśni całego ciała. W efekcie można poprawić kondycję i także koordynację. Uzyskujemy mini-siłownię w jednym pojeździe. Jazda nim jest na szczęście przez wielu oceniana jako wielka radość i przyjemność - zaznacza Bartosz Sobolewski. - Sama naz-



Bartek Sobolewski i jego tata Andrzej stworzyli prototyp pojazdu już pięć lat temu

Fot. Mateusz Patalon

wa wbrew pozorom nie ma za wiele wspólnego z Toruniem, a z mechanizmem. „Torq” to moment siły obrotowej – siła, która jest wykorzystana w mechanizmie naszego pojazdu. Dodając angielskie słowo „way” – znaczącego „droga” mówimy o zastosowaniu w praktyce. Można powiedzieć,

że to droga wykorzystania siły mięśni ramion w ruchu. Pomysłodawcą i konstruktorem pojazdu jest Andrzej Sobolewski. -Razem z synem Bartkiem stworzyli pierwszy prototyp około pięciu lat temu- mówi Beata Paszke-Sobolewska. -Odbiegał on znacznie od obec-

nie istniejącej wersji. To dzięki ciężkiej pracy kreatorów pojazdu ostatecznie otrzymaliśmy efekt w postaci modelu S-torq. Teraz jest oferowany w sprzedaży. Zaproponowany przez nas mechanizm napędowy jest został już uznany za innowację. A rozwiązanie

napędu zostało zgłoszone do opatentowania i patent został już udzielony w kilku krajach, w tym w Polsce. Cieszymy się, bo nasz wynalazek został doceniony złotymi medalami na Targach Wynalazków w Genewie, Pittsburghu, Taipei i Warszawie. A w USA otrzy-

maliśmy również tytuł Najlepszego Wynalazku Europy. I trzeba tu zaznaczyć, że tytuł ten po raz pierwszy trafił do Polski. To dla nas ogromne wyróżnienie.

Sprzedaż pojazdu rozpoczęła się niedawno, bo w sierpniu tego roku. Pojazd już cieszy się sporym zainteresowaniem. Pierwsze kilkanaście egzemplarzy zostało już zakupione przez fanów sportu z Niemiec, Anglii i Polski. -Naszym głównym zadaniem na dziś jest zbudowanie sieci dystrybucji. Oczywiście myślimy o Torqway'u jako produkcie globalnym. Widzimy, że zarówno w USA jak i w Europie sportowy styl życia potężny z ciekawą, innowacyjną formą poruszania się budzi zainteresowanie. Pewnie czeka nas dużo pracy, ale nie stawiamy sobie granic. Wykonaliśmy miły krok w rozwoju naszego Torqway'a i zrobimy kolejny- zaznacza Beata Paszke-Sobolewska.

Agnieszka Chmielewska  
redakcja@toronto-magazyn.pl

TRN 201510302G

REKLAMA

**Intermarché**  
SUPER

ZAPRASZAMY  
TORUŃ, UL. UGORY 4 (WRZOSY)

PON. - SOB. 7:00-21:30  
NIEDZ. 9:00 - 20:00



atelier  
Intermarché

Główny kucharz  
Michel Rothem

ŚWIEŻOŚĆ

PODSTAWA  
SMACZNYCH DAŃ



z rozbioru  
w sklepie



wędzona  
w sklepie



**9,99**  
1 KG

od czwartku do soboty  
**29-31.10.**  
SEYHKA WIEPRZOWA  
BEZ KOŚCI

**10,99**  
1 KG

od poniedziałku do środy  
**2-4.11.**  
KANONKA WIEPRZOWA  
BEZ KOŚCI

**12,99**  
1 KG

KIELBASA ŚLĄSKA  
Z WŁASNEJ WĘDZARNI\*

OFERTA PROMOCYJNA nr 44/2015 jest ważna w dniach wskazanych na stronach, jeśli nie wystąpił błąd w druku i do wyczerpania towaru. Lista sklepów Intermarché objętych promocją gazetkową dostępna na stronie [www.intermarche.pl](http://www.intermarche.pl) Sprzedaż wyłącznie detaliczna. Ceny zawierają podatek VAT. Zdjęcia i wygląd towarów w gazetce mogą nieznacznie odbiegać od rzeczywistości.

# TOMEK ORGANEK

## NIE MA ZAMIARU WYKORZYSTYWAĆ SWOICH PIĘCIU MINUT, CHCE GRAĆ CAŁE ŻYCIE

**Tomek, w Twoim życiu trochę się dzieje. Pewnie teraz masz mniej czasu na mieszkanie w Toruniu. Lubisz tu wracać?**

-Im więcej jeżdżę, tym częściej wracam do Torunia. Lubię to miasto, jest takie kameralne. Nie ma tutaj takiego śpieszności, pędu, można spokojnie pożyć. Jest to fajne miejsce przede wszystkim do odpoczynku. Mam tutaj znajomych, ale nie jestem duszą towarzystwa. Nie jest tak, że jak przyjeżdżam, to muszę się spotykać ze wszystkimi. Jest raczej odwrotnie. Jak przyjeżdżam, to z nikim się nie spotykam, ponieważ chce odpocząć od całego gwaru.

**A jak zmienił się Toruń od czasu Twoich studiów?**

-Toruń pięknieje z dnia na dzień. To bardzo ładne miasto. Jedno z najładniejszych miast w Polsce, a ja jestem esteta i dlatego zwracam uwagę na każdy szczegół. Począwszy od koszu na śmieci poprzez odnowione kamienice, całokształt. A tutaj wszystko ma swój sens, tworzy całość.

**Ale częściej bywasz w trasie. Ostatnie dwa lata to rewolucja w Twoim życiu muzycznym, przede wszystkim solowy projekt.**

-Zawsze wiedziałem, że będę miał swój zespół. Nie była decyzja, którą podjąłem w jeden dzień. Wszystko zależało od tego, kiedy będę na to gotowy. Nie chciałem próbować, chciałem założyć zespół z prawdziwego zdarzenia. Na poważnie. Musiałem być pewny swojej wizji: kompozycji, tekstów, ideologii. Chciałem mieć jasny przekaz. Podstawa to wiedzieć, co się chce przekazać ludziom i w jaki sposób. Jak już to wiedziałem szybko nagrałem płytę i ją wydałem. Jeżeli mam ochotę coś zrobić to to robię, bez odgrywania jakiejś roli. Wchodzę na scenę i ona jest moja. Ludzie oczekują, abym ją zagospodarował, ponieważ zapłacili za bilet. Scena jest moim miejscem na ziemi. Tu chodzi o szczerą wypowiedź.

**Kochasz życie sceniczne, ale to nie tylko przyjemność, czasem i ciężka praca.**

-Faktycznie trochę tak jest, szczególnie przy tej skali. Bo teraz często sam koncert trwa półtorej godziny, a godzinę podpisujemy płyty i rozmawiamy z publicznością. Mimo zmęczenia fizycznego rozumiemy, że ludzie chcą poznać nas osobiście, porozmawiać.

Bardzo szanujemy naszych fanów i nigdy nie zdarzyło się, że mimo największego zmęczenia wykręciliśmy się na pięcie i poszliśmy do hotelu. Sam koncert jest takim ostatecznym sprawdzianem dla muzyka, dla kompozycji, piosenek. To moment, który jest ostatnim przejawem tego co tworzysz. Muzykę robi się po to, by spotykać się z ludźmi. Bo sztuki nie tworzy się dla siebie. Nie szukając odbioru można równie dobrze nic nie robić, zostać w domu. To bez sensu. Wychodząc do ludzi widzisz reakcje na to co robisz. Koncerty są bardzo różne i dzieją się czasem na nich rzeczy niewiarygodne. Każdy jest inny, każdy to emocje. Zupełnie inaczej pracuje się w studio. Tam jest cisza, skupienie i ciężka praca.

**A po trasie nie macie się nawzajem dosyć?**

-Odpowiem ci na pytanie pewnym wydarzeniem, które miało miejsce kilka dni temu. Po jednym z koncertów dostaliśmy zaproszenie na jakąś kolejną imprezę. Zostaliśmy sami we czwórkę i stwierdziliśmy, że nikt nie ma już ochoty nigdzie iść, że my się czujemy dobrze w swoim towarzystwie, nawet najlepiej. Mam po prostu świetny zespół i to pod względem muzycznym, artystycznym, ale to są na prawdę świetni ludzie. Nie mamy siebie dość. To jest nie tylko zespół, ale też nasz technik, akustyk, kierowca i oczywiście menadżer. Tak się dobraliśmy, że jak jesteśmy razem, to czujemy się zespołem. Czujemy się świetnie w swojej grupie, nikt nie ma siebie dość. Gdyby było inaczej, pewnie nie byłoby sukcesów. Gdyby to nie działało, gdyby któryś element był felerny...

**A przede wszystkim robicie, to co kochacie.**

-To jest wspólna recepta na życie. Tak, której sam bym mógł sobie zazdrościć, gdybym w tym nie tkwił. Robisz to co kochasz, co więcej możesz sobie pozwolić na to, by robić tylko to. Zarabiasz pieniądze, jeździsz po Polsce, świecie, poznajesz ludzi.

**Ale trzeba też bywać tu i tam... Oczywiście jeden z najbardziej komentowanych Twoich występów, to nie żaden sceniczny, a ten u Kuby Wojewódzkiego.**

- Doskonale rozumiem, jak działają media i wiem z czym



Tomek Organek

fot. Mateusz Patalon

to się wiąże. Akurat na to jestem odporny. Wizytę w programie Kuby, mogę skomentować tylko tak: nasza tygodniowa sprzedaż płyt plasowała się na poziomie 200-300 egzemplarzy, po programie było to blisko tysiąc. To trochę obnażające. Rodzi pytanie, czy do końca o muzykę tu chodzi? Program Kuby śledzę i bardzo lubię. Jest inteligentny, zabawny, czasem musi „rechotać”. Taki profil. Poziom programu czasem się obniża, ale to wynik światowych trendów. Bardzo dobrze zdawałem sobie sprawę z tego do jakiego programu idę, choć konsekwentnie odmawiałem wcześniej udziału

w innych telewizyjnych show. Dzięki temu mogę z czystym sumieniem powiedzieć, że nasza propozycja muzyczna nie jest zależna od mediów, a szczególnie telewizji. To wynik ciężkiej pracy i oceny ludzi. Konsekwentnie graliśmy dobre koncerty. Najpierw przychodziło na nie dwieście osób, potem pięćset. Teraz zdarza się, że na publiczności mamy osiemset osób. To najlepszy fundament naszej działalności. Popularność, która wynikała by z udziału w różnych programach trwałaby bardzo krótko. Czyli idziesz pod prąd? Teraz większość artystów opiera swoją karierę na medialnym

zaistnieniu. Talentshow, walka o udział w programach, zaistnienie na dużych imprezach. -Jakiś czas temu rozmawiałem z bardzo ważną postacią rynku muzycznego w naszym kraju. Usłyszałem: „Tomek, to jest twoje pięć minut. Musisz je wykorzystać”. Ja opowiadam: nie ma czegoś takiego jak pięć minut. Nie mam zamiaru zajmować się muzyką przez pięć minut. To moje życie i chce je poświęcić na to co robię. A robię to na poważnie, nie dla pięciu minut zaistnienia. To ja dodam ci jeszcze sześć minut (śmiech). Ostatnio współpracowałem na nowym polu, tworząc muzykę do fil-

mu „11 minut” Jerzego Skolimowskiego. Właśnie jadę na polską premierę tego filmu. Pan Jerzy Skolimowski zadzwonił do mnie i poprosił o wykonanie piosenki „O! Matko”. Pracowało nam się bardzo dobrze. Na tyle, że zostałem poproszony o skomponowanie jeszcze jednego utworu do kolejnej sceny. Później wielokrotnie pomagałem przy różnych kwestiach w filmie. Kolejna ciekawa przygoda, ale wszystko w kręgu tego co kocham najbardziej. Muzyki.

## ZDROWIE I URODA

## MEKSYKAŃSKA CATRINA:

MAKIJAŻ NA DZIEŃ ZMARŁYCH, NAJBARDZIEJ KOLOROWE ŚWIĘTO W ROKU

ROZMOWA Z  
URUSZLĄ CIECHACKĄ,  
WIZAŻYSTKĄ

Jak długo mieszkasz w Meksyku? Podobno odniosłaś tam spory sukces?

-W Meksyku mieszkam prawie cztery lata. Jestem wizażystką. Zajmuję się wykonywaniem makijażu do sesji zdjęciowych, programów telewizyjnych, czy teledysków. Niektórzy za sukces uznaliby to, że miałam okazję malować twarze znanych osób: piosenkarzy, aktorów, czy córki pani prezydentowej. Dla mnie natomiast największym sukcesem jest to, że robię to co kocham: pracuję z ciekawymi, kreatywnymi osobami, jestem częścią procesu twórczego i to, że za pomocą kilku trików makijażowych wywołuję uśmiech na twarzach moich klientek i dodaje im pewności siebie.

Toruń, a Meksyk. Różnica tkwi pewnie nie tylko w skali. Jak odnajdujesz się w tak zupełnie innej kulturze?

-Wbrew pozorom Polacy mają wiele wspólnego z Meksykańcami, chociażby poczucie humoru, niechęć do podporządkowywania się regułom, pomysłowość (zrobić coś z niczego potrafi tylko Polak i Meksykanin!) i ogólnie dość dobrze się dogadujemy. Ale różnic kulturowych też jest sporo i niektóre są drastyczne. Z pewnością dla wielu osób byłoby bardzo trudno się zaadaptować, jednak jeśli jest się osobą o otwartym umyśle to jest to możliwe. Ja nie miałam z tym większych problemów.

Jeżeli chodzi o wygląd kobiet u nas i w Meksyku. Mamy zupełnie inne konony piękna, czy to jest tak że mimo wszystko trendy są światowe i do nich wszystkie dążymy?

-Trendy w świecie mody są

raczej uniwersalne. Kiedy pracuję przy sesjach zdjęciowych dla czasopism mody to praktycznie nie zauważam różnic między preferencjami makijażowymi w Meksyku i Polsce. Natomiast kiedy maluję prywatne klientki to już sprawa ma się inaczej. Tu kobiety preferują znacznie mocniejszy makijaż.

Na początek pokazałaś makijaż Catriny związany z meksykańskim odpowiednikiem Halloween- na czym polega świętowanie w Meksyku?

-Meksykanie bardzo lubią świętować i każde święto obchodzą wspólnie z rodziną przy tradycyjnym dla danej okazji posiłku. Również bardzo chętnie robią różnego

rodzaju, w których zawsze uczestniczą tysiące osób. Jeśli chodzi o Halloween to nie używa się tu tego słowa, lecz Día de Muertos czyli po prostu Dzień Zmarłych i jest to najpiękniejsze i najbardziej kolorowe święto w całym roku. Chyba nigdzie na świecie nie obchodzi się go w tak niezwykły sposób.

Jak się je obchodzi?

-Jest to święto w którym uczestniczą wszyscy, zwłaszcza w stolicy i w stanie Michoacán. Obchody trwają cały tydzień, a w niektórych środowiskach nawet miesiąc. Stare indianie obrzędy przeplatają się tu z chrześcijańskimi, a w dużych miastach nakładają się na to też komercyjne trendy z USA. W różnych częściach miasta można spotkać dekoracje z pomarańczowych kwiatów, papierowych kościotrupów i czaszek oraz tradycyjnych wyci-

nane. Charakterystycznym elementem są też ofrendy – rodzaj ołtarzy stawianych dla zmarłych. Na straganach i w supermarketach sprzedaje się tradycyjne słodczyce: pan de muerto (chleb nieboszczyka) i cukrowe dekorowane czaszki. Klimat jest po prostu niepowtarzalny.

A kiedy widzimy się w Toruniu?

-Chciałabym częściej bywać w Toruniu, ale odległość temu nie sprzyja. W tym roku byłam na wakacjach, mam nadzieję że za rok też się uda.

Rozm. Żaneta Lipińska-Patalon  
redakcja@toronto-magazyn.pl

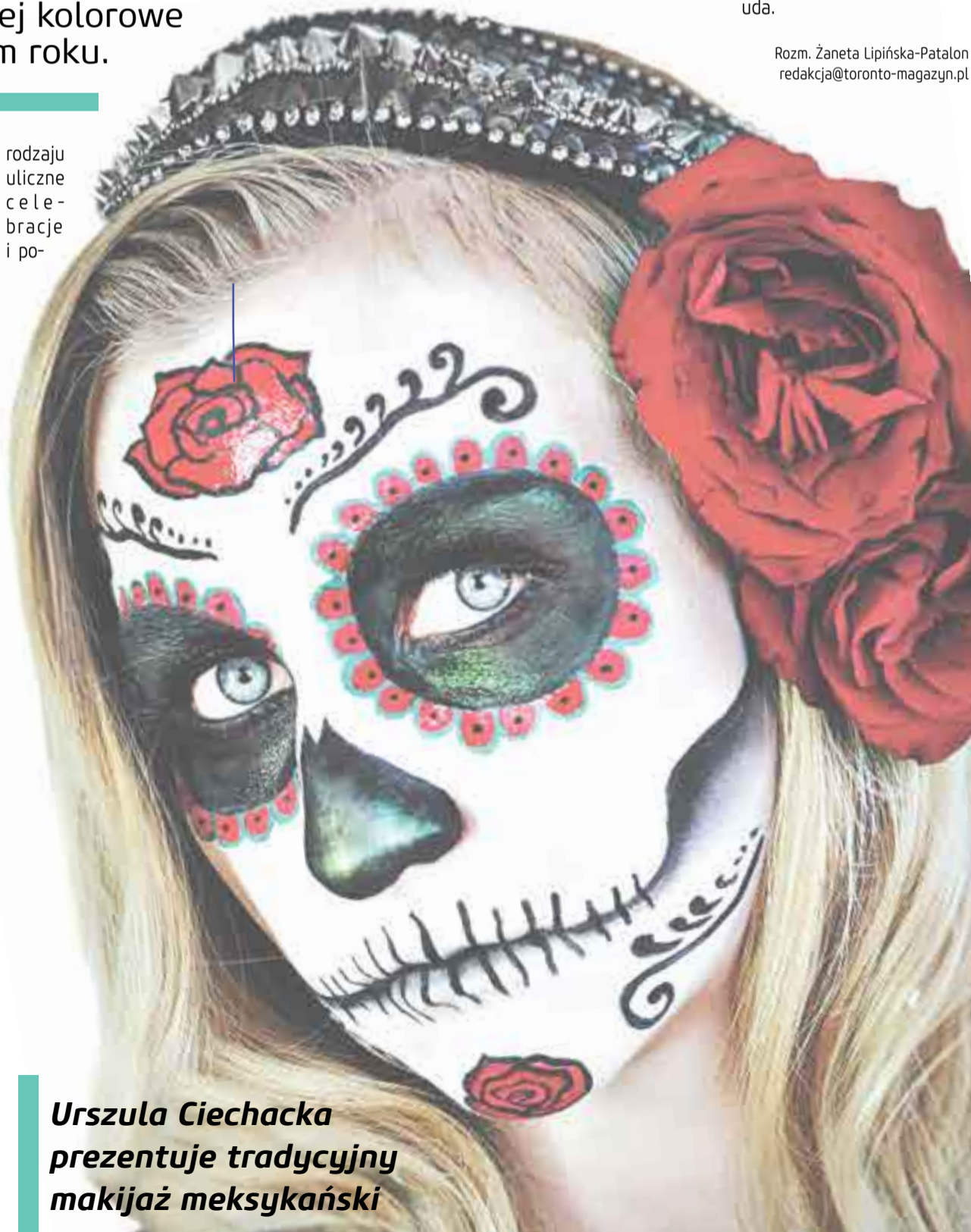
Jeśli chodzi o Halloween to nie używa się tu tego słowa, lecz Día de Muertos czyli po prostu Dzień Zmarłych i jest to najpiękniejsze i najbardziej kolorowe święto w całym roku.

Ja zawsze staram się przemycać europejski o wiele lżejszy styl i ku mojej uciechu Meksykanicy chętnie się do niego przekonują.

A skąd pomysł by zrobić kanał na youtube i to po polsku? Wracasz, czy chciałaś też zainstaliować na rodzimym gruncie?

-Z pomysłem otworzenia kanału nosiłam się już od dłuższego czasu i mam zamiar publikować filmiki zarówno po polsku, jak i po hiszpańsku. Zaczęłam od kręcenia po polsku, gdyż nie ukrywam że występowanie przed kamerą okazało się dla mnie trudniejsze niż się spodziewałam. Gdy dochodzi do tego mówienie w obcym języku, mimo iż dobrze go opanowałam, zaczyna mi się platać język (śmiesz). Dlatego najpierw postanowiłam oswoić się z kamerą i potem zacząć publikować filmiki w dwóch wersjach językowych. Drugim powodem jest to, że używam kosmetyków głównie polskich marek (zwłaszcza tych do pielęgnacji), które nie są dostępne w Ameryce Łacińskiej, zatem recenzje kosmetyków które mam zamiar robić będą miały sens tylko po polsku. Ostatni i chyba najważniejszy powód to chęć kontaktu z polską publicznością spowodowana tęsknotą za rodzimym krajem. Na razie nie mam planów powrotu do Polski, choć w dalszej przyszłości nie wykluczam takiej możliwości.

rodzaju uliczne celebracje i po-



**Urszula Ciechacka  
prezentuje tradycyjny  
makijaż meksykański**

# WITALNOŚĆ JESIENIĄ, TYLKO Z DOBRĄ DIETĄ.

## Rozmawiamy z Pauliną Sochą dietetyczką

### Jak powinno wyglądać zdrowe i energetyczne śniadanie?

-Śniadanie to posiłek, który ma na celu wybudzenie naszego organizmu. Po nocy potrzebujemy pewnej dawki energii, która postawi nas na nogi i pozwoli działać przez całą dzień. Posiłek ten zatem powinien składać się z węglowodanów złożonych, jak na przykład razowe pieczywo z dodatkiem twarogu, chudej wędliny i ulubionych warzyw. Innym pomysłem mogą być płatki owsiane, które w połączeniu z owocami lub orzechami dają solidną dawkę energii.

### Często wielu z nas ma problem z tym, żeby odpowiednio się nawadniać. Ile litrów dziennie powinniśmy pić?

-Nasz organizm składa się przede wszystkim z wody. Bierze ona udział w prawidłowym funkcjonowaniu przemian metabolicznych. Od-

powiednie nawodnienie jest więc bardzo istotne. Przede wszystkim powinniśmy sięgać po wodę mineralną, która najlepiej gasi pragnienie, nawadnia i oczyszcza organizm. Dla urozmaicenia smaku możemy do niej dodać plasterki cytryny, pomarańczy czy liście mięty. W okresie jesienno-zimowym warto sięgać po herbaty ziołowe, owocowe. Możemy udoskonalić je odrobiną miodu, goździków lub cynamonu.

### Okres jesienny przygotowuje nas do zimy. Czy w związku z tym powinniśmy także kupować produkty bardziej kaloryczne?

-Okres jesienny przede wszystkim sprzyja podjadaniu. Wieczory robią się coraz dłuższe, a deszczowa pogoda nie zachęca do spacerów. Powinniśmy zatem pamiętać, żeby nie kupować większej liczby produktów spożywczych, które będą zachęcały do częstszego odwiedzania kuchni. Warto sięgać po sezonowe warzywa i owoce. Jesień to czas dla dyni, która



Unikajmy przekąsek zawierających duże dawki cukrów bądź tłuszczu, jak słodczyce albo chipsy  
Fot. Robert Berent

zawiera porządną dawkę witamin. Pojawiają się cytrusy, będące źródłem antyoksydantów. Niestety wiele wa-

rzyw i owoców zaczyna się powoli znikać. Warto więc sięgać po mrożonki. Na chłodne dni świetnie sprawdzają

się zupy krem, które działają rozgrzewająco, sycąco, a ich kaloryczność nie jest wcale wysoka.

### Na kolację najwłaściwsze jest białko? Jakiego produktu? I o której ją najlepiej jeść?

-Nie ma jednej złotej godziny na kolację. Tak więc jedzenie po 18:00 nie sprawi, że w krótkim czasie przytyjemy. Ostatni posiłek powinniśmy spożywać na 2-3 godziny przed snem. Musimy pamiętać, że nie powinien być ciężkostrawny. Warto więc sięgać po produkty zawierające białko, jak twarogi, jaja, ryby. Mogą być one dobrymi dodatkami do warzywnych sałatek czy omeletów. W godzinach wieczornych powinniśmy ograniczyć spożycie węglowodanów i unikać smażenia.

Agnieszka Chmielewska  
redakcja@toronto-magazyn.pl  
TRN 2015103036

## KONKURS MADAME ROZSTRZYGNIĘTY



Drodzy Czytelnicy, dziękujemy za bardzo aktywny udział w konkursie, który na naszych łamach ogłoszony został przez salon kosmetyczny „Madame”. Zainteresowanie było, tak duże, że organizatorzy postanowili przyznać podwójną pulę nagród.

### Oto wygrani.

#### Zabiegi na twarz:

Anna Majewska, Zuzanna Czczora, Magdalena Moczyńska, Karolina Szymanek, Monika Lasek, Irmina Rumińska, Barbara Walaszek, Małgorzata Piontek, Aleksandra Hińczewska, Małgorzata Wojdała-Garwolińska

#### Manicure:

Hanna Kopeć, Izabela Pelcer, Małgorzata Przybyszewska, Monika Kozłowska-Mucha, Grażyna Kłosińska, Sylwia Cieszyńska, Maria Piórkowska, Dorota Maciejewska, Andzelika Rycyk, Irena Szewczuk.

**Gratulujemy!**

## PROFESJONALNE STUDIO MODELOWANIA SYLWETKI

NAJNOWOCZEŚNIEJSZE URZĄDZENIA

PORADY DIETETYKA

PROFESJONALNE ZABIEGI

NIEKRĘPUJĄCA ATMOSFERA

### Z nami:

- wymodelujesz ciało
- zredukujesz cellulit
- schudniesz skutecznie i bez wysiłku

Z TYM KUPONEM  
PIERWSZE WEJŚCIE  
**50% TANIEJ!!!**

**NAJTANIEJ W TORUNIU!**

STUDIO FIGURA  
UL. SZOSA CHEŁMIŃSKA 176A, TORUŃ  
TEL 56 633 50 03

WWW.STUDIOFIGURA-TORUN.PL  
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/TORUN.STUDIOFIGURA



## BRAK SŁOŃCA? NIE MASZ ENERGII? CZAS TO ZMIENIĆ!

JESIEŃ NIESTETY NIE ZAWSZE JEST PIĘKNA I SŁONECZNA. ZACZYNAJĄ SIĘ SZARE, ZIMNE DNI, CORAZ MNIJ SŁWIATŁA I POZYTYWNEJ ENERGII. JAK NIE DAĆ SIĘ CHANDRZE I ZADBAĆ O WYŚMIENITY HUMOR?



Dwa w jednym: sport to spalone kalorie i dodatkowe endorfiny

Fot. Mateusz Patalon

### Mamy dla was skondensowany poradnik z kilkoma radami.

Po pierwsze warto zadbać o aktywność fizyczną. Nie musicie od razu biegać ani robić tysiąca brzuszków. Wystarczy wybrać sobie te z zajęć, które będą wam sprawiały

przyjemność. Na przykład fitness, zumba, basen, bieżnia czy squash. Możliwość jest do wyboru, do koloru. Dwa plusy każdej dochodzą od razu: spalone kalorie i dodatkowe endorfiny, a więc hormony szczęścia, które poprawią wam humor.

Dobrym pomysłem są też spacerować w słońcu. Warto skorzystać z

dziennego światła, bo ono również doda nam energii. Najlepsze są spacer minimum 30-minutowe. Rozgrzewają i doskonale napędzają nam powietrzem płuca. Dobry humor gwarantowany. A jak jest plucha i pada deszcz? Przecież się nie roztopimy. Wystarczy wyciągnąć parasolkę, kolorowe kalosze i poskakać radośnie

przez kałuże. To też ma swój urok. Po spacerze można zamoczyć nogi w gorącej wodzie z dodatkiem miodu albo na przykład soli i zrobić sobie

**Dobrym pomysłem są też spacerować wtedy, kiedy świeci słońce.**

domowy peeling. Taka kąpiel rozgrzeje i pobudzi do dzia-

łania. Chyba że od razu weźmiecie gorącą kąpiel z dodatkiem olejków eterycznych, a w łazience zapalicie aromatyczne świece.

Warto też włączyć sobie ulubioną energetyczną muzykę i do niej poskakać. Albo chociażby posłuchać i potać się do niej w trakcie robienia porządków. One też odprężają. Zmęczenie korzystnie działa na organizm. A my mamy poczucie dobrze spełnionego obowiązku, do tego w przyjaznej atmosferze.

A styszeliście o tym, że lepiej będziemy się czuć po wizycie w solarium? Promienie ultrafioletowe również korzystnie wpływają na naszą psychikę. Ewentualnie, kiedy naprawdę będziemy potrzebować dużo światła, pomoże nam fototerapia. To leczenie światłem. Promienie ultrafioletowe są kierowane przez specjalne lampy o wysokiej mocy na

ilością magnezu i witaminy B6. A te są w kaszy gryczanej, na sionach roślin strączkowych takich, jak biała fasola, ciecierzycy czy groch, a także w orzechach laskowych. Warto też napić się gorącej czekolady czy kakao. Do wyboru pozostają też herbaty ziołowe – z mięty, melisy, dziurawca, lipy albo z czerwonej róży.

Na koniec pomoże też wyobraźnia. Zaczynajcie myśleć o czymś przyjemnym, czymś, co w przyszłości może wam przynieść radość.

Niech to będzie zaplanowanie sobie najbliższych wakacji bądź wolnego na weekend. A może by tak zrobić ognisko w Parku Bydgoskim albo w Porcie Drzewnym albo obok domu i zaprosić znajomych albo rodzinę? Wspólnie wypić gorącą herbatę z pomarańczami i goździkami, a potem powycinać wzorki w dyni?

Przyjaciele to zawsze skarby, który potrafi rozwiązać wszelkie troski.

Agnieszka Chmielewska  
redakcja@toronto-magazyn.pl

TRN 201510304G

REKLAMA

## A CZY TY WCIŚNIESZ SIĘ W SWOJĄ KREACJĘ NA SYLWESTRA?

**Do zabawy sylwestrowej pozostało 60 dni. Zdaje się dużo? Zastanawiałaś się już nad tym, co założysz? Czy będzie to sukienka podkreślająca walory Twojego ciała czy raczej będziesz starała się ukryć jego mankamenty? Trudne pytanie? Hmm, możesz zostać w domu i nigdzie nie iść. Możesz też coś z tym zrobić i ubrać sukienkę, którą chcesz, a nie „powinnaś”. Pytanie brzmi „Jak?”.**

**Przed wszystkim zaoferuj działac.**

Czas leci nieubłaganie. Planów dotyczących zgubienia dodatkowych kilogramów nie możesz odkładać na ostatnią chwilę. W tydzień nic nie zrobisz, a już z pewnością, nie po Świętach Bożego Narodzenia. Jeżeli chcesz zobaczyć efekty, musisz zacząć działać TERAZ! Pamiętaj, że im wcześniej zaczniesz swoją przygodę z odchudzaniem, tym szybciej zobaczysz efekty. Aby kuracja odchudzająca była skuteczna

oraz nie zaszkodziła Twojemu zdrowiu, musisz ją odpowiednio zaplanować, najlepiej w konsultacji ze specjalistą dietetykiem. Optymalne tempo redukcji tkanki tłuszczowej to 0,5-1 kg tygodniowo. Brzmi nieźle?

Na co więc możesz liczyć? Masz około 60 dni. Z Twoim zaangażowaniem, realne jest, że zgubisz w tym czasie ok. 10 kg. Wielki sukces 6-ciu uczestników akcji Bitwa na kilogramy Toruń potwierdza, że jest to możliwe. Uczestnicy akcji

**Z Twoim zaangażowaniem, realne jest, że zgubisz w tym czasie ok. 10 kg.**

zrzucili 145 kg w 13 tygodni – co daje średnio 1,85 kg mniej na tydzień na osobę. Jeżeli nie wierzysz, wejdź na profil FB: *Bitwa na kilogramy Toruń*.

### Siłownia czy dieta?

Praca, dom, dzieci. Nie masz czasu na siłownię. Każda wyprawa to minimum 2 godziny wyjęte z życiorysu. Jedynym wyjściem jest zmienić sposób, w jaki się odżywasz, wszak i tak coś jeść musisz. Spokojnie. To nie będzie trudne. Najpierw udasz się do dietetyka Naturhouse. Przeprowadzi z Tobą wywiad dietetycz-

ny i zdrowotny oraz wykona badanie składu ciała. Sprawdzi co jest przyczyną Twoich nadmiernych kilogramów. Dostaniesz dobrany pod Ciebie pełnowartościowy plan żywieniowy na cały tydzień. Będziesz jeść mięso i ryby, warzywa oraz owoce, chleb, makaron, ryż. Wszystko to, co dotychczas. No, może odstawisz słodycze i colę. Żeby było Ci jeszcze łatwiej, wesprze Cię naturalną suplementacją. Po tygodniu pełnym sukcesów pojawisz się na wizycie kontrolnej,

żeby sprawdzić jak świetnie Ci poszło. I tak będziecie się spotykać, aż osiągniesz swój wymarzony wynik, a wszystko po to, aby utrzymać Twoją wysoką mobilizację. Proste? Proste.

### Umów się, to nie boli.

Jeżeli mimo wszystko się wahasz, możesz się umówić na bezpłatną konsultację. Specjalista przeprowadzi z Tobą wywiad, dokona badania składu ciała i zaproponuje najlepsze dla Ciebie rozwiązanie. Wtedy dopiero podejmiesz decyzję, czy chcesz zrzucić 10 kg czy nie.

Odliczamy czas do

# SYLWESTRA

Zostało 61 dni

**NATUR HOUSE**

Eksperci w reedukacji żywieniowej

Kościuszki 16a tel. 696 380 370  
Rynek Nowomiejski 22 tel. 535 000 513  
Szosa Lubicka 166a tel. 533 107 503  
www.naturhouse-polska.pl

# KOSMETYKI MOŻESZ ZROBIĆ SAMA

**NIE WSZYSTKIE KOSMETYKI MUSISZ KUPOWAĆ W SKLEPIE. SĄ TAKIE, KTÓRE Z POWODZENIEM MOŻNA ZROBIĆ SAMEMU. OCZYWIŚCIE WE WSZYSTKIM POWINNIŚMY ZACHOWAĆ ZDROWY ROZSĄDEK.**



Nie wszystkie kosmetyki zrobisz sama, ale niektóre warto

Fot. Robert Berent

Domowe sposoby mogą okazać się całkiem proste, a przede wszystkim tanie. Czasem liczy się odrobina kreatywności. Dzięki niej możemy stworzyć coś nowego, bądź sprawić że nasze kosmetyki będą bardziej wartościowe.

-Dysponując końcówką naszej ulubionej szminki i wazeliną możemy wykonać bardzo szybko błyszczek do ust. To, ile czasu faktycznie poświęcimy na jego wykonanie zależy od naszej inwencji twórczej. Dodając miodu lub czekolady możemy wzbogacać nasz pro-

dukt o nowe wartości. Podobnie będzie ze stworzeniem kremu. Po utworzeniu emulsji czyli połączeniu olejów i wody, krem możemy dodatkowo wzbogacać. Zamiana kuchni na małe laboratorium może okazać się bardzo ciekawa. Poza tym ćwiczymy

swoją kreatywność- podpowiada, specjalistka z branży kosmetycznej, Grażyna Kaszczyk. -Do wytworzenia takiego kosmetyku używane są najczęściej składniki świeże i naturalne: oleje roślinne, olejki eteryczne, wyciągi z ziół, miody, pyłki i płatki

kwiatowe. I dlatego, że nie stosujemy środków konserwujących, okres trwałości takiego kosmetyku jest krótki. Najlepiej przechowywać go więc w lodówce. Jednak z drugiej strony, to najlepszy z możliwych kosmetyk, bo w pełni naturalny i zdrowy. Bo są to te same składniki, które na co dzień jemy. Tworzymy zatem coś, dzięki czemu będziemy nie tylko lepiej wyglądać, ale również lepiej się czuć.

Kosmetyki, które powstają w domowym zaciszu są nie tylko ekologiczne, ale i tańsze. Niestety jest też minus, musimy poświęcić czas na ich wykonanie. Tego akurat zazwyczaj mamy najmniej. Dlatego nie powinniśmy od razu bojkotować przemysłu kosmetycznego. Warto połączyć obie możliwości. Jeżeli coś kosztuje to również dlatego, że musi być przebadane. Dlatego kosmetyki specjalistyczne będą droższe.

-Do codziennej pielęgnacji naszej skóry wcale nie musimy sięgać po wyroby najdroższe, często istotnie

widowane marką. Te ze średniej półki cenowej, są również bardzo dobre. Każde kosmetyk musi być przebadany, a jego deklarowane właściwości potwierdzone. Natomiast jeżeli mamy na myśli pielęgnację zaawansowaną, jeżeli chcemy uzyskać dodatkowe efekty, czyli chociażby produkty dla osób ze szczególnie wrażliwą skórą: atopową czy z popękkanymi naczynekami, to niestety kosmetyk musi być trochę droższy i musimy się liczyć z większymi wydatkami. Często wykorzystuje się tu nowe, innowacyjne technologie lub składniki. Każda kobieta doskonale zna potrzeby swojej skóry i zachowując rozsądek zakupowy świadomie wybiera kosmetyki o odpowiednim stosunku jakości do ceny- tłumaczy Grażyna Kaszczyk

Agnieszka Chmielewska  
redakcja@toronto-magazyn.pl

AUTOPOROCZKA

## TORUŃ

czyta

## TORONTO

MAGAZYN TORUŃSKI

**BEZPŁATNIE  
W KAŻDY PIĄTEK**



**Szukaj nas na ulicach:**

Plac Rapackiego - Plac Teatralny - Plac Św. Katarzyny - Odrodzenia / Czerwona Droga - Plac Daszyńskiego - Skłodowskiej Curie / Równinna - Kwiatowa -

**Gazetę znajdziesz także na stojakach m.in. w:  
C.H. ATRIUM COPERNICUS, ul. Żółtkiewskiego 15**

# HALLOWEEN W TORUNIU

## SPRAWDŹ, GDZIE ODBĘDĄ SIĘ STRASZNE IMPREZKI

Słodczyce albo psikus, świecące dynie, ociekające lukrową krwią słodczyce, przekąski rodem z horroru. Tak wygląda celebrowanie najbardziej amerykańskiego święta znanego chyba na całym świecie. Poważnie podchodzą do niego tylko chyba przeciwnicy. A miłośnicy dobrej zabawy, potrafią każdą okazję przekuć w temat przewodni.

Przeciwnicy amerykańskiej tradycji zwykle w kontrze mają naszą polską tradycję związaną z dniem Wszystkich Świętych. I nic bardziej mylnego. Halloween nie zastępuje naszych obrzędów. Odbywa się nawet innego dnia, bo 31 października. Jeżeli do waszych drzwi zapukają więc w sobotę dzieci i powiedzą „Słodczyce, albo psikus”, bądźcie wyrozumiali, pewnie zafascynowali się ciekawą historią na lekcji języka angielskiego. A od kilku lat faktycznie coraz więcej młodych przebierańców z Torunia puka od domu do domu.

### Dzień dyni w Moose

**31.10.2015, godz. 18:00 Moose Cafe Food&Wine, Rynek Nowomiejski 4, tel. 502 606 133**

Jeżeli chcecie zapewnić atrakcje dzieciom wpadajcie na Rynek Nowomiejski. Kawiarnia przygotowała zabawę dla całych rodzin. Będą konkursy, wycinanie lampionów i nagrody za najlepsze przebranie. „Halloween and Pumpkin Day” to doskonała zabawa, na którą koniecznie musicie się wcześniej zapisać pod adresem:

[moosecafe@moosecafe.pl](mailto:moosecafe@moosecafe.pl)

**Minimalny wiek dziecka uczestniczącego w zabawie to trzy i pół roku.**

### Rowerowe Halloween

**31.10.2015, godz. 18:00, nowy most (ławki- przy Pacyfiku) lub 18.30 pętla autobusowa na Wrzosach**

Aktywny pomysł na spędzenie nocy duchów jest Nocna Jazda, która tym razem prze-



fot. Mateusz Patalon

biegać będzie w atmosferze halloweenowej. Trasa będzie, na Zamek Bierzgowski, a następnie przez okoliczne miejscowości pokryte tajemnicą i tak, aż do Barbarki. - Jest to kolejna, trzecia edycja Nocnej Jazdy. Tym razem jednak postanowiliśmy potączyć tą imprezę z wieczorem halloweenowym i dlatego wymyśleliśmy specjalną trasę z niespodziankami. Dodatkowo zachęcamy uczestników do przebrania z motywami, nawiązującymi do święta - opowiada

organizator Paweł Kuliński. Trasa będzie liczyć około 55-60 kilometrów. Tempo przejazdu będzie naprawdę spokojne.

### Muzyka z dreszczykiem

**30.10, godz. 18:00 Muzyka z horrorów, Dwór Artusa, bilety 40/50 zł**

Na imprezę filmowo - muzyczną zaprasza Toruńska Orkiestra Symfoniczna. Podczas piątkowego wieczoru w Sali Wielkiej Dworu Artura usłyszymy motywy muzyczne z

filmów: „Dracula” W. Kilara, „Lśnienia”, „Hannibala”, „Egzorcysty”, „Halloween”, czy serialu „Miasteczko Twin Peaks”. Koncert „Klasyka horroru” to autorski projekt Krzysztofa Dobosiewicza i już cieszy się ogromną popularnością w Finlandii oraz coraz większą

### Strasznie na ekranie

**31.10.2015, godz. 21:00, Cinema City Plaza, bilety: 26 / 29 złotych**

Na Maraton Halloween zaprasza Cinema-City w Centrum Handlowym Plaza. Tytuły wy-

Od kilku lat coraz więcej młodych przebierańców z Torunia puka od domu do domu.

w Polsce. Na naszej scenie zabrzmią arcydzieła muzyki z filmowych horrorów.

brali sami widzowie. Z listy proponowanych filmów widzowie toruńscy będą mogli

zobaczyć: „Anioła śmierci”, „Coś za nami chodzi”, „Ostatni egzorcyzm część II” oraz „Kolekcjoner” i „Sinister”.

### Halloween pod lupą

**30.10. 2015, godz. 18:00, „Straszny Młyn 2”, Młyn Wiedzy, konieczna rezerwacja**

Dla dzieci oraz dorosłych wiele niespodzianek przygotowało również Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy, które 30 października po raz drugi zamieni się w „Straszny Młyn”. W ostatni piątek października w Młynie Wiedzy odbędzie się naukowo-zabawowo-edukacyjne Halloween. W programie imprezy przewidziane są: „W poszukiwaniu zaginionej mumii”, „Laboratorium strachu” oraz „Śledztwo w zaświatach”. - Jedną z atrakcji będzie również fotobudka, w której będzie można wykonać pamiątkowe zdjęcie. Przygotowaliśmy specjalną serię warsztatów i gier edukacyjnych. Obalimy mity i zde-maskujemy fałszerzy dowodów „paranormalnych” zjawisk. Odkryjemy ofiary, zabójców i czyścicieli w środowisku - opowiada Marcin Centkowski, z Młyna Wiedzy.

Karolina Owsiannikowa

redakcja@toronto-magazyn.pl

REKLAMA

TRN 20151030SG

## OPTOMETRIA Karczewski

to OCZY - wiste



### Galeria Karczewski

ul. Rynek Nowomiejski 25

### Optometria Karczewski KIDS

ul. Rynek Nowomiejski 25

### Sun&Lens Center Karczewski

ul. Szeroka 43

### Optometria Karczewski

ul. Lisia 3

ul. Śląskiego 1

ul. Staszica 10b

ul. Chopina 4, Aleksandrów Kuj.

ul. Broniewskiego 2, Ciechocinek

ul. Niepodległości 14, Kruszwica

www.optometriakarczewski.pl



## KONCERT

**Festiwalowy listopad w Artusie rozpocznie się wspomnieniem... Wspomnieniem jednej z pierwszych płyt Kayah.**

Będzie to nie lada gratka dla tych, którzy pamiętają ją sprzed lat i chcą zobaczyć jej metamorfozę. Jak po równo 20 latach brzmi płyta Kamień? Czy nadal jest aktualna? Nadszedł czas na zmierzenie się z przeszłością, ponowna interpretacja utworów i odświeżenie brzmień, dzięki którym Kayah stała się rozpoznawalną twarzą w muzycznym świecie.

Jedną z największych osobowości polskiej sceny muzycznej. Autorka dziesięciu płyt, pięciokrotnie doceniona Fryderykiem, a w 2013 roku odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski przez prezydenta Bronisława Komorowskiego za wybitne zasługi dla polskiej kultury oraz osiągnięcia w pracy artystycznej i twórczej. Najnowszym wydawnictwem Kayah jest Transoriental Orchestra z 2013 roku, w której artystka eksploruje muzykę z różnych regionów Europy i Bliskiego Wschodu. Kayah zajmuje się również produkcją muzyczną. Założona w 2001 roku wytwórnia Kayax wypromowała twórczość takich wykonawców jak: Maria Peszek czy Andrzej Smolik.



Fot. Piotr Porębski

**5.11, godz. 20:00  
Forte Artus Festival:  
Kayah - 20 lat płyty Kamień,  
bilety 45/50 zł**

## SPOTKANIE

**Popularny prezenter radiowy i telewizyjny będzie promował w Książnicy Kopernikańskiej swoją książkę - „Wiza do Iranu”.**

Orzech to przede wszystkim ceniony dziennikarz muzyczny, nie każdy jednak wie, że z wykształcenia jest... iranistą. Fascynacja perską literaturą sprawiła, że ukończył studia na Uniwersytecie Warszawskim. Był asystentem w Zakładzie Iranistyki Wydziału Orientalistycznego UW, miał się doktoryzować, jednak zamiast kariery naukowej ostatecznie wybrał pracę w mediach - najpierw w radiu, później w telewizji. Obecnie wspólnie z Agatą Młynarską prowadzi magazyn „Świat się kręci” w TVP1. Oprócz tego co roku komentuje dla polskich widzów finałowe występy w konkursie Eurowizji.

„Wiza do Iranu” to rezultat jego wieloletniej fascynacji krajem Persów. Iran widziany oczami Artura Orzecha jest państwem niezwykle barwnym i jednocześnie pełnym kontrastów - otwartym na świat i zarazem zamkniętym.

Autor próbuje odczarować jego złą sławę. Oprowadza nas po kraju, którego kulturalne bogactwo zostało przyćmione przez restrykcyjną politykę ajatollahów. Przypomina, że Irańczycy to nie Arabowie, a islamici to naukowcy i znawcy islamu, a nie



Fot. Piotr Porębski

**4.11, godz. 18:00,  
spotkanie z  
Arturem Orzechem,  
Książnica Kopernikańska,  
wstęp wolny**

fundamentaliści muzułmańscy. Opowiada o kobietach, które choć skrupowane rygorystycznymi zasadami obyczajowymi, potrafią umiejętnie pokazać swoje piękno. Zaprasza do kuchni, która uwodzi prostotą a zarazem wykwintnością. Oprowadza po miejscach, w których wciąż można zobaczyć ślady potęgi prastarego świata. Odsłania przed nami kraj, który urzekł go wiele lat temu i do którego ciągle chce wracać.

## KONCERT

**Dobra wiadomość dla fanów Happysad.  
Zespół powraca z nową płytą i zagra w On Nowie.**

Zespół założony w 2001 roku w Skarżysku Kamiennej wyrusza w jesienną trasę „Tańczymy Tour”. W poderwaniu publiczności do tańca będą pomagać zaprzyjaźnione zespoły Muzyka Końca Lata, Maki i Chłopaki oraz Bezsensu - każdy z nich jest w trakcie promocji świeżego materiału. Obecna trasa jest

dla Happysad wyjątkowa z kilku względów. Po pierwsze, w tym roku mija dziesięć lat od wydania ich drugiego krążka „Podróże z i pod prąd” i jak zapowiadają na koncertach będzie można usłyszeć również utwory, które standardowo nie mieszczą się w wąskiej setliście. Kolejnym powodem są zmiany kadrowe - do Happysad na stałe dołączył Michał Bąk, który od kilku lat wspomaga zespół na koncertach plenerowych w sekcji dętej. Ostatni album zespołu, wydany w 2014 roku „Jakby nie było jutra” uzyskał status złotej płyty. Greg Klukowski Photography

**8.11, godz. 19:00,  
Happysad,  
Od Nowa, ul. Gagarina 36a,  
bilety 45/55 zł**



## WYSTAWA

**16 listopada w toruńskim Centrum Sztuki Współczesnej otwarta zostanie wystawa Bryana Adamsa, zatytułowana „Exposed” (Obnażeni). Towarzysząca tegorocznej edycji festiwalu Camerimage.**

Ekspozycja to pierwszy pokaz prac artysty w Europie Środkowo-Wschodniej i jedyna okazja, by zobaczyć je w Polsce. Wystawa obejmuje dwa cykle fotograficzne, zaprezentowane pod wspólnym tytułem. Pierwszy z cykli składa się z serii portretów największych sław pop-kultury, między innymi Sir Bena Kingsleya, Micka Jaggera, Lany Del Rey, Kate Moss, Tildy Swinton oraz Amy Winehouse. Zbiór stu trzydziestu intrygujących portretów znanych osobistości, które widzowie będą mogli odkryć na nowo poprzez obiektyw Adamsa. Drugi cykl został zatytułowany „Wounded: The Legacy Of War” („Okaleczeni: Świadczenie wojny”) - jego nazwa pochodzi od książki o takim samym tytule. Składa się na niego seria poruszających zdjęć okaleczonych brytyjskich weteranów wojen w Iraku i Afganistanie. Projekt powstawał w ciągu czterech lat (2008-2012) i stanowi niezwykle hołd dla odwagi i hartu ducha ocalałych żołnierzy, którzy zaznali ogromnego bólu i cierpienia.



**16.11, godz. 18:00,  
Centrum Sztuki Współczesnej,  
wstęp wolny**

ZAKOŃCZYŁ SIĘ MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL FILMOWY TOFIFEST

Złote Anioły za niepokorność twórczą otrzymali Jan Peszek i Anna Dymna. Nagrodzona została także aktorka francuska Anne Fontaine oraz wschodzący talent kina europejskiego Umut Dag. Flisaki Tofifest, czyli kujawsko-pomorskie nagrody filmowe powędrowały do Anny Antonowicz i Pawła Tchórzelskiego.



# OD MAŁEGO KOPAĆ NA CAŁEGO!

Piłka nożna... ah mimo wzlotów i upadków, nasza „narodowa” dyscyplina. Okazuje się, że każdy sukces polskiej reprezentacji odbija się zainteresowaniem tą dziedziną wśród dzieci. Tak jest i teraz.



Młoda drużyna Elany Toruń

Fot. Robert Berent

Na boisku najmłodszy zawodnik. Przy szkoleniu „przyszłej kadry” pomaga Patryk Kniat, dyrektor sportowy Elany Toruń. Człowiek, który przybył do toruńskiego klubu z Lecha Poznań i razem z kadrą stara się wprowadzić pewne zmiany w naszym klubie. Ma nadzieję, że przyciągnie młodzież do toruńskiego klubu. Zmiany dotyczą programowości, **nie jest to wizja skierowana na zarabianie pieniędzy**, ale na wychowaniu pełnowartościowego piłkarza. W Toruniu pion szkolenia zaczyna się od najmłodszych, nawet siedmioletnich, poprzez orlika, młodzika aż do

jest główny cel toruńskiej akademii, aby takiego zawodnika pełnowartościowego wychować. Jest ryzyko, że taki zawodnik w przyszłości będzie dochodził do klubów typu Lech Poznań, czy Legia Warszawa, ale nie będzie to traktowane, jako porażka klubu. – Zdajemy sobie sprawę, że im lepiej będziemy szkolić, tym częściej inne akademie będą zgłaszać się po naszych

## Spróbuj się na boisku

Nabór do Młodzieżowej Akademii Futbolu w Toruniu trwa i poszukiwani są zarówno chłopcy jak i dziewczynki w rocznikach 2007 – 2009.

jeżeli chodzi o umiejętności, do odpowiedniej kategorii wiekowej. Po dwóch, trzech treningach zawodnik poddany jest ocenie jego zdolności i przydzielony do odpowiedniej grupy. Czasy dla młodych fanów kopania są lepsze, niż kilka lat temu. Głównym atutem jest dostępność profesjonalnych boisk. Z całą pewnością ma to duży wpływ na popularność tej dyscypliny wśród młodzieży. Do tej pory Polska miała problemy sytuacji kierujemy do trenera,

z bazą treningową, a Orliki w pewnym stopniu rozwiązują problem. Mogą na nich trenować te najmłodsze grupy, ale np. przy trampkarzach zaczyna się robić problem. Powstają równoległe boiska ze sztuczną trawą pełnowymiarowe, ale jest ich wciąż za mało. Głównym problemem są boiska z naturalną nawierzchnią, które są docelowym miejscem gry w piłkę nożną. Tak naprawdę nie wiadomo, jaki będzie wpływ tej sztucznej trawy na zdrowie młodych zawodników.

Toruńska Młodzieżowa Akademia Futbolu stara się zachęcać najmłodszych również poprzez uczestnictwo w „dorostych” meczach. – Mamy wizytówkę toruńskiej piłki na poziomie seniorskim, to nasz atut – zapewnia trener. W spotkaniach tych uczestniczą zarówno trenerzy jak i zawodnicy, którzy zachęcają do uprawiania sportu dzieci. Odbijają się treningi pokazowe co ma zachęcić dzieci do przyjęcia do klubu.

## Preferencje na koniec

W piłce nożnej istnieje tzw. profil zawodnika, czyli pewne cechy fizyczne i somatyczne, które predysponują dziecko do gry na danej pozycji. Określenie tego profilu nie następuje na samym starcie do kariery, ale w latach

późniejszych. – Zauważalna jest tendencja do tego, że np. każde dziecko chce strzelać bramki, ale w tych najmłodszych latach dzieje się to na zasadzie rotacyjnym. Każde z tych dzieciaków gra na różnych pozycjach. Czasami zdarza się, że dziecko ma typowe zdolności do grania na danej pozycji, więc wtedy zaczynamy go ukierunkowywać – wyjaśnia trener.

Jak w większości dyscyplin bywa ograniczeniem na toruńskim boisku są finanse. Ale to nie jest najważniejsze.

– Może nas ograniczać jakość boiska, czy ilość koszułek jakie dziecko dostanie, natomiast pasja i wiedza trener-ska musi stać na wysokim poziomie. Dlatego tutaj jest stem, dlatego nasi trenerzy przechodzą szkolenia, czy staże. Dodatkowo naszym konsultantem, który ma merytoryczną opiekę nad całym projektem jest Marek Śledź. Wieloletni twórca Akademii Lecha Poznań – zaznacza trener.

Projekt zakłada stworzenie najlepszej, profesjonalnej akademii piłkarskiej w kujawsko – pomorskim. Jest to cel do osiągnięcia. My trzymamy kciuki, a dzieciaki zapraszamy na boiska.

Karolina Owsianikowa  
redakcja@toronto-magazyn.pl



Fot. Robert Berent



Fot. Robert Berent

seniora. Programowość ta zawodników i jest to dla nasz powstaje i da gwarancje, że wartość dodana, a nie ujma – zawodnik będzie kształcony przyznaje Patryk Kniat. w odpowiednim kierunku. To Najbardziej liczą się chęci,

# KARATE: DUCH, UMYŚŁ I CIAŁO



Karate można zacząć trenować już w przedszkolu.

Fot. Mateusz Patalon

**Po świecie karate tradycyjnego oprowadzi nas dziś Anna Kulczyńska, która sześciokrotnie reprezentowała w tej dziedzinie Polkę na mistrzostwach świata. Z każdych mistrzostw wracała z medalem: drużynowym, bądź indywidualnym.**

To rok pełen niespodzianek dla Kumade. Po pierwsze Rok-sana Sadowska w tym roku osiągnęła wszystko, co mogła sobie tylko zamierzyć. Zajęła w rywalizacji indywidualnej I miejsce w mistrzostwach Polski. Te wyniki pozwoliły dostać się jej do kadry narodowej i pojechać na Mistrzostwa Europy. I stamtąd też wróciła z medalem. Zajęła drugie miejsce. Miała cztery walki za sobą, wszystkie wygrywała punktami, a nie przez wskazanie.

łącznie, w klubie trenuje pięćset osób. Tyle, że trzysta z nich stanowią właśnie grupy przedszkolne. Natomiast grupa, która chce reprezentować klub na zawodach w toruńskiej kadrze, to ponad czterdzieścioro dzieci i ponad dwudziestu zawodników w przedziałach: junior, junior młodszy i junior młodzieżowiec. Każdy karateka wie, że trzeba stanąć na macie, trzeba powalczyć i że jest to inny rodzaj stresu. Jeśli się przegrywa, to trzeba zmierzyć się z porażką. Jeśli się wygrywa,

trzeba wiedzieć jak ją przyjąć. A zająć może tu już dziecko mające nawet 4-5 lat. Grupy przedszkolne trenują raz w tygodniu. Od sześciu lat w górę dwa razy w tygodniu. Młodzieżowe grupy to nastolatki: 15-16 lat, a później są już grupy dorosłych.

## Co daje karate?

- To nie tylko kształtowanie naszej fizyczności, a także naszej mentalności. Duch, umysł i ciało musi iść w tym samym kierunku i równomiernie się rozwijać. Nie możemy przyjąć i tylko fizycznie dobrze wyglądać – mówi pan Marcin. - Trener musi poprowadzić tak trening, żeby już rozgrzewka pozwoliła zapomnieć o problemach, a my, żebyśmy mogli przyjąć wiedzę zupełnie na nowo - kończy. - Dla mnie karate kojarzyło się zawsze taką pozytywną energią. Nigdy nie miało znaczenia to, czym zajmujemy się poza walką. Czy jesteśmy profesorami, lekarzami czy pracownikami fizycznymi – mówi pani Maria. - Na sali mamy białe karateki i nikogo nie interesuje co każdy robi na co dzień. Ta wartość, która pozwala na wyrównanie poziomu społecznego, pozwala na to, że przyjmujemy tę wiedzę zupełnie inaczej, mamy do siebie dużo więcej pokory, ale też więcej cierpliwości na zdobywanie tej wiedzy – mówi trenerka. - Największym sukcesem dla klubu, dla trenera jest utrzymanie zawodnika, nie przez

sezon, dwa czy pięć, tylko przez okres 15-20 lat. Za mną dopiero 15 lat, ale cieszę się, że są zawodnicy, którzy zaczęli w tamtym okresie i są ze mną cały czas. Grupa pięcioletków ma treningi ogólnorozwojowe z elementami karate, które przygotowują do ćwiczeń w wieku 6-7 lat. Proces początkowy u maluchów trwa pół roku. W tym czasie dzieciaki są nie tylko fizycznie, ale i psychicznie zachęcane do tego, żeby

w przyszłości przychodziły na treningi. To wygląda trochę tak, jak umiejętność przekazywanie technik karate poprzez... zabawy.

30, 40, 50 lat – tacy ludzie są w grupie dorosłej. - Ja żałuję, że nie ćwiczyłam karate wcześniej. Mogłam zacząć się ruszać już dużo wcześniej - mówi pani Karolina. Najstarszy uczestnik zajęć ma blisko 60 lat. Na dodatek w planach jest też uruchomienie grupy seniorskiej. - Rozmawiałam

już z moimi mentorami na temat czy osoba w moim wieku, która mogłaby być dzieckiem, mogłaby być trenerem dla tej osoby starszej. Czy będzie im się dobrze trenowało z osobą połowę młodszą. Większość osób z którymi rozmawiam mówi, że jednak liczy się fachowość, wiedza i podejście do treningu. A mój trener zawsze powtarzał, że w każdym wieku można rozpocząć. Nie chodzi o to, żeby zostać mi

strzem karate w wieku 80 lat, a o to, żeby mieć poczucie sprawności swoich stawów, umieć się rozciągnąć i przygotować do prostych czynności chociażby wykonywanych w domu – mówi trenerka Anna Kulczyńska. W przyszłym roku klub Toruński Klub Karate Tradycyjnego Kumade będzie obchodził piętnastolecie istnienia.

Agnieszka Chmielewska  
redakcja@toronto-magazyn.pl



Fot. Mateusz Patalon

 **ATRIUM  
COPERNICUS**  
Z MYŚLĄ O TOBIE

**PODARUJ  
IDEALNY  
PREZENT**

**DO NABYCIA NA STOISKU  
JUBILER ELIZA**

BLISKO  
150 sklepów

 **ATRIUM  
COPERNICUS**  
Z MYŚLĄ O TOBIE  
**KARTA PREZENTOWA**

[ATRIUM-COPERNICUS.PL](http://ATRIUM-COPERNICUS.PL)

