# GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA
|29-30|08|2020|

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 816 NR 198 (20318)


„Gazeta Olsztyńska" 107 084 polubień na FB

Fot. arch. prywatne

# Trafiłam na szklany sufit \6

## Kultowy serek,

czyli tradycja zobowiązuje! s. 10


ISSN 0137-9127
3,5
9 770137 912064


eprasa.pl 0a1d2ed6e8

**37,2** procent kobiet w Polsce chodzi do kina

dla porównania uczęszczających do kina mężczyzn jest

**38,2** procent

źródło: GUS

### CZY WIESZ, ŻE...

**zjawisko Matyldy** (efekt Matyldy) to termin opisujący przypadki pomijania udziału kobiet naukowców w pracy badawczo-naukowej i przypisywania ich osiągnięć naukowcom mężczyznom.

## CYTAT DNIA

Marie Skłodowska-Curie: Musimy mieć wytrwałość i ponad wszystko wiarę w siebie. Musimy być pewne, że mamy do czegoś talent...

**Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy!**
Czekamy na Wasze listy. Piszcie do nas o tym, co Was denerwuje, cieszy, złości, za czym tęsknicie. Czekamy na Wasze opinie, sugestie, wspomnienia. W razie potrzeby będziemy interweniować w Waszych sprawach lub opiszemy Waszą historię. Czekamy na Wasze historie: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl lub 13-100 Nidzica, Plac Wolności 3.

Fot. Kamil Roszewski

Taka radość w związku z możliwością uczestnictwa na Potato Poland 2020! Nasze ziemniaczki podobały się wszystkim odwiedzającym nasze stoiska, a odmiana Drop, która rośnie na naszych polach zajęła trzecie miejsce w konkursie na najsmaczniejszego ziemniaczka podczas Krajowych Dni Ziemniaka! Polska smakuje ziemniakiem! — napisała na swoim profilu na fb Agnieszka Tołłoczko, która prowadzi w Szkotowie pod Nidzicą gospodarstwo o powierzchni 1000 ha.

# List tygodnia

W tym całym koronawirusowym szaleństwie najbardziej cierpią dzieci. Jestem mamą chłopca z zespołem Aspergera. We wrześniu 2019 rozpoczął naukę w klasie pierwszej. Wtedy zaczęły się problemy. Wizyty u specjalistów, terapie, a wreszcie diagnoza i stosowne dokumenty do szkoły. Po „zmarnowanym" pierwszym półroczu, moje dziecko miało wreszcie zacząć w szkole funkcjonować na nowych zasadach. I nagle, dosłownie tydzień po diagnozie, koronawirus zamyka szkoły. Dziecko w jednej chwili zostaje pozbawione terapii, wsparcia, szansy na nadrobienie straconego czasu w pierwszym półroczu. Pozostaje zamknięcie w domu i maile od nauczycielek z kolorowankami. Dziecko kompletnie nie rozumie, co się dzieje mimo tłumaczenia. Nadchodzą wakacje, wycieczki, wyprawy, zabawa z innymi dziećmi. Ogromna moja praca nad tym, aby dziecko nastawić pozytywnie na powrót do szkoły. Kupujemy kredki, kapcie...i wciąż słyszymy, że pewnie w połowie września szkoły znowu zamkną. Co to oznacza dla mojego dziecka? I dla wielu innych dzieci, które spędzają ze sobą całe dnie, a w szkole być razem nie będą mogły. Ja wiem, że syn straci znowu na rozwoju, wsparciu. Będzie żył w zawieszeniu, a szkołę będą otwierać i zamykać. Tyle się mówi, aby życie dziecka było uporządkowane, przewidywalne. Po wakacjach na zatłoczonej nadmorskiej plaży, za moment pewnie znowu będę musiała tłumaczyć dziecku, że przebywanie z innymi jest niebezpieczne...

**Agnieszka Węgierska**

# Drodzy Czytelnicy

Statystki pokazują, że poziom homofobii w społeczeństwie rośnie. Iławianki wyszły na ulicę, żeby wesprzeć środowisko LGBT+. Ich mottem było „przegadać, zrozumieć i zaakceptować inność, a gdy trzeba – ruszyć na ulice w geście wsparcia (s. 3). Z czego może wynikać strach przed innością? Na to pytanie odpowiada socjolog prof. Jacek Poniedziałek (s. 4).

A czy da się żyć zgodnie z ideą zero waste? Katarzyna Wągrowska przekonuje, że tak. I zapewnia, że jest to droga do lepszego życia (s. 6).

Z kolei w podróż do Krainy Czarów zaprasza Monika Zakrzewska – projektantka wnętrz, której dom znajduje się w środku lasu (s. 14)...

Zapraszamy do lektury!

**ZUZANNA LESZCZYŃSKA**
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

## SPIS TREŚCI

**TEMAT TYGODNIA**
3 Gotowe, żeby bronić każdej inności
*Przegadać, zrozumieć i zaakceptować inność, a gdy trzeba – ruszyć na ulice w geście wsparcia. To motto, którym posłużyła się grupa kobiet z Iławy, organizując wiec w obronie środowiska LGBT+.*
4 Dlaczego boimy się inności?
*Wyjaśnia prof. Jacek Poniedziałek- socjolog z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.*
5 Skąd stereotyp, że osoby homoseksualne żyją tylko seksem?
*O odpowiedź poprosiliśmy Joannę Keszkę- edukatorkę seksualną i trenerkę kreatywnego seksu.*

**STYL ŻYCIA**
6 Ruchu zero waste nie wymyślili blogerzy
*Prowadzi eksperyment życia zero waste – dąży do generowania jak najmniejszej ilości odpadów. Katarzyna Wągrowska zapewnia, że zero waste to droga do lepszego życia.*

**FELIETON**
6 Nie ma tematu, ale jest samotność
*Felieton Andrzeja Grabowskiego*

**WSPOMNIENIA**
8 Przychodzimy, odchodzimy...
*Pamiętam siebie wbitego w fotel, zachwyconego tym, że właśnie obcuję z artystką absolutnie wielką, że to, co słyszę ze sceny, jest niepowtarzalne. Ewę Demarczyk wspomina Mirosław Wieczorek.*
9 Była moją Mistrzynią
*O swojej Mistrzyni- Marii Janion opowiada prof. Małgorzata Książek-Czermińska, literaturoznawczyni, wykładowca Uniwersytetu Gdańskiego.*

**PORTRET**
11 Byłam w Radysach od razu pierwszego dnia
*Od lat pomaga zwierzętom. Barbara Zarudzka- kierowniczka schroniska Psi Raj w Pasłęku, w rozmowie z Karoliną Król opowiedziała o sobie i swoich podopiecznych.*

**MĘSKI PUNKT WIDZENIA**
12 Nasza muzyka wyrosła na buncie społecznym
*Co łączy ze sobą piosenki śpiewane przy ogniskach, punkową publikę z Jarocina i aktora Mirosława Bakę? Jeden wspólny mianownik - Sztywny Pal Azji. Z członkami zespołu rozmawia Wojciech Caruk.*

**TWARZE**
14 Mam w sobie niespokojnego ducha
*Z Moniką Zakrzewską – projektantką wnętrz, która w swoim domu stworzyła miejsce przyjazne dla domowników i gości rozmawia Karolina Rogóz-Namiotko To istna Kraina Czarów!*

**COŚ DLA DUSZY I CIAŁA**
16 Syn powiedział mi: Wyglądasz jak Demi Moore!
*Zawsze zadbana, uśmiechnięta, z długimi blond włosami. I na kierowniczych stanowiskach. Taka była pani Monika Bagińska z Mławy, zanim rak boleśnie namieszał w jej życiu.*
16 Psychoterapia i ziołolecznictwo
*Zapytaj psychoterapeutę*
17 Psycholog doradza terapię naturą
*Psycholog Magdalena Kowalska o korzyściach płynących z kontaktu z naturą.*

**ZDROWIE**
18 Kłopotliwy ząb mądrości: lepiej leczyć, niż cierpieć

**CZAS NA RELAKS**
20 Krzyżówka

**SPORT**
22 Zaczyna się od podstaw
23 Złoto zagryzali szybą

**KOBIECYM OKIEM**
24 Fotowakacje 2020 – Wymień zdjęcie na prenumeratę gazety

**REDAKTORZY WYDANIA**
Zuzanna Leszczyńska 89 625 69 82
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

**WYDANIE ONLINE** 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

**REDAKTOR NACZELNY**
Igor Hrywna

**ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO**
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

**GAZETAOLSZTYNSKA.PL**
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

**PRENUMERATA E-WYDAŃ**
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 65

**REKLAMA W OLSZTYNIE**
ul. Tracka 5
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

**CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ**
tel. 89 539 74 80, 81

**REDAKCJA W ELBLĄGU**
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
gazeta@dziennikelblaski.pl

**REKLAMA W ELBLĄGU**
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 236 18 02, 55 611 46 01
reklamy@dziennikelblaski.pl

**WYDAWCA**
GRUPA WM Sp. z o.o.
ul. Tracka 5
10-364 Olsztyn

**PREZES**
Jarosław Tokarczyk

**DRUK**
Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. 89 539 74 21

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów oraz zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów w publikowanych listach i nadesłanych materiałach. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Wydawca zastrzega sobie prawo odmowy przyjęcia ogłoszenia sprzecznego z zasadami moralnymi lub prawem.

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

# Gotowe, żeby **bronić inności**

Fot. Edyta Kopyta-Pawłowska

Demonstracja 12 sierpnia porzed iławskim ratuszem

Przegadać, zrozumieć i zaakceptować inność, a gdy trzeba – ruszyć na ulice w geście wsparcia. To motto, którym posłużyła się grupa kobiet z Iławy, organizując wiec w obronie środowiska LGBT+.

Odważne dziewczyny z Iławy ze Stowarzyszenia Kobiety Od-Ważne wyszły na ulicę, żeby wesprzeć środowisko LGBT+. Iława była drugim po Olsztynie miastem w naszym województwie, w którym zorganizowano tego typu akcję.

— Przekraczanie praw człowieka stało się sprawą polityczną — mówi Katarzyna Dzik, prezeska stowarzyszenia. — Ale nie chciałabym, aby nasze stowarzyszenie było kojarzone politycznie, bo robimy różne akcje. Nie jesteśmy partią polityczną, nie zmuszamy się nawzajem do konkretnych działań. Zresztą część dziewczyn nie wzięła udziału w manifestacji 12 sierpnia i miała do tego prawo. Ta demonstracja była tylko jedną z form naszej działalności. Jeśli czujemy potrzebę, to działamy podczas WOŚP, robimy eko-jarmark, a jeśli trzeba i czujemy taką potrzebę, to organizujemy demonstrację w obronie środowiska LGBT+.

Dominika Kasprowicz z Iławy postanowiła zorganizować taką akcję w bezpośredniej reakcji na wydarzenia z Warszawy, kiedy doszło do — delikatnie mówiąc — przepychanek. Dołączyły do niej Od-Ważne.

Jedną z nich jest matematyczna edukatorka Joanna Grajnert, która ze swoimi dziećmi rozmawia również na trudne tematy.

— Moja córka Ola bardzo chciała wziąć udział w akcji przed ratuszem, bo obie jesteśmy nauczone szacunku do drugiego człowieka i tolerancji na odmienność, na różnorodność. Wzajemnie się uczymy. Gdy dorastała, często wokół niej były dzieci pod różnymi względami „inne" i dość szybko zaczęłyśmy o tym rozmawiać. W naszym domu różnorodność jest przegadana, zrozumiana i akceptowana. Teraz, kiedy jest już prawie dorosła, nie mogła zrozumieć sytuacji tego, co się dzieje. Zadawała mi pytania: dlaczego tak jest? Nie do końca umiałam jej to wyjaśnić. Kiedy powstała sytuacja, w której mogłyśmy te nasze uczucia przekazać innym, to chciałyśmy to zrobić. Tym bardziej że założeniem było wsparcie tego środowiska. A jest ono jest wszędzie — w Iławie, Warszawie, Krakowie, wszędzie tam mieszkają ludzie ze środowiska LGBT+. Mieszkają, żyją obok nas — podkreśla.

I dodaje: — Obie mamy takich znajomych, widzimy, że to nie są osoby groźne, agresywne, przeciwnie: empatyczne, miłe, które niczego nie narzucają. Chcą tylko normalnie żyć. I to chciałyśmy swoją obecnością przekazać: że wspieramy te osoby w sposób pacyfistyczny. Nie popieramy agresji. Próbowałyśmy zrozumieć kwestię z Margot. Czytałyśmy o tym, rozmawiałyśmy ze znajomymi. Koleżanka z Warszawy wysłała nam zdjęcie ciężarówki, która jeździła po stolicy. Były na niej okropne napisy, o mordercach, pederastach, pedofilach... Było nam przykro, że taki samochód jeździ po mieście w asyście policji. W pewnym sensie rozumiemy zachowanie osób, które chciały spowodować, by takie napisy nie były rozpowszechniane. Choć nie pochwalamy zachowań agresywnych.

— Margot mówiła, że chce ponieść za to odpowiedzialność, że poniosły ją nerwy, że się stawi na policji. Inaczej pewnie wyglądałaby tak sytuacja, gdyby po prostu dostała wezwanie na komisariat. Trochę wydaje mi się nie w porządku, jeśli w listopadzie któraś prokuratura z Warszawy stwierdziła, że te samochody jeżdżą bezprawnie, a one nadal jeżdżą. Jeśli choć jedna osoba poczuła się lepiej, widząc nas, wiedząc, że nie jest sama w Iławie, to już jest dobrze.

Katarzyna Dzik dodaje: — Jeśli jest taka potrzeba, by wyjść na ulicę, to jestem gotowa moich znajomych w taki sposób wspierać. I dotyczy to wszystkich mniejszości w Polsce: nauczycieli, wegetarian, ekologów i wszystkich, którzy nie zgadzają się z polityką rządu. Wyszłam na ulicę, by zamanifestować swoją niezgodę. Nie chcę ingerować w życie innych ludzi. Jeśli coś mi się nie podoba, to mam prawo do demonstracji. Zatem jako człowiek aktywny społecznie muszę po prostu to zrobić.

Dominika Kasprowicz, pomysłodawczyni, mówi, że warszawskie wydarzenia spowodowały u niej wewnętrzne wzburzenie i niezgodę na to, by w Polsce działy się takie rzeczy. Od czasów liceum współpracuje z organizacjami, które wspierają osoby ze środowiska LGBT w walce o wyegzekwowanie ich praw.

— Jeśli jako sojusznik mówi się A, to mówi się i B, i C, i D — dodaje.

— Uważam, że wszystkie osoby, które w jakikolwiek sposób są dyskryminowane, zasługują na nasze wsparcie, osób statystycznie akceptowanych przez społeczeństwo — mówi Monika Banacka. — Ta grupa jest ostatnio pod dużym obstrzałem. I ci ludzie zaczynają się czuć w naszym kraju bardzo niepewnie. Jako mama nastolatka chciałabym dać mu sygnał, że warto w takich akcjach uczestniczyć. Że warto wspierać każdą grupę ludzi, która jest w jakiś sposób dyskryminowana, warto się za nią wstawić. Bo inaczej są zdani tylko na siebie. A przecież to nie jest ich wybór, po prostu tacy są. Cieszę się, że sporo młodzieży przyjechało na manifestację. Jeśli wśród nich jest ktoś LGBT+, a statystyki wskazują, że jest to możliwe, to być może poczuł się pewniej.

Cecylia Cywińska, nauczycielka m.in. etyki w kilku iławskich placówkach, mówi, że jako pedagog tym bardziej czuje obowiązek uczestniczenia w tego typu akcjach.

— Jako człowiek, jako kobieta i jako pedagog mam taki wewnętrzny imperatyw, żeby bronić słabszych. I nie jest tajemnicą, że jestem zaangażowana w obronę mniejszości. Przy każdej nadarzającej się okazji będę broniła różnych mniejszości, każdego, kto tego potrzebuje. Jest to dla mnie oczywiste. Dziwię się, że dla innych nie jest — podkreśla. — Mam przekazywać dzieciom rzetelną wiedzę, opartą na faktach naukowych, a nie na uprzedzeniach. Wykonuję więc swoje obowiązki — mówi.

Nie każda z członkiń stowarzyszenia tak otwarcie mówi o swoim poparciu LGBT+. Jedna z osób, które manifestowały przed ratuszem, chce pozostać anonimowa.

— Pracuję w takiej firmie, że nie wiem, jakby zareagowali współpracownicy, jak ta moja działalność zostałaby odebrana — wyjaśnia. — Wydaje mi się, że jest problem z tolerancją w naszym kraju. Jak to powiedział Martin Luther King odnośnie rasizmu w Stanach Zjednoczonych: nieznajomość tych ludzi budzi agresję. Wydaje mi się, że z ruchem LGBT jest w Polsce dokładnie tak samo. Ludzie, którzy są anty, nie znają tych ludzi, nie znają ich problemów i radości. I to rodzi agresję. Dzięki takim akcjom możemy choć trochę wesprzeć to środowisko. Dla mnie było to bardziej wsparcie ruchu, niż samej Margot — mówi.

Dodaje jednak: — Każdy kij ma dwa końce. Myślę, że pewne organizacje wykorzystują problem i finansują różne rzeczy, robiąc coś pod publiczkę. Mam wrażenie, że problem wokół LGBT jest sztucznie wytworzony. Z tego też powodu wiemy, jak bardzo podzielone jest społeczeństwo, jak się zachowuje w przybliżeniu połowa naszego narodu. Ja bardzo nie lubię takich rzeczy i moja obecność pod ratuszem była wyrazem mojego nastawienia. Chciałabym, żeby było inaczej. A co, jeśli moje dziecko będzie homoseksualne? Mam nadzieję, że niezależnie od tego, jakie będzie, będzie się poruszało bezpiecznie po ulicach. Dlatego byłam tam.

Łukasz Tulwiński, działacz Ruchu Narodowego, mówi, że przyszedł, bo chciał posłuchać, o czym będzie mowa.

— Jak bardzo się będą wstawiać za przestępcami. Cała manifestacja była opisywana jako działanie w obronie Margot, człowieka, który został zatrzymany przez policję nakazem sądowym. Stawianie go w roli ofiary tylko dlatego, że ma zbieżne poglądy z nimi, jest dla mnie absurdalne. Można odwrócić tę sytuację na nasze środowisko, na narodowców. Gdy policja zatrzymuje kogoś, kto popełnił jakiekolwiek przestępstwo, to nie wypada robić pikiet i manifestacji w obronie człowieka, którego wina jest jasna. Nie ma się z czego wykręcać, zresztą sam się przyznał do winy.

ciąg dalszy na s.4

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

Na pierwszym planie Katarzyna Dzik

**ciąg dalszy ze s.3**

Dominika Kasprowicz, przez przeciwników wskazywana w internecie jako nauczycielka, która wzywała policję podczas manifestacji, opowiada:

— Jak trwoga, to do policji, w ten sposób wyśmiewano się z nas po manifestacji. A jak nie ma trwogi, to policję się wyzywa. Otóż nieprawda. To logiczne nadużycie. Ale widocznie tym chłopcom taka narracja jest potrzebna. To jest coś, co się dobrze sprzedaje za pomocą mema. I trzynastoletnie dzieciaki to łykają. Nie zastanawiają się nad głębszym sensem — analizuje Kasprowicz. — U nas nie było brzydkich haseł pod adresem policji. Ale ci z drugiej strony barykady tego nie zauważyli, bo stali daleko, nie z nami. Nie byli w stanie usłyszeć tego, co mówiłyśmy do mikrofonu. Na samym początku, kiedy kontrolowali rozróbę, pewnie nie zwracali uwagi na to, co mówię. Gdyby nie stali na rogu, to zapewne by wiedzieli, o co chodzi. A mówiłam konkretnie: że protestujemy przeciwko działaniom policji w Warszawie, podczas tego konkretnego eventu. Krytykowałyśmy konkretne zachowanie. Natomiast my tu, w Iławie, zawsze mogłyśmy na policję liczyć, podczas przeróżnych akcji. Choć w moim odczuciu podczas naszej manifestacji wkroczyli trochę za późno. A ci chłopacy chyba tego po prostu nie słyszeli. Oni nie przyszli posłuchać tego, co mamy do powiedzenia, nie było dla nich ważne. A policja, nawet gdyby słyszała najgorsze obelgi pod swoim adresem, to ma obowiązek przed napastnikiem ochraniać. To istota państwa demokratycznego — podkreśla.

Czy Iława jest tolerancyjnym miastem? Na posiedzeniu komisji problematyki społecznej, której Katarzyna Dzik jako radna miejska jest członkiem, usłyszała niepochlebne słowa na temat wspomnianej manifestacji...

— ...że zachowanie radnych, którzy brali udział w manifestacji, było skandaliczne. Przypomniałam koledze radnemu, że radny ma takie same prawa obywatelskie jak każdy człowiek i w takiej demonstracji może uczestniczyć.

Inny radny wypomniał jej udział w manifestacji, zapewniając, że „znajdzie się na nią paragraf".

**EDYTA KOCYŁA-PAWŁOWSKA**
e.kocyla@gazetaolsztynska.pl

Od-Ważne podczas manifestacji

**ŁUKASZ TULWIŃSKI**, działacz Ruchu Narodowego: To środowisko (LGBT — red.) powstało i jest środowiskiem rewolucyjnym. My, jako narodowcy, jako polscy patrioci i katolicy przede wszystkim sprzeciwiamy się tej ideologii, która starają się wdrożyć, wywrócić jakieś podstawowe zasady rodziny, które zostały stworzone przez wiele tysięcy lat. Nie zgadzamy się na to, by w przestrzeni publicznej emancypować swoimi wrażeniami seksualnymi swoją orientacją. Ci ludzie nam wypominają, żebyśmy nie zaglądali im do łóżka, ale my im nie zaglądamy. Ja tym bardziej nie zaglądam, bo bym się brzydził. Ale to oni wychodzą z tymi łóżkami na ulice, nie my.

# Dlaczego **boimy się** inności?

**JACEK PONIEDZIAŁEK**
**SOCJOLOG**

Fot. Grzegorz Czykwin

Zacznę od wyników serii badań przeprowadzonych w Europie i Stanach Zjednoczonych, w których stwierdzono, że osoby, które są najbardziej homofobiczne, nie zawsze, ale relatywnie często mają kłopoty z własną orientacją seksualną. To oni wyrażają najbardziej skrajne opinie wobec osób nieheteronormatywnych, LGBT, osób niebinarnych. Przeprowadzono badania eksperymentalne, w których pokazywano treści jednopłciowe erotyczne osobom homofobicznym. Były one częściej pobudzone seksualnie. Oczywiście nie jest to generalna zasada, ale jednym z wytłumaczeń jest to, że mają oni pewien kłopot z własną orientacją seksualną. Rekompensują sobie tą niepewność zdecydowaną postawą wobec osób nieheteronormatywnych.

## Czym skorupka za młodu nasiąknie

Druga przyczyna ma wytłumaczenie kulturowe. Socjalizacja pierwotna, którą wszyscy przechodzimy na etapie dziecięctwa, powoduje, że uzewnętrzniamy pewne wzorce związana z płcią. Nasz światopogląd, umysł, postawy społeczne są tak mocno ukształtowane, że w życiu dorosłym będziemy je uzewnętrzniać w postawach, zachowaniu czy werbalnie. Jeśli jesteśmy socjalizowani czy wychowywani w rodzinach czy w środowiskach o konserwatywnym nastawieniu do ról płciowych, to będziemy postawy homofobiczne realizować.

## Nienawiść niejedno ma imię

Trzecia grupa czynników, które powodują, że część z nas jest bardziej homofobiczna, to wygenerowywana publicznie kampania nienawiści wobec osób LGBT. Stwarza się poczucie zagrożenia osób, dla których do tej pory było to obojętne. Wtedy taka osoba myśli: a może rzeczywiście jest coś na rzeczy? Tym bardziej że w medialnych kampaniach nienawiści zrównuje się osoby LGBT z pedofilami, co jest oczywiście nadużyciem i tak naprawdę olbrzymią insynuacją. Zlepienie tych postaw, obrazów, powoduje, że wzrasta poziom homofobii w społeczeństwie. W środowiskach bandyckich, kibolskich jest chęć zadymy. Wybierają sobie wroga w środowiskach słabszych: czy to będą uchodźcy, czy kobiety protestujące w marszach, czy LGBT. To są środowiska mało agresywne. Można je po prostu zbić.

REKLAMA

**przetarg**

**Spółdzielnia Mieszkaniowa „Jedność"**
w Ełku, ul. Gdańska 35/2, 19-300 Ełk

**ogłasza ustny przetarg nieograniczony na ustanowienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego nr 22 o powierzchni użytkowej 26,80 m², położonego na parterze w budynku nr 8 przy ul. Sikorskiego w Ełku.**

Mieszkanie składa się z pokoju, kuchni, łazienki z w.c. i przedpokoju oraz przynależnego pomieszczenia (piwnicy) o powierzchni 11,30 m², wymaga wykonania czynności remontowych i porządkowych według indywidualnych potrzeb nabywcy i na jego koszt.
Cena wywoławcza wynosi 98 000,00 zł. Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w wysokości 10% wartości ceny wywołania. Wadium winno być wpłacone do dnia 15 września 2020 r. do godziny 15.00 na konto Spółdzielni: Bank Pekao SA 12 1240 5745 1111 0010 7352 6895. Lokal można oglądać w dniach od 1 września 2020 roku do dnia 15 września 2020 roku (po uprzednim osobistym zgłoszeniu w biurze Spółdzielni lub zgłoszeniu telefonicznym pod nr. tel. 502 390 303) w godzinach 7.15-13.00.

**Przetarg odbędzie się w dniu 16 września 2020 r. (środa) o godzinie 13.00 w biurze Spółdzielni przy ul. Gdańskiej 35/2 w Ełku.**

Osoby przystępujące do przetargu zobowiązane są do zapoznania się z szczegółowymi warunkami przetargu dostępnymi w biurze Spółdzielni od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-14.00 osobiście lub pod numerem telefonu 87 6208559, e-mail: smjednoscelk@xl.wp.pl. Spółdzielnia Mieszkaniowa „Jedność " zastrzega sobie prawo do odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

34720ekwe-a-M

95420otbr-c-M

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

# Skąd **stereotyp**, że osoby homoseksualne żyją tylko seksem?

JOANNA KESZKA
SEKSUOLOŻKA

Powtarzanie takich opowieści, że geje i lesbijki zajmują się głównie seksem, nic nam nie mówi o nich, za to bardzo dużo nam mówi o osobie, która takie rzeczy powtarza. Jeśli ktoś uważa, że cudze życie seksualne jest ważną informacją, to tak naprawdę świadczy o tym, że to ta osoba dużo myśli o seksie. Po prostu. To konserwatywna fantazja, którą ekscytują się osoby, które same mają jakiś nienazwany problem z tą sferą. Są osoby, które fascynują się wyobrażeniami na temat tego, co robią, albo czego nie robią osoby homoseksualne. To wynika z braków w ich życiu seksualnym albo zazdrości.

Fot. arch. GO

### Wstyd i grzech

Zdrowe życie seksualne powinno karmić naszą otwartość na siebie i na innych, naszą swobodę w wyrażaniu potrzeb i w akceptowaniu potrzeb innych ludzi, które mogą się różnić od naszych. Problem polega na tym, że większość ludzi w naszym kraju swoim życiem seksualnym karmi lęki i kompleksy. Ludzie wstydzą się swoich prawdziwych potrzeb, uprawiają seks niezgodny z ich własnymi pragnieniami tylko zgodny ze społecznym wyobrażeniem na temat tego, co nam wolno, a czego nie wolno robić w łóżku. Ograniczają siebie i to rodzi ich frustrację. Ich agresję budzi to, że ktoś inny pozwala sobie na dobrą i przyjemną sferę seksualną.

Żyjemy w konserwatywnym kraju, a konserwatyzm karmi się poczuciem wstydu, lęku i grzechu związanym z seksem. Wiele osób nie zastanawia się, czego chce, czego chce partner tylko czy to jest grzech, czy nie. I te frustracje i lęki muszą gdzieś znaleźć ujście. I proszę, pojawia się temat gejów i lesbijek. I nasze lęki, nasza autoagresja znajduje ujście poprzez atakowanie innych, a tym innym może być każdy. Na przykład kobieta, która pozwala sobie na swobodę seksualną, a dowiaduje się od rodziny czy sąsiada, ze jest puszczalska. To jest dowód na to, jak my w Polsce nie radzimy sobie z życiem seksualnym. Ta machina jest obrócona przeciwko gejom czy lesbijkom. Czym oni różnią się od osób heteroseksualnych? Gej czy lesbijka ma tak samo ręce, jedną głowę czy dwie nogi. Wstaje, myje zęby, je śniadanie i idzie do pracy, bo musi zarobić na rachunki.

### Tacy sami, a ściana między nami

Nagłaśnianie tak nieistotnego elementu jak orientacja seksualna jako czegoś co zmienia zwykłych ludzi w straszne istoty, które jakoby myślą tylko o seksie, jest bzdurą. To zafałszowany obraz seksualności. Milczy się na temat prawdziwych nadużyć w sferze seksualnej. Prawie 90 proc. kobiet w tym kraju były ofiarami nadużyć czy przemocy seksualnej. I te rzeczy dzieją się w małżeńskich łożach, w związkach sakramentalnych! Krzywdzenie, manipulowanie seksem, wymuszanie — te rzeczy dzieją się w małżeństwach heteroseksualnych!

Nie ma znaczenia, czy jesteśmy osobą hetero- czy homoseksualną. Liczy się to, czy nie krzywdzimy. Liczy się to, czy dwie dorosłe osoby, które chcą budować związek czy uprawiać seks, zadają sobie trud, żeby zatroszczyć się o bezpieczeństwo, samopoczucie czy potrzeby drugiej osoby. Czy nie wykorzystują seksu, żeby zastraszyć drugą osobę, krzywdzić, ośmieszać?

Opowieści, że osoby homosekualne różnią się od hetero są dowodem na to, że nie mają oni w Polsce praw do godności i zwykłego szacunku. Z tym trzeba walczyć. Każdy z nas ma prawo do szacunku. Opowiadanie takich bredni świadczy o braku edukacji seksualnej.

Wysłuchała i zanotowała:
ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

### Przykład idzie z góry?

Jest jeszcze poczucie przyzwolenia na agresję. Znamy słowa europoseł Beaty Mazurek, która mówiła, że takich czynów nie popiera, ale... rozumie agresorów. Marsze — mówiąc wprost — faszystów czy marsze o charakterze nazistowskim ochrania policja i nie egzekwuje prawa. Natomiast policja brutalnie pacyfikuje pokojowe protesty LGBT. Jak tacy troszkę nastawieni homofobicznie ludzie oglądają takie obrazki w telewizji, to myślą sobie: „A, to można pobić, bo państwo nie egzekwuje prawa i tak nic mi nie zrobią". Wręcz jest to pożądane, bo to ochrona przed złem, ochrona tradycyjnych wartości i dzieci...

### Jest źle

Poziom homofobii w społeczeństwie rośnie. Wystarczy spojrzeć na statystyki. Od czasu dojścia do władzy obecnej partii, rośnie poziom agresji werbalnej i fizycznej wobec wszelkiego rodzaju mniejszości, w tym mniejszości LGBT. W światowych mediach Polska zaczyna być porównywana do putinowskiej Rosji, która z walki z ludźmi LGBT uczyniła jeden z filarów polityki walki o kondycję moralną społeczeństwa. To dość pokrętne. Mamy do czynienia z dehumanizacją. Prezydent na swoim wiecu mówi, że ludzie LGBT to nie ludzie, zawiesza głos, mruga okiem i do wyjącego tłumu dodaje: „To jest ideologia". Takie rzeczy zapadają głęboko w pamięć. Jeśli w światowych rankingach jesteśmy jak Rosja, Kazachstan czy Azerbejdżan, to nie jest dobrze. To jest po prostu smutne.

Wysłuchała i notowała
ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

195200TBS-a-K

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

# Ruchu **zero waste** nie wymyślili blogerzy

**W zgodzie z naturą**\\\ Prowadzi eksperyment życia zero waste – dąży do generowania jak najmniejszej ilości odpadów. Katarzyna Wągrowska zapewnia, że zero waste to droga do lepszego życia. To nie rzeczy są w nim priorytetem, a uczucia, relacje, to, kim jesteśmy.

**— Widziałam, że była pani ostatnio na Mazurach. Były wyjątki od zero waste? Nieoczekiwane śmieci?**

— Z nieoczekiwanych zupełnie śmieci zdarzyła nam się słomka przy napoju, której zupełnie nie chcieliśmy. Dostaliśmy ją, mimo że wcześniej prosiliśmy, by podano nam ten napój bez niej. Były to też jogurty do picia, które zabraliśmy ze sobą na plażę. W plastikowych opakowaniach.

**— To można zaliczyć do tzw. grzechów urlopowych.**

— Tak, tak czasem się zdarza, niestety.

**— Czy dziś całkowite wyeliminowanie plastiku z naszego życia jest w ogóle możliwe?**

— To kwestia, czy zdecydujemy się pójść na kompromis. Jako konsumenci każdego dnia podejmujemy decyzje zakupowe. Jedni rezygnują z mięsa, inni stawiają na dietę opartą na nabiale, ktoś inny rezygnuje z tego nabiału. W preferencjach żywieniowych stawiamy poprzeczkę coraz wyżej, a dodatkowo naszym celem staje się ograniczenie plastiku. Jeśli wymagań pojawia się coraz więcej, to z pewnością czeka nas ekwilibrystyka zakupowa. Na początku, kiedy zaczynałam życie, w którym chciałam ograniczyć ilość śmieci, byłam na diecie mięsnej. To wymagało ode mnie dokładnego planowania. Trzeba było wybrać miejsce, w którym zrobię zakupy, ale również zabrać ze sobą własne pojemniki, woreczki. By zrobić zakupy bez plastiku, trzeba dokonać naprawdę wielu zmian. Jedną z nich jest rezygnacja z zakupów w sieciach najpopularniejszych w Polsce dyskontów, gdzie większość produktów jest zapakowana w plastik. Nie kupimy tam sera czy wędlin na wagę. Musimy zastanowić się, porozmawiać z rodziną, czy jesteśmy w stanie zrezygnować z takich zakupów i zmienić nasze przyzwyczajenia. To również od nas zależy, czy będziemy wspierać mniejszych, lokalnych sprzedawców, u których plastiku jest mniej, czy pójdziemy na zakupy do sieciówki. Czy podejmiemy wyzwanie i ograniczymy naszą konsumpcję?

**— Jednak nie jest tak, że zero waste nie każdy może wprowadzić w życie? Bo niektórzy twierdzą, że wędliny pakowane na wagę potrafią jednak być droższe od tych w sieciówce, które kupujemy w folii.**

— Wszystko zależy od naszej diety i tego, co kupujemy. Wędlina włoska zapakowana w plastik też jest droga. Z kolei wędlina, którą kupimy na wagę wcale nie jest droższa od tej zafoliowanej. To raczej kwestia naszej wygody. Kupowanie żywności na wagę wymaga od nas noszenia pojemników, woreczków. Czy jesteśmy w stanie to zrobić? Czy będziemy o tym pamiętać? Widzę jednak, że coraz więcej osób dostrzega, że musimy zastanowić się nad naszym wpływem na środowisko. Nie chcemy już pojedynczych produktów czy warzyw, owoców zapakowanych w plastik. Zdaję sobie sprawę, że ciężko kupić jogurt czy mleko na wagę. Jednak seler czy brokuł możemy już kupić bez folii. Myślę, że przybywa coraz więcej zwolenników zero waste i coraz głośniej mówimy o tym, że nie chcemy tych zbędnych opakowań.

**— Ciekawi mnie jednak jedno, co jest również tytułem jednego z pani wpisów na blogu – czy koronawirus pokona zero waste? Plastiku nam przybywa. Tony rękawiczek, maseczek.**

— Na pewno jest to wyzwanie, ale można przecież wybrać wielorazowe rękawiczki czy maseczki. To też tańsze rozwiązanie. Z jednorazowych rękawiczek możemy zrezygnować, podobnie jak możemy nie używać foliowych woreczków. To nasz wybór, czy chcemy działać na korzyść środowiska, czy też mu szkodzić.

**— Musimy zdać sobie sprawę, że to my swoimi nawykami wpływamy na to, co dzieje się z klimatem.**

— Rzeczywiście tak, choć przyznaję również, że ostatnio trafiłam na ekologiczny szklany sufit. Dotarłam do punktu, w którym nie jestem w stanie pójść dalej. Oczywiście mogłabym bardzo wpłynąć na życie mojej czteroosobowej rodziny, by rzeczywiście nie generować w ogóle odpadów, ale ucierpiałby na tym nasz zwyczajny, życiowy komfort. Nie mówię tutaj o wygodnictwie, ale o życiu, w którym pozostaje przestrzeń na wspólne spędzanie wolnego czasu, rozwój własny, pracę, na zadbanie o swoje podstawowe potrzeby. Życie, którego nie determinuje chodzenie po wymieniankach, sklepach z używaną odzieżą i wielu innych. Widzę, że w Polsce nie jest łatwo żyć bez plastiku. Nie jest też łatwo żyć bez śmieci. Jednak zdecydowanie

Fot. arch. prywatne

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

łatwiej wprowadzać w życie pewne ograniczenia, dzięki którym będziemy generować mniej odpadów. Jednak wymaga to również zmian w całym systemie produkcji. Dlaczego nadal zbyt często opłaca nam się kupić rzecz w tańszym sklepie, gdzie zapakowano ją w plastik, niż u sprzedawcy, który dba o środowisko? To podstawowe niesprawiedliwości, przez które ciężko jest nam ograniczyć ilość odpadów. Trzeba pamiętać, że ruchu zero waste nie wymyślili blogerzy, ale jest wspierany przez organizacje międzynarodowe, ONZ, Unię Europejską. To przedsiębiorcy, ustawodawcy powinni dążyć do tego, by odpadów było wokół nas mniej. Wskazuje się, że to właśnie zero waste, czyli ograniczenie odpadów ma większe znaczenie od ponownego użycia czy recyklingu, które plasują się na drugim i trzecim miejscu hierarchii postępowania z odpadami.

**— Na szczęście zero waste staje się modne.**

— Tak, świadomość konsumencka rośnie. Zero waste staje się modne, a jednocześnie coraz więcej ludzi przestawia się na świadomy, myślący styl życia. Jednak wciąż jest zbyt mało sklepów adresowanych do tego typu klienta. Myślę, że to duże sieci handlowe powinny zmienić nastawienie i powinny otworzyć się na sprzedaż produktów na wagę. Mówię tutaj o podstawowych produktach, czyli np. kaszach czy makaronach. I, co jest ważne, te produkty powinni być w tej samej cenie, co paczkowane. Duże sklepy pozwalają już na zakup produktów we własnych woreczkach, ale nadal jest to kropla w morzu potrzeb. Jeżeli sam rynek nie nadąży za potrzebami nowego typu konsumenta, to zmiany powinni wprowadzić ustawodawcy. Wprowadzić regulacje prawne, które będą nakładały na sieci handlowe obowiązek ograniczenia ilości odpadów. Wiem, że dyskusja na ten temat już trwa, ale zmiany zachodzą zbyt wolno.

**— Jednak na szczęście zwykli konsumenci coraz częściej zauważają ten problem. Jest pani autorką książki „Życie zero waste. Żyj bez śmieci i żyj lepiej". Pani wprowadziła w swoje życie zasady zero waste. Żyje się pani lepiej?**

— Myślę, że tak. Przede wszystkim wyeliminowałam ze swojego życia produkty niezdrowe, które najczęściej są pakowane w plastik. Mleko czy jogurty kupuję zazwyczaj w szklanym opakowaniu. Z rodziną chodzimy do Po-dzielni, czyli freeshopu, który założyłam w Poznaniu z grupą o podobnych życiowych priorytetach. Po-Dzielnia, podobnie jak giveboksy, jest miejscem, z którego za darmo zabieramy rzeczy, które nam posłużą i w którym zostawiamy niepotrzebne nam już rzeczy w dobrym stanie. Główną ideą projektu jest wydłużenie życia przedmiotów, ograniczenie konsumpcjonizmu. Kiedy dzieci wyrastają z ubrań przynosimy je do Po-dzielni. Dzieci uczą się, że rzeczy, których nie używamy, nie musimy gromadzić w domu, a możemy podzielić się z nimi z innymi. Moje życie jest dziś czystsze i zdrowsze. Nie interesuje mnie, jakie nowości pojawiły się w słodyczach czy przekąskach, bo nie ma ich w naszym życiu. Nawet nie dlatego, że są w folii, ale chociażby ze względu na ich skład. Kupujemy mniej i bardziej kreatywnie podchodzimy do posiłków. Nie marnujemy żywności. Nie kupuję już ubrań raz w miesiącu, czy nawet co sezon, jak to zwykłam robić kiedyś, nie chodzę po galeriach handlowych, nie oglądam nowinek. Nie przykładamy się do masowej produkcji rzeczy marnej jakości, które przyczyniają się do degradowania środowiska. Nasze życie stało się bardziej świadome. To nie rzeczy są w nim priorytetem, a nasze uczucia, relacje, to, kim jesteśmy.

**KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ**
k.jankow@naszolsztyniak.pl

**KATARZYNA WĄGROWSKA** – autorka bloga Ograniczam Się i książki „Życie zero waste. Żyj bez śmieci i żyj lepiej". Inicjatorka akcji Givebox Poznań, w ramach której na ulicach miasta uruchomiono 5 szaf do wymiany rzeczami. Współzałożycielka Po-Dzielni – pierwszego w Polsce freeshopu z prawdziwego zdarzenia, oraz stowarzyszenia Po-Dzielnia Centrum Ekonomii Współdzielenia. Działa na rzecz edukowania w zakresie redukcji odpadów, recyklingu, świadomej mody (slow fashion), aktywizacji społecznej.

**Katarzyna Wągrowska:** Zero waste staje się modne, a jednocześnie coraz więcej ludzi przestawia się na świadomy, myślący styl życia.

FELIETON

# Nie ma tematu, ale jest samotność

**Czy znajomość może rozpocząć się od kłótni? Ano może. Mimo, że ze skarg pewnej seniorki nie powstał żaden krytyczny materiał prasowy rozmawialiśmy długo. Zdałem sobie sprawę, że prawdziwym powodem zaproszenia mnie była doskwierająca samotność.**

Znajomość może rozpocząć się od kłótni. Przekonałem się o tym kilka dni temu, gdy pewna starsza pani zaprosiła mnie do siebie, bo „ma kopalnię tematów". Upierałem się, aby mimo wszystko zasygnalizowała o co dokładnie chodzi, bo bez potrzeby nie miałem zamiaru jechać do miejscowości, w której mieszka rozmówczyni. Pani postraszyła mnie „zawiadomieniem władz centralnych", co na mnie zupełnie nie działa. Napisałem jej wprost (rozmawialiśmy przy użyciu komunikatora internetowego) , żeby sobie zawiadamiała kogo uważa za stosowne. Wreszcie zdecydowała się na poinformowanie mnie, że chodzi o drogę i brak komunikacji publicznej. Wtedy do niej pojechałem. Na miejscu okazało się, że te tematy są tylko pretekstem do rozmowy. Kobieta zdawała sobie sprawę, że ani komunikacja publiczna, ani przebudowa zbyt stromego skrzyżowania z drogą wojewódzką nie są kompetencjami włodarza gminy. Po co mnie zatem zaprosiła? Ano po to, aby z kimś pogadać, a przynajmniej takie wrażenie wyniosłem z całej tej wizyty. Kobieta mieszka samotnie. Dzieci mieszkają bardzo daleko. Odwiedzają ją rzadko. Za rzadko. Potrafi zadbać o swoje potrzeby mimo braku komunikacji publicznej i mimo tego, że wspomniane skrzyżowanie rzeczywiście powinno być przebudowane. - Nie ma potrzeby, aby pan o tym pisał - powiedziała mi po minucie rozmowy. Opowiedziała mi natomiast o swoim życiu, karierze zawodowej, kupnie domu na wsi, słabym już zdrowiu, planowanej sprzedaży domu. Radziła się jak sprzedać przepiękne stare meble. Mógłbym to wszystko uznać za stratę czasu, bo przecież ta wizyta nie doprowadziła do obsmarowania samorządowca za bezczynność. To byłoby przecież dziennikarsko i czytelniczo ciekawsze. Artykuł taki miałby tysiące wyświetleń i dziesiątki mniej lub bardziej mądrych komentarzy. Zdałem sobie jednak sprawę, że wizyta przyniosła inne korzyści. Kobieta poczuła się może mniej osamotniona a ktoś wykazał zainteresowanie jej problemami. Nie tylko tymi związanymi z brakiem PKS-u i drogą. Mimo, że najpierw była kłótnia rozmawialiśmy długo. Po wszystkim zdałem sobie sprawę, że w mojej okolicy takich samotnych seniorów są dziesiątki. Nie odwiedzę wszystkich, bo nie jestem w stanie. Tę panią jednak odwiedzę po raz wtóry, bo ma rozmawiało się dobrze przy kawie, którą mnie poczęstowała. A może tak przyjrzyjcie się swemu otoczeniu? Może ktoś samotny tylko czeka na wasze odwiedziny?

**ANDRZEJ GRABOWSKI**
a.grabowski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

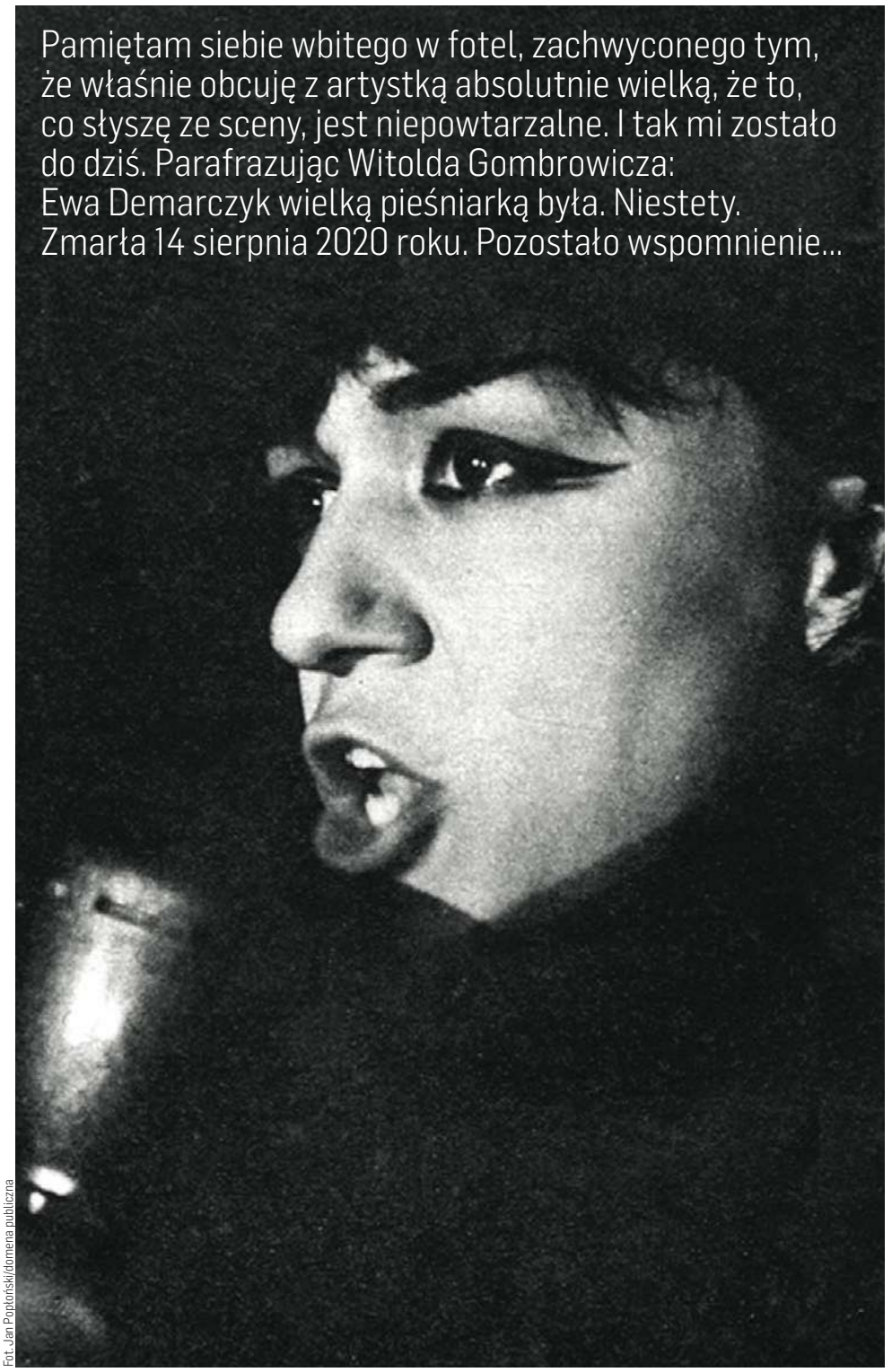
# Przychodzimy, **odchodzimy...**

Był rok 1992, początek lipca. Właśnie rozpoczynały się XIX Spotkania Zamkowe „Śpiewajmy poezję" w Olsztynie. Jak co roku ściągnęły do miasta tłumy gości i wielu znakomitych artystów, bo było to wielkie święto polskiej kultury — szeroko opisywane, pokazywane i komentowane. Dosłownie.

Redakcja oddelegowała mnie do obsługi tej — wtedy naprawdę niezwykłej (żaden epitet nie będzie tu przesadą) — imprezy, którą twardą ręką prowadziła niezapomniana Jolanta Szydzińska. To są te momenty w życiu dziennikarza, kiedy praca staje się czystą przyjemnością, by nie rzec — nagrodą.

Najjaśniejszym punktem tej edycji Spotkań bez wątpienia miał być koncert Ewy Demarczyk. Mocno zabiegałem o bilet, bo chciałem sprawić niespodziankę i przyjemność bliskiej mi osobie, która dziś jest moją żoną. Szczęśliwie zamiar się powiódł i... spotkaliśmy się przed wejściem do Teatru Jaracza, gdzie odbywał się koncert. Otaczał nas tłum, który „wniósł" nas do środka. Wcześniej jednak...

Pamiętam siebie wbitego w fotel, zachwyconego tym, że właśnie obcuję z artystką absolutnie wielką, że to, co słyszę ze sceny, jest niepowtarzalne. I tak mi zostało do dziś. Parafrazując Witolda Gombrowicza: Ewa Demarczyk wielką pieśniarką była. Niestety. Zmarła 14 sierpnia 2020 roku. Pozostało wspomnienie...



Fot. Jan Popłoński/domena publiczna

## Liczyłem na łut szczęścia

Dużo słyszałem, to znaczy tyle, ile przeczytałem wtedy w prasie (bo były to czasy, kiedy internet dopiero u nas raczkował), o Ewie Demarczyk jako artystce niedostępnej dziennikarzom. Jedynym miejscem możliwego spotkania była scena i jej koncerty. Mimo to jako młody dziennikarz podjąłem próbę zrobienia z nią wywiadu, do którego solidnie się przygotowałem (inaczej nie odważyłbym się nawet zapukać do pokoju gwiazdy). W teatrze dowiedziałem się, że artystka już jest i przygotowuje się do koncertu. Pamiętam z wtedy swoje zawodowe podniecenie i nadzieję, że może jednak mi się uda.

Pierwsze drzwi udało się sforsować bez kłopotu. Kłopoty pojawiły się przy kolejnych. Jakiś pan czy pani — tego nie pamiętam — kategorycznie powiedział(a), że mnie nie wpuści, ale zaoferował(a), że może zapytać współpracowników pieśniarki o możliwość porozmawiania. Chętnie przystałem na tę propozycję.

Dość szybko pojawił się młody mężczyzna. Jak się okazało — muzyk zespołu artystki. Pamiętam, że spojrzał na mnie dziwnym wzrokiem i z rozbrajającą miną zapytał:

— Czyli pan, dziennikarz, nie słyszał, że Ewa Demarczyk nie udziela wywiadów?

Nieco skonfundowany tym pytaniem z podtekstem (kolejny nieprzygotowany jełop) odpowiedziałem zgodnie z prawdą, że...

— ...liczyłem na łut szczęścia. Bo i okazja jest niezwykła: muzyczne spotkanie z poezją.

— No, to zapraszam na niezwykły koncert pełen poezji — odpowiedział mój rozmówca i zniknął.

Z zaproszenia oczywiście skorzystałem.

## Ikoniczny obraz

3 lipca 1992 roku. Sala Teatru Jaracza jest nabita. Zbliża się godz. 18. Sala powoli ciemnieje. Reflektor wyławia ze sceny jedną postać: Ewę Demarczyk. Ikoniczny obraz: mikrofon, za nim niewysoka kobieta w czerni z błyszczącymi oczami wbitymi gdzieś w teatralną przestrzeń.

Słychać pierwsze dźwięki i zaczyna się porywający teatr. Jest tak skoncentrowana, że nie sposób oderwać od niej wzrok. I zaczyna nam, widzom, opowiadać swoje historie. Przez scenę przewijają się bohater za bohaterem, bohaterka za bohaterką. Towarzyszy im wspaniała muzyka Zygmunta Koniecznego i Andrzeja Zaryckiego.

Niby każdy kolejny utwór znam na pamięć, a jednak dzięki Demarczyk poznaję je na nowo. Są zaskakująco świeże, inne, na nowo wyczarowane z wielkich utworów poetyckich Baczyńskiego, Białoszewskiego, Mandelsztama, Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, Tuwima, Gorga Trakla... A jej opowieść o nieszczęśliwie zakochanej Rebece jest porywająca. Sala słucha tego w skupieniu i kompletnej ciszy. A artystka maluje, czaruje, tworzy klimat, który pamiętam do dziś.

Pamiętam również, że po każdym utworze zwracałem się do towarzyszącej mi partnerki i szeptałem:

— Niesamowite.

Podzielała ten mój stan ducha.

Tradycyjnie już koncerty Ewy Demarczyk kończyły frenetyczne oklaski na stojąco, domaganie się bisów, bisy i...

— I to by było na tyle — jak mawiał klasyk. A za Białoszewskim wyśpiewanym przez Demarczyk możemy powtórzyć, że „Orszak stukonny ruszył z kopyta".

26 sierpnia artystka spoczęła w Alei Zasłużonych na Cmentarzu Rakowickim w Krakowie.

## Pozostały zdjęcia

Co prawda koncert Ewy Demarczyk był końcem niezwykłych przeżyć, ale też początkiem ciągu dalszego. Bo Spotkania Zamkowe kusiły i zapraszały na zamkowy dziedziniec pod sławną lipę (wtedy jeszcze była). Wieczór zakończył koncert krakowskiej (znowu Kraków!) grupy Pod Budą.

Koncert Ewy Demarczyk, jak go zapamiętałem, był niezwykły z jeszcze jednego powodu: otóż wysłuchaliśmy go w towarzystwie (jeśli tak mogę powiedzieć) dwóch wielkich postaci polskiej piosenki: Agnieszki Osieckiej i Magdy Umer, które siedziały tuż przed nami. I nie było to moje ostatnie z nimi spotkanie. Bo obie zgodziły się spotkać ze mną następnego dnia i udzielić mi wywiadów. Spotkaliśmy się w okolicach restauracji SARP-u. Z tego czasu pozostały mi pamiątki w postaci zdjęć...

**MIROSŁAW WIECZOREK**
m.wieczorek@gazetaolsztynska.pl

Tytuł jest fragmentem pieśni Piwnicy pod Baranami. Autorem tekst jest J. Jęczmyk, muzyki Z. Konieczny.

**EWA DEMARCZYK**

Urodziła się 16 stycznia 1941 w Krakowie. Ukończyła krakowską Średnią Szkołę Muzyczną w klasie fortepianu. Karierę rozpoczęła w 1961 roku w studenckim kabarecie Akademii Medycznej w Krakowie „Cyrulik". Rok później przeszła do kabaretu Piwnica pod Baranami. Tam nawiązała współpracę z kompozytorem Zygmuntem Koniecznym.

W 1963 roku wystąpiła na I Krajowym Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu, gdzie wykonała piosenkę „Karuzela z madonnami" (sł. Miron Białoszewski), „Czarne anioły" (sł. Wiesław Dymny) i „Taki pejzaż" (sł. Andrzej Szmidt). Za swój występ otrzymała nagrodę festiwalu, wzbudzając entuzjazm krytyki i publiczności.

W 1964 roku na Międzynarodowym Festiwalu Piosenki w Sopocie zdobyła drugą nagrodę za „Grande Valse Brillante" (sł. Julian Tuwim). Występowała także za granicą, m.in. w paryskiej Olympii, dokąd zaprosił ją sam właściciel Bruno Coquatrix, oraz w Genewie, z okazji XX-lecia istnienia ONZ.

W 1966 roku ukończyła Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Krakowie. Wtedy też nawiązała współpracę z kompozytorem Andrzejem Zaryckim. Rok później ukazał się longplay zatytułowany „Ewa Demarczyk śpiewa piosenki Zygmunta Koniecznego". Album okazał się ogromnym sukcesem, sprzedając się w nakładzie przekraczającym liczbę 100 000 sztuk.

W 1972 roku artystka zaprzestała występów w Piwnicy pod Baranami. Jej druga płyta pt. „Ewa Demarczyk", wydana w 1974 roku, zawierała m.in. słynny utwór „Rebeka". W 1979 roku na kolejnym festiwalu opolskim otrzymała nagrodę specjalną dziennikarzy. W grudniu tego samego roku dała serię recitali w Teatrze Żydowskim w Warszawie. Występy te zostały zarejestrowane i trzy lata później wydane przez firmę Wifon na koncertowym albumie Live.

W roku 1986 rozpoczął działalność Państwowy Teatr Muzyki i Poezji — Teatr Ewy Demarczyk. Choć wystawiane w nim spektakle cieszyły się dużą popularnością, z przyczyn formalnych został w 2000 po 14 latach działalności zamknięty. W latach 90. i na początku XXI wieku ukazywały się reedycje kompaktowe albumów piosenkarki.

Ostatni koncert Demarczyk dała 8 listopada 1999 w Teatrze Wielkim w Poznaniu; po 2000 całkowicie wycofała się z życia publicznego. Od 2000 roku działa stowarzyszenie o nazwie Teatr Ewy Demarczyk. W 2010 roku otrzymała Złotego Fryderyka za całokształt twórczości.

Ewa Demarczyk była dwukrotnie zamężna. Nie miała dzieci. Zmarła 14 sierpnia 2020 w swoim mieszkaniu w Krakowie.

**Źródło: Wikipedia**

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

# Była moją **Mistrzynią**

Odeszła wśród książek. Zasnęła podczas czytania. 23 sierpnia zmarła prof. Maria Janion, wielka humanistka, badaczka literatury, znawczyni romantyzmu, komentatorka polskich mitów narodowych. Miała 93 lata. O swojej Mistrzyni opowiada prof. Małgorzata Książek-Czermińska, literaturoznawczyni, wykładowczyni Uniwersytetu Gdańskiego.

**— Co pani czuje, gdy słyszy: profesor Maria Janion?**

— Całe moje życie naukowe jest naznaczone kontaktem z nią. Pierwszy raz usłyszałam jej wykład, gdy byłam studentką II roku polonistyki na Uniwersytecie Warszawskim. Byłam zafascynowana. Nie miałam pojęcia, że w przyszłości będę latami pracować z nią w Gdańsku. Ten wykład był jak dotknięcie palcem losu. Była, co tu dużo gadać, autorytetem.

Gdy ją poznałam, miała niewiele ponad 30 lat, ale już wtedy wydawała mi się całkowicie dojrzała. Szybko nazwałam ją „Mistrzynią". To był związek ważny, angażujący, nie ograniczał się do fascynacji tylko intelektualnej. Klasyczna uniwersytecka relacja mistrz – uczeń. Zresztą cała grupa jej doktorantów, a potem współpracowników, podzielała pasję do zdobywania wiedzy i twórczego pisania. To nas łączyło. Miała odkrywczą wyobraźnię, niespożyty temperament i ogromną, wciąż rosnącą erudycję. To dawało jej wyraźną przewagę nad nami wszystkimi. Była piętro wyżej. Albo o kilka pięter.

**— Profesor Janion przekraczała granice, łamała konwencje. Jaki wpływ miała na panią, jako badaczkę literatury?**

— To prawda, łamała wiele konwencji i przekraczała granice, ale to nie była anarchia. Uczyła nas szacunku do pracy, przywiązywała ogromną wagę do dyscypliny. Tok jej zajęć, które wnosiły niesłychanie ciekawy ferment, włączał do akademickiego dyskursu obcowanie ze sztuką. Świetnie znała malarstwo, omawialiśmy spektakle teatralne i filmy, które wybierała ze względu na problematykę zajęć. Na jej wykłady czekali nie tylko studenci, ale i wykładowcy.

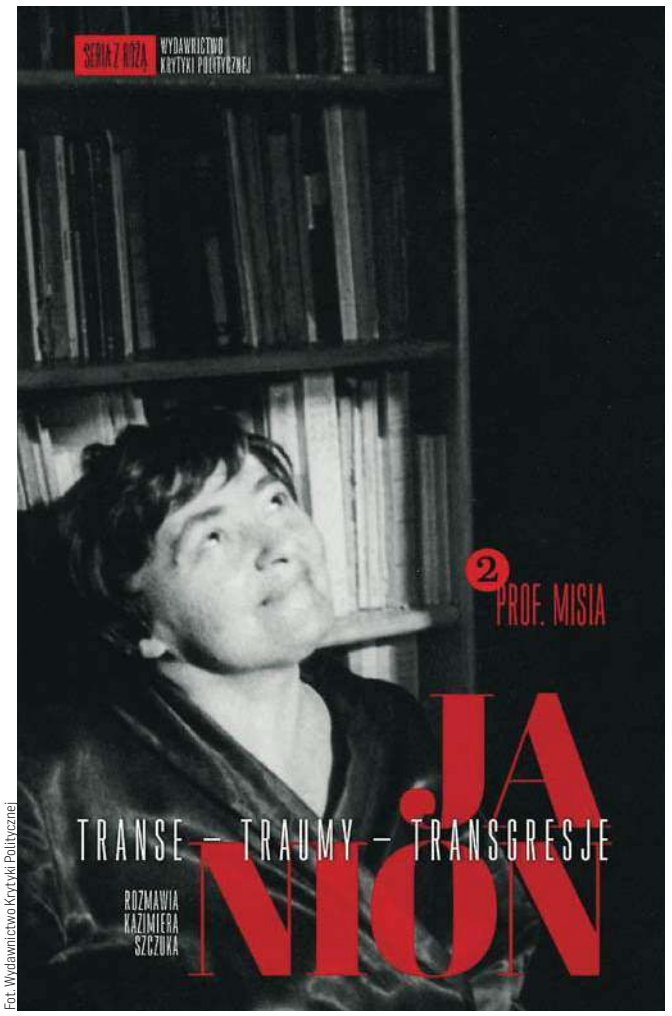
Słynny cykl książek „Transgresje" tworzyła ze współpracownikami, dziś od dawna profesorami: Stanisławem Rośkiem, Stefanem Chwinem i Zbigniewem Majchrowskim. Przywoziła do Gdańska fascynujących ludzi. Gośćmi na seminariach byli m.in. Miron Białoszewski, Günter Grass, przyjechał nawet Jerzy Grotowski. Nikt nie wie, jak udało się jej zaczarować takie znakomitości i przekonać do przyjazdu na zajęcia ze studentami.

**— Słyszałam legendy o przyjazdach Marii Janion na Uniwersytet Gdański. Podobno od razu otaczał ją „orszak" jej doktorantów. Jeden niósł płaszcz, ktoś inny kapelusz, inny torbę. Czy tak było?**

— (śmiech) Kapelusza nie nosiła. Orszak był, ale głównie dlatego, że trzeba było nosić jej ciężką torbę. Zawsze przywoziła nam książki, które wtedy w Gdańsku były nieosiągalne, np. wspaniałe i duże albumy malarskie. Orszak tworzył się też dlatego, że mogliśmy z nią, idąc, rozmawiać. Nie były to jakieś poważne dialogi, ale rozmowy w drodze. Nie mieliśmy z nią zbyt wiele czasu wspólnego. Przyjeżdżała raz na miesiąc we czwartek wieczorem, w piątek prowadziła zajęcia ze studentami, w tym po południu wykłady, na które w latach „transgresyjnych" przychodzili ludzie spoza polonistyki, a nawet spoza uczelni. W sobotę były seminaria dla doktorantów, zaraz potem wyjeżdżała.

**— Jak traktowała was, młodszych kolegów, którzy później mieli stać się profesorami?**

— Zawsze podkreślała, że pracuje przede wszystkim dla studentów i wymagała, żebyśmy też ich szanowali. Stawiała i nam, i studentom wysokie wymagania, tak samo jak sobie. Była wymagająca, potrafiła skarcić w bolesny sposób, który mógł być odczuwany nawet jako niesprawiedliwy. Mówiliśmy sobie wówczas: coś za coś. Kontakt z osobowością charyzmatyczną — a niewątpliwie taką była — zawsze jest ryzykowny. Ale przygoda współpracy z nią była warta każdej ceny. Po prostu wielcy ludzie mają wady na swoją miarę.




Fot. Wydawnictwo Krytyki Politycznej

„Niedobre dziecię" i „Prof. Misia" — okładki książek wywiadu rzeki, który z Marią Janion przeprowadziła Kazimiera Szczuka. Książki ukazały się nakładem Wydawnictwa Krytyki Politycznej (w 2012 — tom I i w 2014 roku — tom II)

Zresztą ona także nas potrzebowała, czuliśmy, jak ważny był dla niej kontakt z publicznością. Wiedziała, że czekamy na nią, że jej uważnie słuchamy. Nauczycielska praca ma w sobie coś z teatru. Stefan Chwin nazwał ją Artystką Uniwersytetu. To prawda, była wielką artystką w sztuce uczenia. Ona grała główną rolę, a my stanowiliśmy widownię. Do ludzi, których znała najdłużej — jak np. prof. Bachórza — mówiła po imieniu: Józiu, Józieńku, do mnie też po imieniu. Był to dla nas zaszczyt i znak bliskości z jej strony. Ale my do niej mówiliśmy „pani profesor", a o niej „Mistrzyni".

**— Poruszyły mnie jej wspomnienia o trudnym dzieciństwie w książce „Niedobre dziecię". Opowiadała o tym?**

— Po bardzo długiej znajomości, chyba po 40 latach, kiedy już od dawna przestała przyjeżdżać do Gdańska, powiedziała mi o swoim ojcu, który był alkoholikiem, o jego wybuchach szału. Opowiadała mi też, jak trudne było jej życie w domu pod opieką ciotki w Siedlcach, gdzie musiała zostawić ją matka. Buntowała się przeciw zasadom grzeczności — ciotka za karę przywiązywała ją za nogę na balkonie, ale uważała, że kara nie jest dotkliwa, bo dziecko przy okazji ma... świeże powietrze. Wspominała mi o tym, wybierając się na pocztę, by wysłać ciotce przekaz. Mówiła, że ciotka jest w trudnej sytuacji, więc wysyłała jej co miesiąc pieniądze.

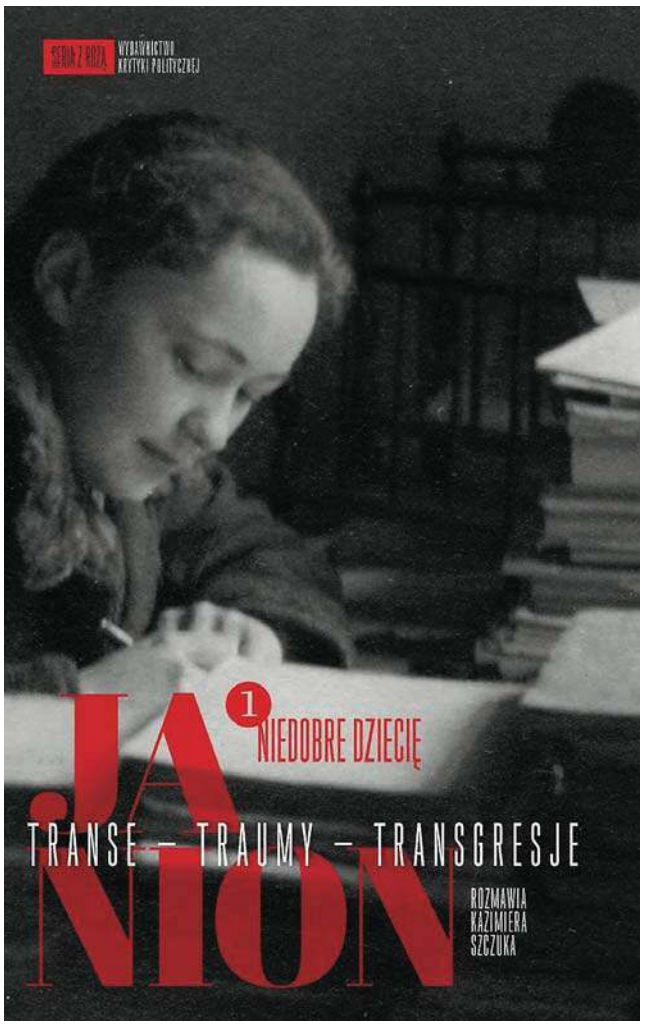
**— Czy w pracy naukowej przyświecało pani jakieś motto zapożyczone od Marii Janion?**

— Na 80-lecie ofiarowaliśmy jej — jako grono uczniów z Gdańska i Warszawy wraz z naszymi z kolei wychowankami, także przyznającymi się do zaczerpniętego od Mistrzyni intelektualnego dziedzictwa — księgę pamiątkową, zatytułowaną po prostu „Księga Janion". Każdy z 45 artykułów naukowych w księdze miał być nawiązaniem do jakiejś jej pracy — albo kontynuacją jej myśli, albo polemiką. Wybrałam jej książkę „Żyjąc, tracimy życie", ale odwróciłam sytuację i napisałam tekst pt. „Żyjąc, zyskujemy życie", w uzasadnieniu interpretując wiersze Julii Hartwig. Obie panie znały się i ceniły nawzajem, ale bardzo się różniły.

> **Prof. Maria Janion** była wielką artystką w sztuce uczenia. Ona grała główną rolę, a my stanowiliśmy widownię.

**— Może mogłaby pani opowiedzieć jakąś anegdotę o prof. Janion?**

— Kiedyś musiałam zabrać ze sobą na uczelnię najmłodszego synka, który był wtedy przedszkolakiem. Mistrzyni spotkała nas na korytarzu, schyliła się nad malcem i uważnie spojrzała mu głęboko w oczy. On wytrzymał to spojrzenie, nie odwrócił wzroku, a gdy Mistrzyni weszła do sekretariatu, powiedział: „Mamo, to była czarownica". Gdy później opowiedziałam jej o tym, roześmiała się zadowolona i powiedziała: „No widzisz? Dzieci wiedzą o nas coś, czego my sami o sobie nie wiemy."



**BEATA BROKOWSKA**
b.brokowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

MLEKPOL
Najlepsze w kuchni.pl
PARTNER WYDANIA

# KULTOWY SEREK, CZYLI TRADYCJA ZOBOWIĄZUJE!

KTO Z NAS, MÓWIĄC ADIDASY, MA NA MYŚLI JEDEN KONKRETNY RODZAJ OBUWIA, ZAPOMINAJĄC ZUPEŁNIE O MARCE, KTÓRA JE STWORZYŁA? PRZYKŁADY MOŻEMY MNOŻYĆ: POPULARNE PIELUCHY DLA DZIECI, ZNANA WSZYSTKIM PRZYPRAWA DO ZUP W PŁYNIE CZY... MLEKO, KTÓREGO SYNONIMEM JEST MARKA ŁACIATE. SPÓŁDZIELNIA MLECZARSKA MLEKPOL MA JESZCZE JEDEN TAKI PRODUKT, A JEST NIM KULTOWY SEREK HOMOGENIZOWANY MARKI ROLMLECZ, NAZYWANY PRZEZ WSZYSTKICH „SERKIEM Z KRÓWKĄ". POZNAJCIE JEGO HISTORIĘ...

Fot. Adobe Stock

### Najstarszy serek homogenizowany!

Kultowy „serek z krówką" jest obecny na sklepowych półkach nieprzerwanie od 1974 r. Rzadko spotyka się produkty, które smakują tak samo wnukom, jak i dziadkom. Starsi pamiętają, jak kupowali serek swoim dzieciom, obecnym rodzicom kojarzy się z czasem dzieciństwa, gdy był on dla nich rarytasem, a w sklepach nie było dużego wyboru smakołyków. Dla dzieci to pyszna przekąska, po którą mama i tata pozwalają sięgać bez ograniczeń i wyrzutów sumienia. Dlatego od ponad 40 lat Rolmlecz cieszy się niesłabnącą popularnością wśród konsumentów. Głównym jego składnikiem jest najwyższej jakości mleko. Produkt nie zawiera dodatków i konserwantów, a o jego unikalności świadczy oryginalna receptura, którą możemy uznać za dziedzictwo pokolenia dzisiejszych 40-latków. Choć wśród serków Rolmlecz możemy znaleźć aż 5 smaków, serek waniliowy jest zdecydowanie flagowym produktem tej serii.

Konsumenci podkreślają, że wychowało się na nim wiele pokoleń Polaków.

„Serek z krówką" to pierwszy serek homogenizowany, który doczekał się swojego pomnika!

W 2018 r. w Radomiu rzeźba z brązu, przedstawiająca opakowanie serka, stanęła w centrum miasta. Jest jednym z symboli Radomia. Została wykonana w ramach projektu „Piękniejsze śródmieście — symbole naszego miasta w formie małej architektury". Autorem statuetki jest artysta z Kielc, Sławomir Micek.

### Pyszny i zdrowy

Serek homogenizowany to wyśmienita przekąska, doskonała baza deserów, dodatek do owoców, ciast i naleśników. W asortymencie znajdziemy całą gamę smaków, zaczynając od naturalnego, na owocowym kończąc. Wszystkie lekkie, delikatne, smaczne i puszyste... A jak powstają? Tak naprawdę to po prostu poddany bardzo dokładnemu rozdrabnianiu ser twarogowy. Czasem dodaje się też niewielką ilość serwatki. Sama homogenizacja to proces rozdrabniania połączony z miksowaniem. Dlatego ostatecznie powstaje produkt o gładkiej, jednolitej strukturze.

Naturalny serek homogenizowany to wartościowy element diety. Jest przede wszystkim źródłem lekkostrawnego białka mlecznego — zawiera go nawet 2–3-krotnie więcej niż mleko. To również bogactwo bardzo dobrze przyswajalnego wapnia.

### Moc produktów regionalnych

Kategoria produktów regionalnych rośnie w siłę. Mimo upływu lat i zmieniających się potrzeb oraz preferencji konsumentów serek Rolmlecz cieszy się niesłabnącą popularnością. Z coraz większą uwagą czytamy etykiety bo wiemy, w jak istotnym stopniu skład produktu przekłada się na jego smak oraz jakość. Serek Rolmlecz z krótką i czystą etykietą, idealnie wpasowuje się w dzisiejsze oczekiwania klientów i współczesne trendy żywieniowe.

## KREM Z OWOCAMI

**Składniki:**

- 80 dag owoców, np. borówek,
- serek homogenizowany waniliowy Rolmlecz 150 g ,
- jogurt naturalny 400 ml,
- cukier puder 2-3 łyżki,
- cukier waniliowy 1 łyżka,

**Przygotowanie**

Owoce dokładnie myjemy, następnie wybieramy kilka sztuk do dekoracji. Układamy je na dnie pucharków. Owoce wstawiamy do lodówki w celu schłodzenia. Następnie serek homogenizowany wraz z jogurtem, cukrami: waniliowym i pudrem ubijamy lekko mikserem do otrzymania kremowej konsystencji. Tak przygotowany krem wykładamy do pucharków, przyozdabiamy odłożonymi wcześniej owocami i polewamy ulubionym sosem do deserów.

Smacznego!!!
Więcej przepisów na **najlepszewkuchni**.pl.

Fot. Adobe Stock

90520otbr-e-K

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

# Byłam w **Radysach** od razu pierwszego dnia

Od lat pomaga zwierzętom. Z czasem stało się to jej pracą, ale przede wszystkim misją. Barbara Zarudzka, kierowniczka schroniska Psi Raj w Pasłęku, opowiedziała nam o sobie i swoich podopiecznych.

Fot. Ryszard Biel

**— Skąd u pani zamiłowanie do zwierząt?**

— Od dzieciństwa widziałam ich krzywdę, ściągałam wszystkie do domu, często nawet zwierzęta sąsiadów, bo nie wiedziałam, że mają właściciela. Mój tata zawsze powtarzał: „Moja Basia zeszła na psy". Miłość do zwierząt mam właśnie po nim.

**— Pochodzi pani z Pasłęka?**

— Nie. Urodziłam się i mieszkałam w Legnicy na Śląsku. Jak tam mieszkałam, to pracowałam w izbie wytrzeźwień, byłam też społecznym kuratorem sądowym dla dzieci. To były straszne przypadki. Ja to bardzo przeżywałam.

Później wszystko się zmieniło: zamieszkaliśmy w Pasłęku. Chciałabym mieszkać na wsi, ale myślę, że na ten krok już się nie zdecyduje. Zresztą obawiam się, że gdybym mieszkała na wsi, to miałabym i krowy, i konie, i wiele innych zwierząt.

**— Początki schroniska. Jak to było?**

— Psi Raj działa od 2008 roku. Mój mąż pracował w Straży Miejskiej i opowiadał mi o interwencjach związanych ze zwierzętami. Starałam się tym zwierzakom pomagać, szukałam im domów, woziłam do weterynarza. Był problem, bo lekarz psa opatrzył i musiał go wypuścić. Pomyślałam sobie, że trzeba to robić na większą skalę. Dowiedziałam się, że jako prywatna osoba niewiele wskóram, ale już jako organizacja mogę więcej. Założyłam więc stowarzyszenie. Chciałam stworzyć miejsce, gdzie zwierzęta z interwencji, z wypadków miałyby gdzie się podziać. Szukałam miejsca, w naszej gminie nie znalazłam, ale znalazłam w Lepnie. Mieliśmy tam 40 psów.

**— Aż w końcu udało się znaleźć coś na miejscu.**

— Z moją koleżanką Różą Jabłońską, która mnie wspierała, szukałyśmy miejsca na schronisko, takie z prawdziwego zdarzenia. To nie było łatwe, bo muszą zostać spełnione określone warunki. W końcu udało się: znalazłyśmy miejsce przy oczyszczalni ścieków. Po rozmowach z burmistrzem, który naprawdę wspiera nas od samego początku, wydzierżawiłyśmy ten teren i we dwie dwoma samochodami osobowymi przewoziłyśmy z tego Lepna psy i budy do Pasłęka.

W tej chwili mamy 220 psów i kotów. U nas pieski w ciągu dnia nie siedzą w kojcach. Boksy nie są przedzielone żadnymi ścianami i muszę powiedzieć, że od nas jeszcze żaden piesek nie uciekł. Zdarzyło się nawet dwa razy, że pieski uciekły od rodzin adopcyjnych i znaleźliśmy je pod bramą schroniska.

Ludzie nas znają, schronisko ma dwie strony na Facebooku, na których pokazujemy nasze interwencje. Np. trafił do nas owczarek prawie zagłodzony na śmierć, w stanie śmierci klinicznej, leżący na dworze w odchodach, z odleżynami. Nazywał się Cywil. Długo go rehabilitowałam. Nagrzewaliśmy go lampą z podczerwienią. Żył u nas jeszcze pół roku. Postawiliśmy go na nogi. Pan doktor w klinice powiedział nam, że dokonaliśmy cudu, bo on nie powinien już chodzić. On był w takim stanie, że nie można go było jeszcze zaszczepić na wirusy. I, niestety złapał właśnie wirusa i odszedł.

**— To nie jest łatwa praca, o której da się zapomnieć.**

— Pochłania dużo czasu. Rano, w domu muszę nakarmić trzy koty smoczkiem, bo mają trzy tygodnie, same jeszcze nie jedzą. Mam w domu też pieska ze złamanym kręgosłupem — znaleźliśmy go rok temu, był potrącony, przyklejony do asfaltu. Miał operację w Gdańsku na kręgosłupie, później przez pół roku woziliśmy go dwa razy w tygodniu na bieżnię wodną do Olsztyna. Od stycznia tego roku był pod Warszawą u pani rehabilitantki, tam miał lasery, bieżnię wodną, pijawki, już zaczynał się podnosić, ale niestety musiał przejść operację pęcherza.

> **Barbara Zarudzka:** Chciałam stworzyć miejsce, gdzie zwierzęta z interwencji, z wypadków miałyby gdzie się podziać.

Spowodowało to, że piesek już na pewno nie będzie chodził. Jest też Karolek, kotek, który też nosi pampersa. Jest niewidomy, ma padaczkę, podaję mu krople z marihuaną. Mam też gołębia ze złamaną nogą.

Później jadę do schroniska, gdzie mam też swoje zadania do wykonania. Gdy mamy miejsce w schronisku, to przyjmujemy psy z odległych zakątków Polski. Mamy również psy z Ukrainy po wypadkach, które nie mają tylnych łap, są po amputacji. Organizacja ukraińska poprosiła nas o pomoc.

**– Z jakimi problemami stykacie się na co dzień?**

– Mamy wiele interwencji. Na przykład dzwonią do nas ludzie ze wsi. Pani płacze do słuchawki, że koty się namnożyły, jest ich 19, a ona nie ma im co dać jeść. Przygotowujemy karmę, wieziemy, pomożemy wysterylizować kotki. Na wsiach z tym jest bardzo słabo.

Najtrudniejsze jednak w tej pacy jest to, jak staje się ogromna krzywda zwierzęciu. Jedziemy na miejsce natychmiast, czasem musimy go poszukać. Znajdujemy, cieszymy się, że dotarliśmy. Zabieramy go, zajmujemy się nim, często wybieramy robaki z ran, otulamy, karmimy, a on odchodzi. Takich przypadków mieliśmy wiele. Adrenalina trzyma te zwierzę przy życiu. Przychodzi pomoc, adrenalina odchodzi i zwierzę umiera.

**– Była pani w Radysach...**

– To jedno z największych schronisk w Polsce. Byłam tam podczas pierwszego dnia interwencji. Zaczęliśmy chodzić. Obraz straszny. Znalazłam psa, który był w stanie rozkładu, znaleźliśmy też kilka martwych psów, psy z udarami, bez wody. Tam co drugi pies miał obgryzione uszy. Drzwi chłodni otwierały się od zwłok. Żaden pies nie miał śladu po kroplówce.

Wyjęłam szczeniaka, zrobiłam mu test na parwowirozę — dodatni, zrobiłam drugiemu — dodatni. Widać, że część psów była przy człowieku, bo wyciągały łapki, lizały po rękach. To straszne miejsce. Odkąd to schronisko istnieje, pierwszy raz do niego wszedł ktoś obcy. Tam było około 1600 psów. Trzeba było po kolei do każdego dojść, spisać, zrobić zdjęcie i zaczipować. Te psy wegetowały tam latami, stłoczone na małych powierzchniach, zamknięte przed światem. Pokutowały za niewinność.

Tam wykonano ogromną pracę. My jak byliśmy tam pierwszego dnia, to przychodzili ludzie z okolicy, przynosili nam kawę w termosach, jedzenie, mówili, że to dla nich wielkie wydarzenie, że to się stało. Dziękowali za interwencję, opowiadali straszne rzeczy.

KAROLINA KRÓL
k.krol@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

Fot. Wojciech Caruk

# Nasza muzyka wyrosła na buncie społecznym

**Rozmowa**\\\ Co łączy ze sobą piosenki śpiewane przy ogniskach, punkową publikę z Jarocina i aktora Mirosława Bakę? Jeden wspólny mianownik — Sztywny Pal Azji. Z członkami zespołu rozmawiamy o muzyce, historii grupy, ostatniej płycie i piętnie koronawirusa.

**— Nie ukrywam, że pierwsze pytanie, jakie mi się nasunęło, kiedy zobaczyłem was na scenie w Kętrzynie, to jak wy się na niej pomieściliście?**

— Jarek Kisiński: Czasami bywały jeszcze mniejsze sceny i się mieściliśmy. Mamy więc w tej kwestii doświadczenie. W Kętrzynie było naprawdę całkiem nieźle.

— Paweł Nazimek: Było miejsce na bębny, więc nie było źle. Czasami mamy ten problem, że na scenie musimy stać praktycznie bez ruchu. Jest nas sześciu, a niektóre sceny bywają naprawdę ekstremalnie małe.

**— Tym bardziej, że na froncie macie wystawiony dosyć pokaźny instrument – klawisze...**

— Leszek Nowak: W Kętrzynie to i tak był mały. Grając koncerty na pełnowymiarowych scenach przywożę ze sobą normalne pianino. Na szczęście mam też mniejszy klawisz właśnie po to, żeby zmieścić się na mniejszych scenach.

— PN: Jak widzisz jesteśmy przygotowani na wszystko.

**— Do Kętrzyna zawitaliście po raz pierwszy w swojej historii. Dużo jest jeszcze takich miejsc, których nie zdążyliście odwiedzić w czasie tych 35 lat grania?**

— JK: Na pewno tak. Rzeczywiście w Kętrzynie byliśmy pierwszy raz. Takich miejsc w Polsce, które czekają na naszą muzykę, jest jeszcze wiele.

**— Jest coś, z czym wam się nazwa Kętrzyn kojarzy?**

— PN: Na pewno z kwaterą Hitlera

— LN: Ja prywatnie byłem tu kilka razy, głównie w drodze do Wilczego Szańca.

**— Mój pierwszy raz ze Sztywnym Palem Azji to był lata temu obóz harcerski i utwór „Spotkanie z...". Ta „harcerskość" jest mocno z wami łączona?**

— JK: Tak, takie były piosenki z naszej pierwszej płyty, że można je było pograć przy ognisku na gitarze. Zresztą były tworzone przy gitarze i fortepianie.

— PN: To jest moim zdaniem moc tych piosenek. Każdy może sobie wziąć gitarkę i w gronie przyjaciół je pograć. Nie są trudne, a przy tym dosyć popularne.

— JK: Poza tym wtedy te piosenki można było usłyszeć w Rozgłośni Harcerskiej. Na samym początku wstydziliśmy się porównań z muzyką harcerską. Teraz nie mamy z tym problemu, a wręcz przeciwnie.

— PN: Co to jest muzyka harcerska? Niech mi ktoś to zdefiniuje, to ja się do tego chętnie odniosę.

— LN: Może nie tyle się tego wstydziliśmy, co po prostu nas to wkurzało. W czasach, kiedy zaczynaliśmy, to tworzenie piosenek przy instrumentach akustycznych i ich łatwość w odtworzeniu przy ognisku mogły stanowić jakiś minus. Potem jednak nastała era koncertów akustycznych, gdzie robiło się to samo. Można powiedzieć, że byliśmy prekursorami muzyki unplugged, więc jakiś zaszczyt w związku z tym też nas spotkał.

— PN: Myślę, że byliśmy kompletnie inni. I to nie my, a inni byli wk...ni, bo nie wiedzieli, co z nami zrobić. Więc z zawiści dali nam taką łatkę, bo jakąś po prostu trzeba dać.

— JK: Piosenki na pierwszą płytę były robione na ulicę. Mieliśmy jechać na wakacje do Trójmiasta i grać w Sopocie na ulicach.

**— Może dlatego nie zostaliście kapelą punkową, chociaż zaliczyliście festiwale w Jarocinie?**

— PN: Wiesz, Bob Dylan też pasuje do ogniska. Nie mam więc nic przeciwko, żeby być w takim towarzystwie (śmiech). James Brown już niekoniecznie (śmiech).

— JK: Ale są u nas też elementy punka. Ja zawsze lubiłem ten gatunek.

— PN: Takie były czasy. Muzyka jest bardzo eklektyczna. Wszystko, co było wtedy na czasie jest w muzyce odzwierciedlone. Wszystkie nasze fascynacje itp.

— JK: My to wszystko przetwarzaliśmy przez siebie. Te wszystkie style, punk, reggae czy inne. My niby gramy też piosenkę w stylu reggae, ale to nie jest reggae. To po prostu takie... nasze reggae (śmiech)

— PN: Wtedy dużo kapel, np. The Police czy Talking Heads czerpało z tych elementów jamajskich czy afrykańskich. The Clash też sprzedawal rzeczy, które były modne. Grali disco, reggae, dub. To było wszystko to, co się wtedy w muzyce działo.

**— Odbiór punkowej publiczności mieliście jednak bardzo różny, od miłości do nienawiści. Mimo to wracaliście do Jarocina...**

— PN: Ale nikt z obojętnością nie wzruszał ramionami ludzie byli albo bardzo wk... ni albo bardzo zadowoleni.

— JK: Właśnie o to chodzi, żeby wzbudzać emocje. Niech ktoś powie, że coś jest złe albo super. A nie, że może być czy coś w tym stylu.

**— Tekstowo poszliście też w trochę innym kierunku niż to, o czym się wtedy w latach 80-tych śpiewało...**

— PN: Wtedy była cała masa różnych kapel. Gdzie one dzisiaj są? Większości już nie ma. Ludzie pracują w bankach, na budowie. My przetrwaliśmy. To o czymś świadczy. Oczywiście, są zespoły, które mają ponadczasowe piosenki i z pokolenia na pokolenie naszą popkulturową substancję uzupełniają. Jak przyjechaliśmy pierwszy raz do Jarocina, to tam nie grały trzy zespoły, tylko były ich dziesiątki i setki. Co roku byliśmy jednym z setek zespołów, które tam przyjeżdżały. Czymś się trzeba było wyróżnić. I nagle wow – okazało się, że odnieśliśmy sukces. Możesz cieszyć się popularnością wśród publiczności, ale ważne jest to, że ktoś twój utwór chce puścić w radiu. Dj-e szybko podchwycili nasze piosenki i zaczęli je grać. To nam pomogło. Najpierw w Rozgłośni Harcerskiej, potem w Trójce. Puszczali nas m.in. Mann i Kaczkowski, jako muzyczne ciekawostki z bardzo prymitywnych nagrań.

— JK: Pierwszym naszym utworem na liście przebojów był „Kurort". Był wtedy puszczany z taśmy demo, nienagrywanej w studio.

**— Klimat tamtych czasów roznosicie po kraju, grając m.in. koncerty wspomnieniowe z Różami Europy czy Kobranocką. Nawet w Iławie graliście ostatnio z Chłopcami z Placu Broni. Ktoś jeszcze chce tego słuchać?**

— JK: Tymi koncertami zapełniamy sale, a nawet duże hale. To jest niesamowite. W latach 80 -tych zdarzało się często, że nie wszyscy mogli wejść na koncert. Te czasy wróciły, bo teraz jest podobnie.

— LN: Skoro tak jest, to wydaje mi się, że ta muzyka jest na tyle ponadczasowa i uniwersalna, że ludzie chcą jej słuchać. Mają porównanie do tego, co się dzieje dzisiaj. Nasze piosenki w latach 80-tych miały w sobie jakieś wartości pod kątem zarówno tekstowym, jak i muzycznym. To nie naciśniecie guziczka i muzyka z komputera. To muzyka grana na prawdziwych instrumentach przez żywych ludzi, którzy jeszcze w dodatku śpiewają o czymś ważnym.

— PN: Nasza muzyka wyrosła na buncie społecznym. Patrzyliśmy na stan wojenny, na system, w jakim żyliśmy. O tym są Jarka teksty. Są wyrażeniem niezgody. Obecnie w naszym kraju mamy powtórkę z historii. Czasy są takie, że nie wiadomo co będzie i dokąd to wszystko zmierza. Dlatego po 30. latach te teksty są wciąż aktualne. Być może dlatego ludzie chcą do nich wracać.

— JK: Na koncerty przychodzą też nasi rówieśnicy. Często zabierają ze sobą dzieci i pokazują im przy czym kiedyś bawili się ich rodzice.

— LN: Może też jest tak, że nasi rówieśnicy nie mogą znaleźć obecnie muzyki dla siebie. Dlatego z sentymentem wracają do tego, co ich ukształtowało. Zresztą my na koncertach nie gramy tylko utworów z lat 80-tych. I Kobra i Róże i my prezentujemy nowe utwory. Nie odgrzewamy staroci ku uciesze gawiedzi. Wciąż staramy się grać coś nowego.

— PN: Jesteśmy nadal czynnymi i twórczymi artystami.

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

**— Pytam w ten sposób, bo to właśnie Piotrek Klatt zwierzył mi się niedawno z wątpliwości, które powodują, że nie powstają obecnie nowe utwory Róż Europy. On się zastanawia, czy ktoś jeszcze chce słuchać takich tekstów...**

— JK: My piszemy nowe rzeczy, bo chcemy właśnie, żeby ludzie ich słuchali.

— PN: Myślę, że prawdziwy artysta to ma jakąś potrzebę. Niezależnie od tego, czy to się opłaca czy nie. My robimy to przede wszystkim dla siebie. Oczywiście bez ludzi nie ma to sensu, ale nawet po tylu latach wciąż jest to nasza pasja. Wydaje mi się, że zawsze będziemy próbować tworzyć z nadzieją na coś fajnego.

— JK: Nasza ostatnia płyta pt. „Szara" nie jest łatwa w odbiorze. Jest tam kwartet smyczkowy, klarnet, jakieś trąbeczki, śpiewające dzieci, melodeklamacje Mirosława Baki. Zawsze mówiłem, że będziemy to grać w teatrach. Mam nadzieję, że zagramy kilka takich specjalnych koncertów.

**— Do „Szarej" jeszcze wrócimy. Chciałem cię jeszcze spytać o wspominany już przeze mnie utwór „Spotkanie z...". Co się działo w twojej głowie, kiedy ten tekst wychodził spod twojego pióra?**

— JK: Czytałem wtedy dużo poezji ale też prozę Ginsberga. Był wtedy taki tekst o Ameryce, gdzie autor zwracał się „Ameryko...". Pomyślałem, że nie ma jeszcze takiego tekstu o Polsce. Porównałem wtedy nasz kraj do kobiety, że spóźniłem się na randkę itp.

**— Dużo w tym utworze i wielu innych jest pierwiastka romantyzmu...**

— JK: Taki już jestem.

— PN: Romantyczny chłopiec pisał romantyczne piosenki (śmiech). Żył w trudnych czasach, nie było wtedy łatwo.

**— Mieliście problemy z cenzurą?**

— PN: Był taki fakt, że zdjęto naszą piosenkę z radia. To było „Nasze reggae" w Rozgłośni Harcerskiej. Jakiś komisarz ludowy obudził się chyba na kacu, włączył radio i usłyszał, że lotnicy pili wódkę, bo „nie można wznosić się za wysoko".

— JK: Były sytuacje, że cenzorzy przychodzili na koncerty i sugerowali, żebyśmy nie grali jakichś numerów.

— PN: Żyliśmy wtedy w niewoli. Trudno nam było zobaczyć jak to rzeczywiście wygląda. Teraz wiadomo o wielu rzeczach, które się wtedy działo. Na pewno byliśmy obserwowani. Czasami większa kontrola była ze strony zwykłych pań z domów kultury.

— LN: Istniał urząd cenzorski i wiadomo było, że trzeba tam nosić wszystkie teksty do akceptacji. W jednym z tekstów padła nazwa Moskwa. Kazali ją nam zmienić na coś innego, np. na Paryż.

— PN: To tak jak teraz Konstytucja. Nie oznacza nic pejoratywnego, a nagle słowo stało się ogniskiem zapalnym.

— JK: Nikt jednak nie groził nam więzieniem. Żadnych represji nie odczuliśmy.

— PN: Mało tego. W środowisku muzycznym byli tacy ortodoksi, którzy twierdzili, że jak jesteś w mediach to jesteś kolaborantem. Być może była to jakaś kolaboracja, ale nie mieliśmy wtedy innej możliwości. Część zespołów mówiła otwarcie wtedy, że sprzedaliśmy się komunie. My zawsze graliśmy to, co chcieliśmy i jak chcieliśmy. Żaden sekretarz nie podchodził do nas po koncertach i nie klepał po plecach oferując paszporty, czy coś w tym stylu.

**— Odetnijmy się od polityki i pomówmy o czymś bardziej przyjemnym. Tomasz Skaya z metalowej grupy Quo Vadis powiedział mi kiedyś, że często przychodzą do niego po koncercie pary ze swoim dzieckiem i mówią: „Robiony przy Quo Vadisie". Też spotykacie się z czymś takim?**

— JK: Zapewne „pijesz" do utworu „Łoże w kolorze czerwonym"? Są takie sytuacje. Ludzie mówią, że kojarzy on się im z czymś miłym. Pierwsza miłość, pierwszy seks. Powiem ci, że ta piosenka nigdy nie była grana w radiu czy w telewizji, a wszyscy ją znają. Dopiero od niedawna można ją usłyszeć w niektórych rozgłośniach.

— PN: Na początku lat 90-tych było słabo pod tym względem. Grałem wtedy w zespole T.Love. Chcieliśmy zrobić singla z utworu, którego tekst zaczynał się od słów „O jaki jestem rozpieprzony...". Nikt nie chciał tego grać.

**— T.Love osiągnął wtedy niesamowitą popularność, SzPAl niestety wręcz przeciwnie.**

— JK: Takie były czasy. Była beznadzieja, potworzyły się jakieś układy. Rynek się zmienił. Nowe wytwórnie, nowi ludzie. Myśmy nie byli z Warszawy, nie braliśmy udziału w żadnych spotkaniach. Wypadliśmy przez to z obiegu. Imaliśmy się różnych zajęć. Ale ja nie potrafię nic więcej, jak tylko pisać teksty i grać. Dlatego mimo wszystko zespół wciąż gra, w dodatku od sześciu lat ponownie w starym składzie. I bardzo się z tego cieszę.

**— Jaka to iskra zapłonęła, że znowu jesteście razem?**

Fot. Wojciech Caruk

— JK: Jakiś fan chyba kiedyś napisał do mnie, że chciałby usłyszeć pierwszą płytę zagraną w starym składzie. Zadzwoniłem do chłopaków i się zgodzili. Pierwsze koncerty zagraliśmy w Trójce i w naszym rodzinnym mieście (Chrzanowie – przyp. red.). Pomyśleliśmy sobie, że będziemy grać 5-10 koncertów rocznie, a okazało się, że gramy ich 70.

**— Porozmawiajmy teraz o „Szarej". Muszę o to spytać, bo Mirosław Baka to jeden z moich ulubionych aktorów. Jak doszło do waszej współpracy?**

— JK: Na płycie są takie teksty, które chciałem żeby były mówione i żeby zrobił to fajny aktor. Pomyślałem o Bogusiu Lindzie. Znaliśmy się jeszcze z czasów filmu „Sara", ale nie miałem do niego kontaktu. Pomogła mi koleżanka – dziennikarka, która załatwiła mi jego adres. Napisałem do niego list, on do mnie oddzwonił. Niestety, nie udało nam się zgrać terminów. Pomyśleliśmy więc o Mirku Bace. Zgodził się od razu. Przyjechał do Warszawy do studia, nagrał trzy melorecytacje. Naszym zdaniem super to wyszło.

**— Jesteście sentymentalnymi ludźmi?**

— JK: Ja chyba tak.

— LN: Zawsze ten sentyment gdzieś tam zostaje.

**— Ale to taki sentyment w stylu „kiedyś to kurna było"?**

— PN: Trudno być sentymentalnym mając lat 20. Mało kto wtedy wspomina swoje dzieciństwo z tęsknotą, a raczej jest nim poirytowany. Po 50-tce masz już kawał życia za sobą i zaczynasz dokonywać różnych podsumowań i ocen. Może nie każdy, może są tacy żyjący wyłącznie przyszłością, ale jakiś bilans robisz. Zadajesz sobie pytanie, jakie to życie było. Co sp...łem, co mógłbym zrobić lepiej, co mi się udało a co nie. Może nie jest to sentymentalizm, ale...

— JK: Takie rozliczenie..

— PN: Zawsze będą jakieś rzeczy, które będziesz miło wspominał. Jak zaczynałem grać z chłopakami, to oni byli już po 20-tce a ja jeszcze przed. Jak nagrywaliśmy pierwszą płytę, to ja byłem w trzeciej klasie liceum. Zaj...te to wtedy wszystko było. Chociaż miałem problemy ze zdrowiem i ze szkołą, bo ją zawalałem. Poza tym miałem co innego we łbie. Ale jakoś dałem radę.

— JK: Genialne mieliśmy dzieciństwo, bo muzyka nam cały czas towarzyszyła.

— PN: Polska rzeczywistość była strasznie szara i muzyka była takim naszym statkiem, dzięki któremu się od niej odrywaliśmy.

— JK: Wchodziło się do garażu i grało na tym, co było pod ręką. To był inny świat.

**— Dlaczego w takim razie waszym zdaniem ludzie dzisiaj nie mają już takich „odlotów"?**

— JK: Nie wiem. Dla mnie to było coś niesamowitego. Jak przychodziłem na salę prób, to czułem się jak na pierwszej randce z dziewczyną. Takie motylki w brzuchu (śmiech)

— PN: Ja myślę, że mają to jeszcze te wszystkie chłopaki spod bloków, które słuchają hip hopu. To już trochę inna muzyka. Hip hop przejął buntowniczą rolę, jaką wcześniej spełniał rock and roll, który już się zestarzał. Dlatego te „odloty" to mimo wszystko gdzieś dalej są, te wzruszenia, ten przekaz.

— JK: Niektóre ich teksty niosą za sobą niesamowity ładunek emocjonalny.

— PN: Zawsze tak jest. To jest ten wiek, hormony szaleją. Łapiesz świat, bo jesteś wrażliwy. Jesteś niezapisaną księgą i wiele rzeczy robisz pierwszy raz w życiu. A życie ma wtedy inny smak.

**— Dlaczego w takim razie, nawiązując do tytułu jednego z moich najbardziej ulubionych waszych utworów, ci urodzeni w latach 60-tych to samobójcy?**

— JK: To była specyficzna epoka. To czas rozkwitu poczucia wolności po II wojnie światowej. To cała fala rock and rolla, Stonesi, Beatlesi.

— PN: Kiedyś muzyka była w ogóle ważniejsza na całym świecie, nie tylko w Polsce. I to bardziej niż teraz.

— JK: Były świetne filmy, lot na księżyc. Działo się mnóstwo fajnych rzeczy. Ludzie po wojnie chcieli żyć. Najpierw przeżywali coś tragicznego, a później chcieli odreagować.

— PN: Lata 60-te to czas wielkiej rewolucji kulturowej. Seks przestał być tabu. O wielu rzeczach zaczęto głośno mówić. Przecież jeszcze jak Elvis debiutował i ruszał biodrami, to było to wysoce nieprzyzwoite (śmiech).

**— O przeszłości moglibyśmy dużo rozmawiać, ale wy nie tylko przeszłością żyjecie?**

— JK: Mamy materiał na nową płytę. Zastanawiamy się, czy robić od razu cały album, czy sukcesywnie – piosenka za piosenką. Wrzucać pojedyncze utwory w internet i wysyłać rozgłośniom. Może coś chwyci, może coś zaczną puszczać w radiu. I może dopiero wtedy z tych piosenek złożyć całą płytę. Jeszcze nie wiemy jak to zrobimy.

**— Czyli na muzyczną emeryturę się jeszcze nie wybieracie?**

— JK: No co ty? Mamy teraz taki twórczy okres, że to się w głowie nie mieści. Ja miałem dosyć długo okres zapaści i niczego nie pisałem. Ale w ostatnim czasie pisze mi się naprawdę świetnie. I oby to trwało jak najdłużej.

**— Koronawirus nam zdrowo namieszał. Dużo swoich planów musieliście zmienić? Jakie piętno odcisnęło na was to, co się wydarzyło w ostatnich miesiącach?**

— L.N. Praktycznie wszystkie plany związane z koncertami legły w gruzach. Jak wiesz zawieszono wszystkie tego rodzaju imprezy i każdy wykonawca, ale też wszyscy ludzie związani z przygotowaniem czy przy produkcji koncertów, zostali pozbawieni nie tylko środków do życia, ale też przyjemności, którą niewątpliwie koncerty niosły ze sobą. Ot taki przymusowy bezpłatny urlop.

**— W Kętrzynie zagraliście chyba jeden z ostatnich koncertów przed pandemią. Teraz wróciliście na scenę zaczynając m.in. od Mazur. Niestety, nie doszedł do skutku występ w Mrągowie, ale za to zagraliście w Iławie i w Ełku. Jak wyglądały te koncerty?**

— L.N. Z naszej strony jak najbardziej wszystko pozostało bez zmian — to samo zaangażowanie, ta sama energia, no może tylko... zmieniły się piosenki, które gramy teraz na koncertach. W Iławie koncert odbywał się w amfiteatrze więc miejsce spore i ograniczona liczba osób, ze względu na okoliczności. Odbiór cudowny, taka sama atmosfera. Ełk— bardziej kameralny koncert, choć reakcja ludzi podobna. I znowu — ograniczenia. Dziwne są te obrazki, które teraz towarzyszą nam w związku z wirusem. Troszeczkę się uśmiałem w Ełku, widząc pomalowany czerwoną farbą trawnik, z miejscami kto gdzie ma stać. Widoki jak z zamierzchłych czasów, kiedy malowano trawniki by były bardziej zielone, dziwne skojarzenia. Ale to nic — ważne, że mamy możliwość grania dla ludzi, bo granie do pustych sal, krzeseł, czy ściany zupełnie nam nie odpowiada. Ja wiem, że takie realia, ale w tych okolicznościach nie ma zupełnie radości z grania. My jesteśmy stworzeni po to, by obcować z ludźmi i tylko wtedy to co robimy ma sens.

**— Swoje 35-lecie zdecydowaliście się jednak świętować on-line?**

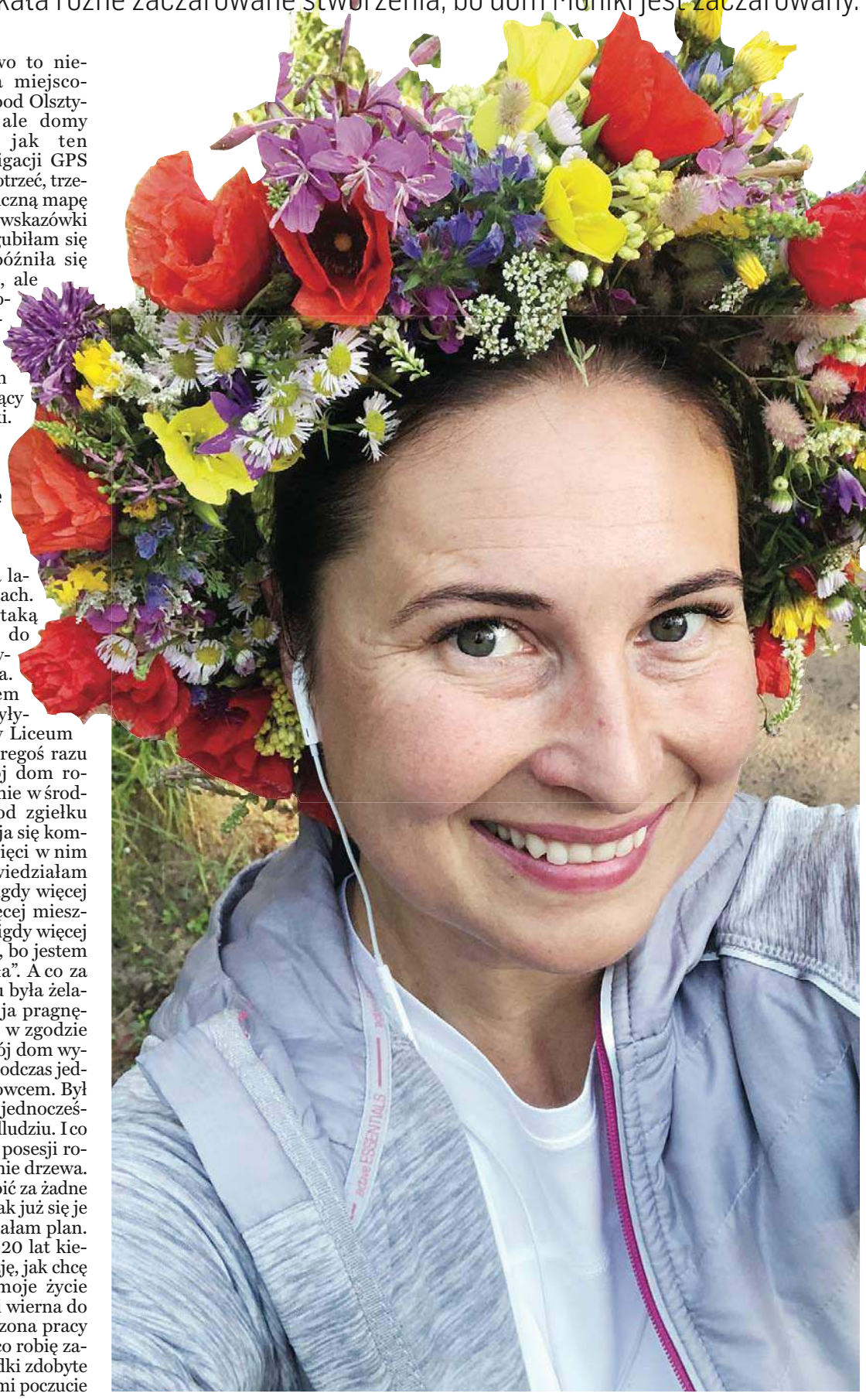
— L.N. To w zasadzie początek świętowania, taki mały projekt, w którym chcieliśmy przypomnieć piosenki raczej niewykonywane przez nas na koncertach. A przecież, jak się okazuje, są to całkiem fajne numery i warte przypomnienia. Do tego jeszcze pomysł, by zagrać je w wersji akustycznej, całkiem fajny efekt końcowy. Pewnie dlatego teraz chętniej wracamy do tych piosenek grając normalne, elektryczne koncerty. A dlaczego on-line ? Ano znowu... takie realia. Ale mam nadzieję, że to świętowanie będzie się rozwijać i przybierze formę normalnych, prawdziwych koncertów — ze słuchaczami w rolach równie ważnych jak nasze.

**WOJCIECH CARUK**
w.caruk@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

# Mam w sobie **niespokojnego** ducha

Monika Zakrzewska – projektantka wnętrz, która w swoim domu stworzyła miejsce przyjazne dla domowników i gości. To istna Kraina Czarów, w której Alicja spotkała różne zaczarowane stworzenia, bo dom Moniki jest zaczarowany.



Wilimowo to niewielka miejscowość pod Olsztynem, ale domy takie jak ten opierają się nawigacji GPS i by móc do nich dotrzeć, trzeba mieć albo magiczną mapę albo dostać dobre wskazówki od właściciela. Zgubiłam się i moja wizyta opóźniła się o jakiś kwadrans, ale było warto, bo okolica jest przepiękna. Na elewacji powitał mnie napis „once upon a time...” zapraszający do prywatnej bajki.

**— Moniko twój dom, w zasadzie siedlisko znajduje się w środku lasu. Jak znajduje się takie miejsca?**

— Jako 16 latka latałam na szybowcach. Miałam wtedy taką koleżankę, która do dziś jest moją przyjaciółką od serca. Jeździłyśmy razem na lotnisko, uczyłyśmy się razem w Liceum Plastycznym. Któregoś razu pokazała mi swój dom rodzinny. Taki właśnie w środku lasu, z dala od zgiełku i rzeczywistości, a ja się kompletnie i bez pamięci w nim zakochałam. Powiedziałam sobie wtedy, że nigdy więcej miasta, nigdy więcej mieszkania w bloku. I nigdy więcej życia wojskowego, bo jestem „córeczką generała”. A co za tym idzie, w domu była żelazna dyscyplina, a ja pragnęłam życia na wsi w zgodzie z naturą i sobą. Mój dom wypatrzyłam z góry, podczas jednego z lotów szybowcem. Był blisko miasta, ale jednocześnie na totalnym odludziu. I co najważniejsze, na posesji rosły ponad 100-letnie drzewa. Tego nie da się kupić za żadne pieniądze, nawet jak już się je zarobi. Bo taki miałam plan. Miałam zaledwie 20 lat kiedy podjęłam decyzję, jak chcę żeby wyglądało moje życie i jestem tej decyzji wierna do dziś. Jestem nauczona pracy i bardzo lubię to, co robię zawodowo, więc środki zdobyte w ten sposób dają mi poczucie bezpieczeństwa. Natomiast wiedziałam, że starych drzew nigdy nie kupię. Te tu rosły, czekały na mnie, pokochałam je od razu i pielęgnuję do dziś. Rzeczywiście to jest takie miejsce, w którym mogłaby zamieszkać Alicja. Magia jest wszędzie. Dobra energia. A ja dodatkowo przyozdabiam to malunkami na elewacji. I tysiącem dekoracji w przestrzeni na posesji.

**— Patrząc na twoją krainę czarów, to zastanawia mnie sposób dobierania przez ciebie drobiazgów. Jako projektantka wnętrz masz niezwykłą lekkość i wręcz naturalność w aranżacji. Długo nad tym pracowałaś, by to wyglądało tak, jak w tej chwili?**

— Pracowałaś to takie trochę „zamknięte” słowo, a ten proces ciągle trwa, ja cały czas coś zmieniam. Uwielbiam to, nie potrafię siedzieć bezczynnie. Mam w sobie takiego niespokojnego ducha, który cały czas gna do przodu i stara się wszystko ulepszać. Poprawiać. Dopasowywać. Za to też tak uwielbiam moja pracę, bo ona daje mi możliwość rozwoju i doświadczania ciągle czegoś nowego. Uczę się różnego spojrzenia na wnętrza, różnego spojrzenia na rzeczywistość a mój dom ewoluuje razem ze mną. Kupiłam ruinę w środku lasu i po kawałku w miarę możliwości finansowych tworzę tutaj swoja ostoję, takie cudowne miejsce na ziemi, dla siebie, dla moich synów i dla moich przyjaciół. Natan, młodszy nadal mieszka ze mną, a Filip właśnie dostał się za granicę na studia muzyczne. Mój dom jest w ciągłym procesie zmian. Tak jak i ja się zmieniam, moje otoczenie i moje dzieci. Nasze życie to ciągły ruch, ale niezwykle harmonijny i pełen budowania wzajemnej bliskości i miłości.

**— Jesteś córką wojskowego. Nie ciągnęło cię by iść w ślady ojca?**

— Myślę, że to taki dowcip Boga, by kogoś z takim usposobieniem, wrażliwością i emocjonalnością, wrzucić do rodziny, gdzie tatuś był zawsze na wysokich stanowiskach.

Chyba jestem typem ogromnego buntownika. Trochę na zasadzie: „zrobię na złość tacie, mamie i odmrożę sobie uszy”. Zawsze lubiłam robić wszystko po swojemu. Rodzice trochę inaczej widzieli moją przyszłość. Natomiast myślę, że dziś są szalenie dumni ze mnie, z tego co osiągnęłam, czego dokonałam. Mama już odeszła, ale wspiera mnie duchowo, jest ze mną blisko. Tata z Elą, patchworkowi rodzice, chyba chwalą się moimi osiągnięciami zawodowymi. Czuję ich wsparcie. I obecność w moim życiu i to jest cudowne i budujące.

**— Twoja praca to jednocześnie pasja. Twórcze zawody mają to do siebie, że łączą w sobie przyjemne z pożytecznym.**

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

Fot. archiwum prywatne

> Ktoś kiedyś z moich gości, niefortunnie zadał pytanie na jednej z imprez w moim domu: Słuchaj Monika, a ile ty masz poduszek? Pytanie było na tyle intrygujące, że po cichu wyszłam i policzyłam wszystkie, które zgromadziłam. Wynik zadziwił mnie samą, bo doliczyłam się 153 sztuk. Czyli jest ich więcej niż m2 w moim domu.

— Mój zawód to nadal dla mnie rozwojowa zabawa. Przygoda. Mam ogromną wiedzę i doświadczenie w tym co robię, bo robię to już 28 lat, ale uwielbiam to nadal, jakbym ciągle dostawała nowe zabawki. Daje mi to satysfakcję i taką świeżość spojrzenia na każde nowe zadanie. Pieniądze w pracy, która jest jednocześnie pasją, są wtórne. Oczywiście są ważne, przyjemne, są również rekompensatą za czas, który poświęcamy na nią, ale nie są najważniejsze. Najważniejsze są te spotkania z ludźmi, którym spełniam marzenia. Bo to relacje międzyludzkie pozwalają mi się utrzymywać z tego, co tworzę z radością. Buduję im wnętrza, w których nawiązują i pogłębiają więzi. Moi klienci często śmieją się i mówią: pani Moniko, doszłoby do rozwodu, gdyby nie pani. Ja miałem inną wizję, żona miała inną wizję, a przyszliśmy do pani i wymyśliła pani dla nas coś, co nas zupełnie zaskoczyło, rozwiązanie alternatywne, gdzieś pośrodku (śmiech). To są najtrudniejsi klienci, ale też wnoszący najwięcej satysfakcji i rozwoju. Bo ten zawód wymaga ciągłej nauki, szkoleń i nie tylko z zakresu aranżacji wnętrz, czy sztuki budowlanej, ale z zakresu psychologii i socjologii również. Śmieję się, ale podchodzę do każdego projektu jak do indywidualnego zadania. Na każdy problem, jest rozwiązanie, tylko przez chwilę trzeba przyjąć na siebie rolę domowników. Jakby wirtualnie zamieszkać i stać się członkiem danej rodziny. Jeżeli np. kobieta jest odpowiedzialna za gotowanie i porządki, i jej obowiązkiem jest budowanie atmosfery w domu, to z kobietą rozmawiam o kuchni, sypialni czy salonie. Jej królestwie. Jeżeli mężczyzna jest odpowiedzialny tylko za zarabianie pieniędzy, to skupiam się na tym, by komunikacja w domu, biuro, biblioteka, łazienka, były stworzone pod niego. Dzięki mojej pracy, mogę rozwiązywać tego typu konflikty po cichu, łagodząc napięcia związane z remontem bądź budową. A to zawsze wywołuje duże emocje i zamieszanie w codziennym rytmie życia. To praca, która wymaga ogromnej dyplomacji. Charyzma i siła pozwala mi przejąć większość nieprzyjemnych elementów w trakcie powstawania nowej realizacji z klientów na siebie. Łatwo i szybko podejmuję decyzje, bo to wypływa z serca. Biorę na siebie konsekwencje swoich działań i wyborów, potrafię też przyznawać się do błędów. Potrafię przyjść i powiedzieć: pomyliłam się, zrobiłam błąd, chciałabym go naprawić, a to zjednuje mi ludzi, a oni wracają z kolejnymi zleceniami, przyprowadzając przyjaciół, członków rodziny, by im też stworzyć wyjątkowe wnętrza.

**— Buntowniczka, która buduje harmonię w swoim domu i rozwiązuje konflikty innych ludzi.**

— Próbuję również znaleźć tę harmonię w swojej duszy i życiu osobistym, ale z tym bywa różnie. Dużo spaceruję po lesie i pobliskich łąkach, ładuję tam akumulatory i zaplatam wianki. Taka słabość do kwiatów i wszechobecnej przy mnie estetyki (śmiech). W pracy złoty środek udaje mi się osiągać wręcz bezbłędnie. Dlatego zajmuję się różnymi realizacjami. Odpowiadam na potrzeby klientów indywidualnych. Pomagam często w urządzeniu swojego wymarzonego „M", ale też pracuję dla firm i rozpoznawalnych marek na rynku, tworząc realizacje dużych inwestycji. Moją misją jest przeprowadzenie kogoś przez proces budowania przestrzeni. Nigdy nie narzucam swojej wizji. Przemycam ją. Wsłuchuje się w potrzeby klienta i staram się znaleźć takie rozwiązanie, by zbudować wspólnie przestrzeń stworzoną pod konkretnego człowieka bądź markę. Dużo słucham i potrafię też powiedzieć stanowcze „nie", gdy rozwiązanie, które wymyślił sobie klient będzie tylko stratą czasu i pieniędzy, bo po prostu nie wyjdzie. Wieloletnie doświadczenie pozwala mi to przewidzieć. A przy tym wszystkim, zaprzyjaźniam się. Staję się na chwilę częścią danej rodziny czy firmy. Realizuję inwestycje typu: domy, mieszkania, biura, hotele, puby, restauracje, dyskoteki czy ogrody i aranżację urbanistyczną przy budynkach. Każdy kto potrzebuje swojej wyjątkowej dobrze zaprojektowanej przestrzeni może się do nas zgłosić a my stworzymy piękne i funkcjonalne wnętrza.

**— Czy jest jakaś twoja ulubiona przestrzeń, którą lubisz projektować? Taka wisienka na torcie, podpis mistrza, coś co ciebie charakteryzuje jako artystkę.**

— Kompletnie nieświadomie artystyczna dusza wszędzie dodaje poduszki. Mam chyba taką potrzebę zmiękczenia rzeczywistości. Tworzenia przytulności. Kiedyś projektowałam przestrzeń „jak w prosektorium" i poduszki świetnie się sprawdzają jako element zmiękczania przestrzeni (śmiech). Dodają klimatu i tworzą nastrój, a dodatkowo są niedrogie w zakupie. Możemy je wyrzucić jak się znudzą lub zmienić na inne, nie ponosząc ogromnych wydatków. Ktoś kiedyś z moich gości, niefortunnie zadał pytanie na jednej z imprez w moim domu: Słuchaj Monika, a ile ty masz poduszek? Pytanie było na tyle intrygujące, że po cichu wyszłam i policzyłam wszystkie, które zgromadziłam. Wynik zadziwił mnie samą, bo doliczyłam się 153 sztuk. Czyli jest ich więcej niż m2 w moim domu. Obiecałam sobie, że poduszek już nie kupuję, ale oczywiście nadal robię rotację. Czyli raz na jakiś czas moje poduszki zmieniają właścicieli, a tym samym, robię miejsce na kolejne. Drugim, świadomym już moim zabiegiem, podpisem, który dotyczy głównie wnętrz użyteczności publicznej- są toalety. My nie do końca zdajemy sobie z tego sprawę, ale toaleta pełni bardzo ważną rolę w naszym życiu, to przestrzeń, w której możemy się wyciszyć i odciąć od świata. Pobyć ze sobą w intymności. Kiedyś budowano łaźnie publiczne, żeby spłukać z siebie wszystkie złe rzeczy, które się nagromadziły, wydarzyły i były naszym udziałem w ciągu dnia. Jak robię toaletę, która jest w restauracji czy w biurowcu, to tam ma być albo zabawnie, albo zadziornie, albo wręcz zaskakująco i z pozoru bywają to przestrzenie niepasujące do całości. Osoba, która wchodzi do takiego pomieszczenia np. w restauracji, po wyjściu natychmiast zwraca się do swoich współtowarzyszy przy stole i pyta: Słuchajcie czy byliście już w łazience? I wtedy często, po kolei wszyscy goście zaczynają ją odwiedzać niczym galerię. Takie knajpy są rozpoznawalne, to taki podpis, który jest wartością dodaną. Dodatkowo staje się zalążkiem plotki, o tym się mówi na mieście. Nagle ludzie zaczynają przychodzić w to miejsce. Nie wejdą przecież z ulicy prosto do toalety w restauracji, więc siadają przy stoliku, zamawiają coś do jedzenia. Okazuje się, że jedzenie jest świetne, obsługa genialna no i ta niebanalna toaleta. Bunt i harmonia w idealnym wydaniu.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
k.namiotko@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

# Syn powiedział mi: Wyglądasz jak Demi Moore!

Ciężka choroba nie sprawiła, że Monika Bagińska przestała dbać o siebie. Wręcz przeciwnie: mimo bólu i trudności chce wyglądać pięknie. Pomaga jej w tym Karolina Maczulska, kosmetyczka z Nidzicy. Zupełnie spontanicznie i nieodpłatnie.

Zawsze zadbana, uśmiechnięta, z długimi blond włosami. I na kierowniczych stanowiskach. Taka była pani Monika Bagińska z Mławy, zanim rak boleśnie namieszał w jej życiu.

Dziś nie ma lustra. W perukach nie czuje się dobrze, zresztą, jest jej za gorąco. Najbardziej sprawdzają się lekkie, bawełniane czapki lub chusty.

Nigdy nie zapomni tego momentu, kiedy zaczęły wypadać jej włosy. — Zobaczyłam jak leżą na poduszce —opowiada w rozmowie z nami. — I po prostu wyłam. To było traumatyczne przeżycie. Resztek włosów nawet nie czesałam, tylko związałam w kitkę. Bałam się ich dotknąć.

Jak mówi, utrata włosów była dla niej gorsza niż dwie ciężkie operacje, paliatywna radioterapia czy nawet pierwsza chemia.

— Była to dla mnie rzecz bardzo ciężka do zaakceptowania pomimo tego, że wiedziałam że za kilka miesięcy one odrosną — uzasadnia.

Pani Monika przed chorobą spełniała się zawodowo. Nie kryje, że wygląd był dla niej zawsze ważny. — Lubiłam i nadal lubię się dobrze ubrać, zadbać o siebie — opowiada. — Więc utrata włosów była dla mnie tragedią. Choć nie zaskoczyła mnie, bo przygotowano mnie na to. I ja sama się przygotowywałam ścinając je co jakiś czas. Tak, aby nie dostać później szoku.

Nasza bohaterka trafiła w ręce Karoliny Maczulskiej, nidziczanki, współwłaścicielki. Atelier Karla Secret & Beauty Nails. — Płakałam, potrzebowałam pomocy, a jej reakcja była natychmiastowa — mówi. — Przyjęła mnie, ścięła włosy, dobrała perukę, zrobiła brwi — opowiada. — To była całkowita metamorfoza. Dzięki jej wsparciu i fryzjerki Izy, dzięki wspaniałej atmosferze, poczułam się pewnie i pięknie.

Pani Monika przed i...

po metamorfozie

Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

Starsze córki pani Moniki przyzwyczaiły się, że w chorobie jej wygląd się zmienił. Młodszy syn, bo dopiero dziesięcioletni, ciężej to przyjmuje, dlatego pani Monika obawiała się jego reakcji. Ale była niesamowita.— Kiedy weszłam do domu, powiedział: „Mamo, wyglądasz jak Demi Moore" — rozpromienia się na samo wspomnienie. — Wtedy kamień spadł mi z serca. Choć nadal jest mi ciężko.

Obecnie jest na rencie. Płakała, kiedy jej ją przyznawano. Całe życie była aktywna, pracowała. Nie usiedzi w miejscu.

Po sterydach przytyła 7 kg. Wie, że jej wygląd całkowicie się zmienił, że tamtej Moniki sprzed choroby już nie ma.

— Mam cztery rzęsy. Córka mówi: „Mamo, wyrwij je sobie." Ale ja chcę je mieć. Chociaż cztery.

Dlaczego pani Monika zgłosiła się do naszej redakcji?— Chciałabym, żeby moja przygoda z metamorfozą w chorobie ujrzała światło dzienne. Karolina jest osobą pełną pasji, zaangażowania w to co robi, profesjonalizmu, a przy tym pełna ciepła i empatii. Śmiało mogę powiedzieć że zrodziła się trwała przyjaźń między nami i gdy tylko miałam kryzys, a było ich kilka w ciągu ostatniego roku, miałam od niej ogromne wsparcie. Jestem z niej bardzo dumna, bo rzadko można spotkać osoby o tak złotym sercu.

Co na to pani Karolina? — Nie sądziłam, że dla kobiet będzie to takie ważne — mówi w rozmowie z nami. — Ale Monika powiedziała, że dzięki metamorfozie odzyskała twarz. Wyszła z salonu z podniesioną głową. I to najczęściej słyszę od pań, którym robię tego typu metamorfozy: że czują się wspaniale, że jest im po prostu lepiej.

Kosmetyczka nie bierze pieniędzy za usługi. Dlaczego? — W mojej rodzinie też były choroby, a ja jestem obciążona genetycznie... To, co przeżyłam mając wtedy jeszcze małe dziecko i czekając na wynik biopsji, zostanie mi w głowie na zawsze. Kiedyś pomogłam odzyskać wygląd znajomej, która zmagała się z chorobą. Stwierdziłam, że warto to zrobić, żeby ktoś poczuł się lepiej. Dlatego dopóki jestem w stanie pomóc tym kobietom, to będę to robić.

Pani Karolina potwierdza, że z panią Moniką zżyły się bardzo dzięki tej metamorfozie.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

# Psychoterapia i ziołolecznictwo

Szanowni Państwo

Oddajemy w Państwa ręce nowy dział poświęcony psychoterapii i ziołolecznictwu. Co tydzień będziemy publikować różne artykuły z obszarów psychoterapii i psychologii oraz wiedzę na temat właściwości ziół i roślin leczniczych. Artykuły będą miały na celu promowanie zdrowego stylu życia, a także ukazywanie ciekawych wiadomości z różnych obszarów medycyny, zielarstwa, psychoterapii. Możecie Państwo aktywnie włączyć się w tworzenie działu Psychoterapia i Ziołolecznictwo poprzez propozycje tematów z tych dziedzin, o których chcielibyście dowiedzieć się więcej. Propozycje można zgłaszać na adres mailowy: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Kim jestem? Certyfikowana psychoterapeutka, psychosomatoterapeutka, zielarka, propagatorka zdrowego stylu życia, ekspertka w dziedzinie psychoterapii i ziołolecznictwa w programach telewizyjnych, radio i prasie. Jak podaje jedna ze stacji radiowych Radioklinika „Jedyna w Polsce psychoterapeutka, która jest jednocześnie wykwalifikowaną zielarką i z powodzeniem łączy obie specjalizacje, aby pomagać swoim pacjentom". Wykładowca psychoterapii na zagranicznych uniwersytetach w Portugalii i we Francji - Polska Akademia Nauk w Paryżu. Właścicielka Specjalistycznego Centrum Psychoterapii i Ziołolecznictwa w Działdowie, Gdańsku, Warszawie oraz online. W kolejnym numerze pierwszy artykuł. Zapraszam do czytania.

Serdeczności,
**Dr Katarzyna Kęsicka**
https://www.facebook.com/psychoterapia.i.ziololecznictwo8
https://www.goldenline.pl/katarzyna-kesicka3/

Specjalistyczne Centrum Psychoterapii i Ziołolecznictwa w Działdowie, ul. Katarzyny 18/2, oraz Online, tel: +48 793 055 588.

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

# Psycholog doradza **terapię naturą**

**Psychologia**\\\ Obniża poziom stresu, lęku, stanów depresyjnych. Reguluje ciśnienie krwi, wspomaga układ odpornościowy i zmniejsza odczuwanie bólu. Podnosi nasz nastrój, energię, a nawet poczucie wartości. Tyle dobrego możemy zaczerpnąć z kontaktu z samą naturą.

Zdjęcie jest ilustracją do artykułu Fot: unsplash.com

O AUTORZE
**MAGDALENA KOWALSKA** – psycholog specjalizująca się w psychologii klinicznej osób dorosłych. Swoje doświadczenie zdobywała m.in. w Stowarzyszeniu Polish Psychologists' Association w Londynie, prowadząc konsultacje dla osób indywidualnych. Obecnie prowadzi Gabinet Wsparcia Psychologicznego w Iławie, do którego zaprasza osoby dorosłe oraz młodzież, oferując również konsultacje on-line. Swoje zamiłowanie do pisania oraz potrzebę promowania zdrowia psychicznego realizuje współpracując z portalem Psychologia w Polsce oraz Zdrowa Głowa. Więcej informacji na: magdalenakowalska.co oraz www.facebook.com/magdakowalskapsycholog/.

Jeśli mieszkasz w mieście i wydaje Ci się, że masz ograniczone możliwości, nic bardziej mylnego. Ogród, park, a nawet jedno drzewo może zapewnić dawkę terapeutycznej mocy.

W 2000 roku Glenn Albracht, australijski profesor upublicznił swoją teorię na temat syndromu zwanego psychoterratica. Terminem tym określa wywołującą stany lękowe i depresyjne traumę spowodowaną oddzieleniem i tęsknotą za naturą. Przyglądając się naszemu życiu, które przebiega w większości w zamkniętych wnętrzach, bardzo łatwo się temu schorzeniu poddać. Wbrew pozorom wystarczy jednak niewiele, aby odzyskać i dbać na co dzień o tę pełną dobrodziejstwa relację z przyrodą.

Oto kilka sposobów na terapeutyczny, pełen uważności kontakt z naturą, bez względu na to gdzie mieszkasz:

### Zafascynuj się przyrodą

Aby skorzystać emocjonalnie, poznawczo i zdrowotnie z naturalnej uważności, nie wystarczy po prostu zerknąć na coś zielonego. Zatrzymaj się, zabaw się w ciekawskiego badacza, który zafascynowany jest wyglądem rozmaitych mieszkańców naszego naturalnego środowiska. Spójrz na kształt liści, jak zachowają się drzewa i woda podczas powiewu wiatru, jak zachowują się kwiaty o poranku i wieczorze, czy jesteś w stanie rozpoznać śpiew ptaków... Ogranicza nas już tylko wyobraźnia. Uruchom więc wszystkie zmysły i z pełną fascynacją kontempluj przyrodę, wchodząc z nią w nieograniczony kontakt.

### Jeśli masz wybór — uprawiaj sport na zewnątrz

Tutaj znajdą się zwolennicy i przeciwnicy. Bo wiatr, bo deszcz, bo za gorąco na słońcu... Wymówek można znaleźć mnóstwo, ale i na każdą z nich rozwiązanie. I nie chodzi wyłącznie o ubiór lub wyposażenie. Jeśli jesteś osobą, która lubi komfort ponad wszystko, możesz śmiało podzielić sobie rok na sezony, w których częściej będziesz uprawiać sport wewnątrz oraz pory roku, w których przyjemnie będzie Ci spędzać czas na świeżym powietrzu. Nawet jeśli będą to dwa miesiące w roku, to zawsze coś, prawda? Pamiętaj, że już półgodzinny spacer na zewnątrz przynosi sporo korzyści dla naszego samopoczucia, więc niech chociaż on wejdzie w skład Twoich zdrowych nawyków przez cały rok.

### Wychodź na zewnątrz podczas przerw w pracy

Jeśli tylko danego dnia nie istnieje ryzyko, że napada Ci do obiadu, dlaczego nie zjeść go na świeżym powietrzu? Usiądź na ławce blisko jakiejkolwiek zieleni lub fontanny. Jeśli wystarczy Ci czasu po posiłku, po prostu podelektuj się świeżym powietrzem, barwą nieba i być może miłym towarzystwem, jeśli ktoś zechce dołączyć.

### Czytaj na zewnątrz

Podobnie jak wyżej, mając wybór, gdy tylko nic nie stoi na przeszkodzie, zamiast czytać książkę lub prasę w czterech ścianach, wyjdź z domu. Ostatecznie może to być przecież nawet balkon, jeśli nic w pobliżu nie zakłóca Twojej koncentracji.

### Hoduj rośliny we własnym domu

Jeśli masz ogród, masz ogromne szczęście! Jeśli nie, a Twoje otoczenie przypomina bardziej betonową dżunglę, wciąż nic nie stoi na przeszkodzie, aby czerpać korzyści z połączenia z naturą. Wzbogać wnętrze swojego mieszkania roślinami, dobierz je do własnego gustu i możliwości, zaopiekuj się nimi. Jeśli czujesz przemęczenie spowodowane pracą lub czymkolwiek innym, samo patrzenie na domową zieleń i odcięcie się od wszelkich innych bodźców przez dłuższą chwilę, może dać dawkę odpoczynku i ukojenia.

### Medytuj pod drzewem

Jeśli masz w pobliżu park lub las, znajdź drzewo, które najbardziej Tobie odpowiada, usiądź pod nim, oprzyj się plecami i po prostu skup się na swoim oddechu. Jeśli masz swoją ulubioną formę medytacji, wybierz właśnie ją. Potem wsłuchaj się w otoczenie, spójrz, co wokół się porusza, jak przyroda emanuje kolorami i zapachami. Jeśli zechcesz, za każdym razem wybieraj to samo drzewo. Każdego dnia może spotkać Cię coś zupełnie nowego. Ten sam ptak może usiąść w innym miejscu, kwiaty zaczynają kwitnąć, nagle pojawia się gałąź na ziemi, której poprzednio nie było. Zwracaj uwagę na te niepozorne szczegóły.

### Przechadzka gołymi stopami

Pamiętasz, jak podczas dziecięcych zabaw na świeżym powietrzu Twoje stopy częściej nie miały nic na sobie, niż miały? Dlaczego tego nie kontynuować? Zdejmij buty, połącz się z naturą w pełnym tego słowa znaczeniu. Poczuj łaskotanie trawy, delikatność piasku, temperaturę, zwróć uwagę, w jaki sposób stawiasz kroki na danym podłożu... Zauważ, jak to uziemienie pięknie uspokaja umysł.

### Wdychaj zdrowotne aromaty

Substancje zawarte w olejkach eterycznych większości roślin działają w niezwykły sposób zarówno na nasze zdrowie, jak i samopoczucie. Uspokajają, wyciszają, poprawiają nastrój. Jeśli jesteś więc w lesie lub parku, wdychaj powietrze pełną piersią, ponieważ właśnie poddajesz się wspaniałej kuracji. Podejdź np. do sosny, przejedź dłonią po iglastej gałązce i poczuj ten przynoszący równowagę i lekko pobudzający aromat. Podobny efekt uzyskasz w domu, kupując dobrane dla siebie naturalne olejki aromaterapeutyczne i uwalniając ich zapach poprzez dyfuzor lub kominek. Olejek sosnowy znajdziesz bez problemu, ale jeśli nie przepadasz za leśnymi zapachami we własnym wnętrzu, znajdź coś dla siebie. Dla przykładu, znana wszystkim lawenda uspokoi Cię przed snem, olejki cytrusowe natomiast doprowadzą do harmonii, obniżą poziom stresu i podniosą poziom energii. Upewnij się jednak, czy nie masz żadnych przeciwwskazań oraz, że kupujesz produkty w 100% naturalne i dobrej jakości.

### Chcesz wiedzieć i poczuć więcej?

W Japonii kąpiele leśne cieszą się dużą popularnością. Wzbogacają życie pod kątem zdrowotnym, psychologicznym, ale także mają znaczenie filozoficzne. Dr Qing Li, profesor Nippon Medical School w Tokio, w swojej książce „Shinrin-yoku. Sztuka i teoria leśnych kąpieli" opisuje, jak rozpocząć przygodę z nieograniczonym kontaktem z przyrodą. Znajdziesz tam mnóstwo przydatnych wskazówek oraz uzasadnień, jak dużą wartość ma relacja z naturą. Zapoznaj się z nią, może i dla Ciebie będzie to nowy, pełen korzyści nawyk? A w międzyczasie po prostu wyjdź na zewnątrz, gdziekolwiek jesteś. Twój umysł i ciało będą Ci za to wdzięczne.

MAGDALENA KOWALSKA

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

# Kłopotliwy **ząb** lepiej leczyć, niż

Fot. Pixabay

Kiedy we wtorek przy śniadaniu poczułam lekki ucisk z lewej strony własnej szczęki, winę zrzuciłam na chwiejne ciśnienie atmosferyczne i machnęłam ręką. W środę przy obiedzie aż syknęłam z bólu, ale pomogła tabletka przeciwbólowa.

Kiedy jednak ból zaczął się nasilać i w czwartek wieczorem spuchła mi już połowa twarzy, uznałam, że kolejna tabletka nic nie da. I że to czas na wizytę u specjalisty. Pani Ania leczy zęby mojej rodziny od lat. Kontynuuje zresztą praktykę stomatologiczną swoich rodziców i można powiedzieć, że na zębach zjadła zęby. W jej gabinecie stomatologicznym panuje swobodna, rodzinna atmosfera i żeby nie po brzegi zapełniony terminarz pani doktor oraz ból zębów, który najczęściej moim wizytom towarzyszy — mogłabym odwiedzać panią Anię regularnie, choćby raz w tygodniu.

— Pani doktor, boli mnie cała lewa strona twarzy, tabletki już nie pomagają i chyba spuchłam... — pożaliłam się na wstępie.

Pani doktor tylko chwilę przygląda się bolesnemu miejscu, delikatnie dotyka dziąsła i wewnętrznej strony policzka — i już wie.

— To ząb mądrości — oznajmia. — Próbuje się wyrżnąć, nie bardzo ma miejsce, już spowodował stan zapalny, stąd ten ból i obrzęk. Dodatkowo widzę, że trochę zaatakowała go próchnica. Musimy zrobić zdjęcie rtg i usunąć ząb, bo będzie co rusz dokuczał i odzywał się w najmniej oczekiwanym momencie.

Te bolesne ósemki.

Ósemki, czyli zęby mądrości, niestety rozumu nie dodają. Kojarzą się raczej z bólem i skomplikowanymi zabiegami. Po co więc wyrastają i co robić, gdy ósemki są źródłem dolegliwości?

Tak naprawdę trzecie zęby trzonowe, czyli ósemki, wyrastają jako ostatnie zęby, zazwyczaj między 17. a 25. rokiem życia, a więc w okresie, w którym człowiek osiąga dojrzałość. Stąd właśnie ich popularna nazwa — zęby mądrości.

U niektórych osób ich wyrzynanie może trwać nawet do 40. roku życia, u innych zaś nie pojawiają się wcale. Zęby mądrości, jak pozostałe zęby trzonowe, służą do rozdrabniania i przeżuwania pokarmu. O ile jednak naszym czworonożnym przodkom były bardzo przydatne, obecnie tracą na znaczeniu. Zmiany ewolucyjne w budowie szczęki spowodowały, że dziś ósemki z trudem się w niej mieszczą. A jeśli w łuku zębowym brakuje dla nich miejsca, często ich proces wyrzynania się nie przebiega właściwie — wyrastają częściowo w niekorzystnym położeniu albo też pozostają niewyrżnięte. Tylko u niektórych ósemki wyrastają całkowicie i prawidłowo — wtedy są właściwie umieszczone w łuku i dobrze spełniają swoją funkcję.

— Potrzebne te zęby mądrości jak piąte koło u wozu — nie kryję sarkazmu.

— No tak, to taka nasza ewolucyjna pozostałość i za szczęściarza może uważać się ten, który zawiązków ósemek w ogóle nie posiada, bo one kompletnie nie dodają nam mądrości — tłumaczy pani Ania.

I przygotowuje mnie do zabiegu. — W dodatku wydaje się, że ósemki są całkowicie zbędne, ponieważ osoby, u których nie wyrosły, nie mają

REKLAMA

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65

CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
- diagnostyka • leczenie zachowawcze
- skleroterapia żylaków
- laserowe leczenie żylaków!!!
- leczenie operacyjne żylaków

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl

207119otbr-a -0

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

# mądrości: cierpieć

jakichkolwiek trudności z żuciem i rozdrabnianiem pożywienia. Natomiast u wielu ludzi, u których się pojawiły, są jedynie źródłem licznych problemów, zwłaszcza jeśli wyrzynają się w pozycji uniemożliwiającej właściwe spełnianie ich funkcji — a tak, niestety, zdarza się dość często — podkreśla.

pokarmowe i stan zapalny gotowy. Dlatego zawsze mówię, że dobrze jest przynajmniej raz w roku wykonać kontrolne badanie radiologiczne.

Pani doktor spogląda na mnie z delikatną naganą i trochę ma rację. Doskonale wiem przecież, że człowiek powinien zapobiegać chorobom,

> Trzecie zęby trzonowe, czyli ósemki, wyrastają jako ostatnie zęby, zazwyczaj między 17 a 25 rokiem życia, a więc w okresie, w którym człowiek osiąga dojrzałość. Stąd właśnie ich popularna nazwa — zęby mądrości.

Fot. Pixabay

I dodaje: — Zęby mądrości wyrzynają się najczęściej około 20 roku życia. Czasem nie mieszczą się w łuku zębowym i nie wyrzynają się wcale — wtedy mówimy, że ząb zatrzymał się w kości i w tych przypadkach wskazane jest ich usunięcie. Często zalecam usuwanie zębów mądrości jeszcze przed rozpoczęciem leczenia ortodontycznego. Natomiast jeśli taki ząb stanowi składny element okluzji, czyli ustawiony jest prawidłowo w łuku zębowym — jak najbardziej można go leczyć, czemu nie? W dobie nowoczesnej stomatologii, szczególnie tej mikroskopowej i cyfrowej, możliwe jest nawet fantastyczne leczenie kanałowe takich zębów! Czasem jednak zęby wyrzynają się tylko częściowo i wtedy sprawiają problem: pojawia się ból i stan zapalny. Tu widzę, że pani ząb przykryty jest kapturem dziąsłowym, niezwykle trudnym do czyszczenia. Gromadzą się w nim resztki

a nie zgłaszać się do lekarza w ostatniej chwili, kiedy już bardzo boli.

— Takie badanie to po prostu przeglądowe zdjęcie całego uzębienia, czyli pantomograficzne. Niektóre gabinety mają też tomograf stożkowy i robią pantomograficzne zdjęcia 3D, które pozwalają nie tylko dokładnie przyjrzeć się każdemu z zębów, ale także ocenić dokładnie tkankę kostną wokół zębów oraz położenie czy obecność w ogóle zatrzymanych zębów w kości. Dlatego zawsze zalecam, żeby nie czekać do ostatniej chwili. Stan zapalny to przecież nie tylko ból, obrzęk i podwyższona temperatura. Pojawia się też nieprzyjemny zapach z ust, tzw. halitoza, a w najgorszych wypadkach krwisty wysięk z kieszonek dziąsłowych, a potem treść ropna, a nawet wewnątrz- i zewnątrzustne ropnie, wymagające już interwencji chirurga szczękowego, włącznie z hospitalizacją na oddziale chirurgii szczękowo-twarzowej.

Nie brzmi to zbyt przyjemnie.

— A co by było, gdyby właśnie wyruszała pani na wymarzony urlop? — pyta mnie w pewnym momencie przekornie. — A zęby mądrości lubią się odzywać szczególnie w ciepłych krajach, także w czasie spożywania zbyt gorących posiłków. Lepiej przeciwdziałać zawczasu! — kończy z uśmiechem, a ja kiwam głową, że rozumiem jej lekcję: lepiej zapobiegać, niż leczyć.

— Teraz się proszę odprężyć i niczego nie obawiać — mówi spokojnie, lecz stanowczo i obniża fotel. — Podam pani znieczulenie. Sam zabieg potrwa od pięciu minut do maksymalnie godziny, ale to już musiałby być naprawdę skomplikowanych przypadek. Po zabiegu założymy pani szwy, które zdejmiemy za tydzień — informuje pani Ania i przygotowuje zastrzyk.

Zabieg razem z nakładaniem szwów trwał dokładnie 34 minuty. Przyjemnie nie było — nie ma co mówić, ale pani doktor to profesjonalistka w każdym calu, więc poszło sprawnie i bardziej przeszkadzała mi świadomość wyrywania czegoś z mojej żuchwy niż ból lub dyskomfort jako taki. I lepiej nie zwlekać: ból zęba potrafi popsuć najlepszą zabawę, a profilaktyka nic nie boli.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Zęby mądrości, jak pozostałe zęby trzonowe, służą do rozdrabniania i przeżuwania pokarmu. O ile jednak naszym czworonożnym przodkom były bardzo przydatne, obecnie tracą na znaczeniu. Zmiany ewolucyjne w budowie szczęki spowodowały, że dziś ósemki z trudem się w niej mieszczą.

REKLAMA

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
204619otbr-a -O

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna •żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi •leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52
190019otbr-A-P

Moda Optyk rok założenia 1966
Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
Z NAMI ZOBACZYSZ WIĘCEJ
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
204019otbr-B-G

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

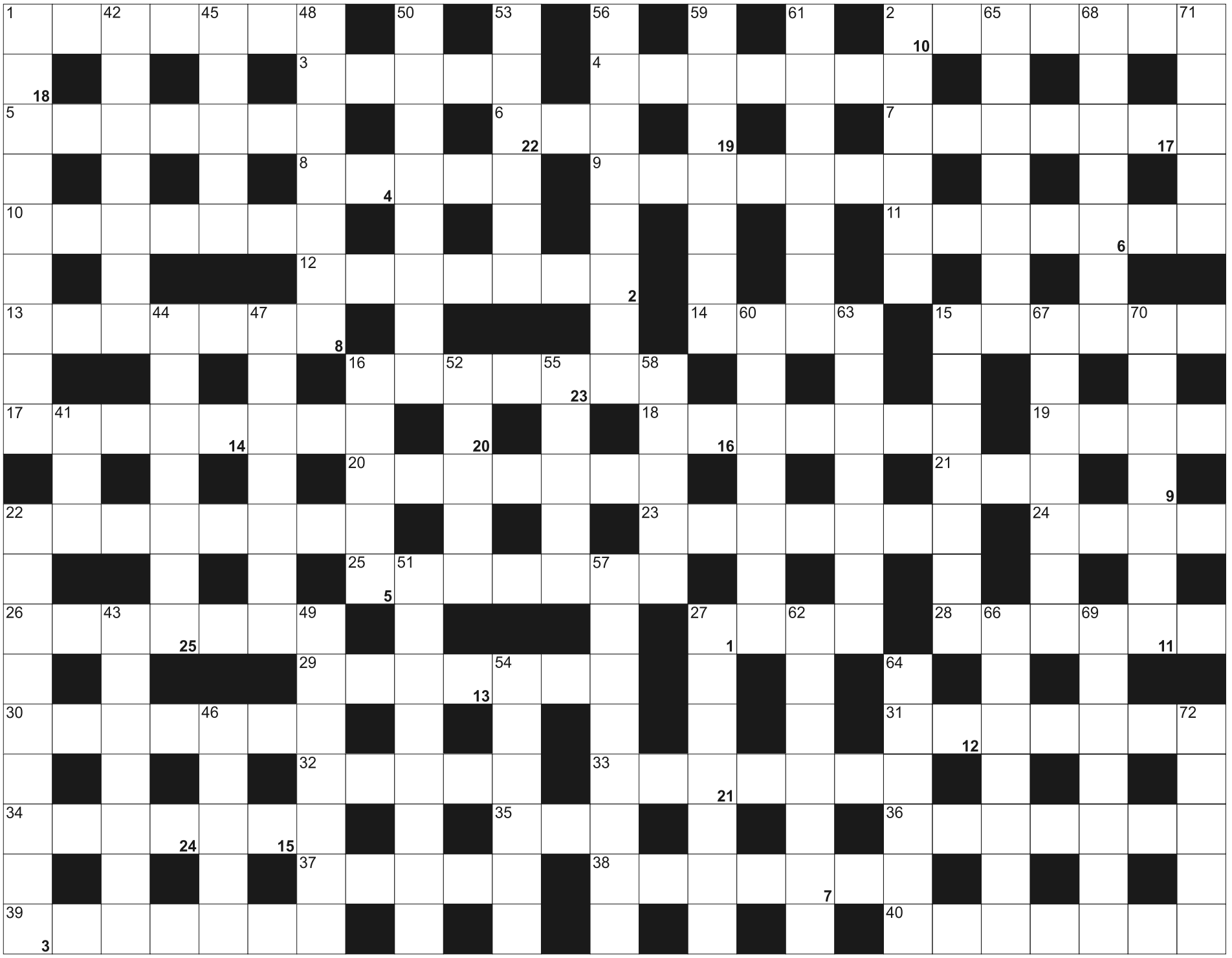
#DBAJMY #OSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

89 539-74-80
89 539-74-81
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

Budynek Starostwa Powiatowego w Olsztynie, plac Generała Józefa Bema 5, parter
(wejście od ronda Bema)
GO plac Generała Józefa Bema
Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰
39920otbs-F-K

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

# Krzyżówka klasyczna z hasłem



**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25, utworzą rozwiązanie - przysłowie:**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**POZIOMO:** 1) lubi podpalać; 2) biała lub czerwona do obiadu; 3) płaskowyż w północnej Mauretanii; 4) jej stolica Asmara; 5) parlament kraju związkowego w Austrii; 6) tam po metrykę; 7) Narmada, rzeka w śr. części Indii; 8) ciemnoczerwony klejnot; 9) Duncan, tancerka amerykańska, żona Jesienina; 10) pierwsza stolica Polski; 11) zniszczone przez wybuch Wezuwiusza; 12) lekki dwuosiowy pojazd szynowy; 13) silny, napadowy ból głowy; 14) Elżbieta dla przyjaciół; 15) stare cenne przedmioty; 16) austriacka potrawa, cielęcina w panierce; 17) pomocniczy pracownik naukowy; 18) kraj z Kijowem; 19) przeszywa strzałą zakochanych; 20) kąpielowy - z frotte; 21) jamajski napój marynarzy; 22) kwadratowy kod na produkcie; 23) znana pustynia w Chile; 24) i Anna, i Jan; 25) półwysep między M. Karaibskim i Zatoką Meksykańską; 26) skała wystająca ponad lodowiec; 27) ... bezpieczeństwa w samochodzie; 28) łódź rozbitków; 29) miasto dzieciństwa Jezusa; 30) Paco, hiszpański projektant mody; 31) dawny strój lokaja, służącego; 32) georginie; 33) szczury piżmowe; 34) Peter, pisarz szwajcarski, powieść "Pory roku"; 35) partia Jarosława Kaczyńskiego; 36) zawody w sportach indywidualnych; 37) atrakcyjna dla turystów wyspa w Balearach; 38) ojczyzna reggae, z Kingston; 39) stopień żeglarski; 40) członek ludowego żydowskiego zespołu muzycznego

**PIONOWO:** 1) wielożeństwo; 2) mebel przed telewizor; 15) odcień ciemnej czerwieni przechodzącej w fiolet; 16) krewny ze strony ojca; 22) największy instrument smyczkowy; 27) ubiór do spania; 41) zółty z zdziurami; 42) klasyfikacja zawodników, lista; 43) kupno czegoś; 44) nie lubi kolorowych; 45) małe auto marki Daewoo; 46) pierwszy miesiąc żydowskiego kalendarza religijnego; 47) przeciwieństwo swobody; 48) przyznawana zwycięzcy; 49) czeska kluska; 50) miernik, sprawdzian; 51) politechnika albo uniwersytet; 52) nietoperz z rodziny mroczków, Myotis; 53) urodzajne nadają się pod uprawę; 54) roślina na olej i paszę; 55) Guillaume, francuski aktor i reżyser "Nie mów nikomu"; 56) koncerty z udziałem jednego artysty; 57) sekcja zwłok; 58) Marcus Annaeus Lucanus, rzymski poeta epicki "Pharsalia"; 59) miarowy odgłos zegara; 60) trzecie co do wielkości miasto Cypru; 61) rękojeść młotka; 62) obóz zwolenników Józefa Piłsudskiego; 63) markowe buty sportowe; 64) mieszka w muszli; 65) podpalacz; 66) pasy przygranicznych ziem, kresy, przygranicza; 67) witamina B1; 68) przechadzka po parku; 69) kult brzydoty w literaturze; 70) belka podtrzymująca pokrycie dachu; 71) w mitologii greckiej uosobienie zdrady, córka Nyks; 72) miejscowość na Wyspach Owczych, na wyspie Streymoy

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

## NIERUCHOMOŚCI

### sprzedam

**DOMY,** 602-313-371

**DZIAŁKI,** 602-313-371

**MIESZKANIA,** 602-313-371

**WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL,** 503-103-703

### zamienię

**ZAMIENIĘ** 3-pokojowe 48,2m2, 4 piętro/4p na Zatorze. 89-535-19-26

### do wynajęcia

**3-** pokojowe, 602-313-371

**DWÓM** studentkom pokój w mieszkaniu studentek, 602-313-371

**MIESZKANIA,** 602-313-371

## PRACA

### dam pracę

**ELEKTRYK** - elektromechanik - KROZMET, (89)672-61-00 w 32

**KIEROWCA** CE ruchoma podłoga, 503-103-703

**MURARZY** ze znajomością j.niemieckiego, praca Niemcy, tel. 888-957-930

**POMOCNIKA** budowlanego tel. 789-123-630

**ŚLUSARZ** - monter- KROZMET, (89)672-61-00 w 32

**ŚLUSARZ** - spawacz - KROZMET, (89)672-61-00 w 32.

**ZATRUDNIĘ** do robót drogowych, 695-953-923

**ZATRUDNIĘ** w gospodarstwie, 601-772-124

## AUTO-MOTO

### kupię

**SAMOCHODY** kasacja, 502-180-869

## USŁUGI

### budowa | remont

**CYKLINOWANIE,** 507-306-262

**DACHY,** 514-456-553

**POLBRUK,** transport, 602-401-309

**USŁUGA** podnośnikiem koszykowym 23m, 503-092-068

### transport

**TRANSPORT,** przeprowadzki, 729-242-457

## RÓŻNE

### sprzedam

**MASZYNY** stolarskie, 602-459-611.

**PALETY** drewniane uszkodzone na opał 2 zł sztuka, tel. 502753210

**PŁUGOGRYZARKA,** obsypnik do ziemniaków, kopaczka do ziemniaków, ciągnik Białorus, barakowóz, dmuchawa do zboża, piły do traka stacjonarnego, siewnik poznaniak, beczka do wody na przyczepie, szlifierka do drzewa, dwukółka do beli, silnik elektryczny 11kW , 692-214-618

### kupię

**MASZYNY** stolarskie, 602-459-611.

**ZŁOM** 502-512-454

### inne

**GLEBA** 3 + Sobol z Ostródy - proszę pilnie o kontakt Krecik z Ornety, poszukuję, tel. 507-947-739

**ZGUBIONO** klucze w czarnym etui, 600-408-001

16815otbp-D -N

mp-otbr-6791a -P

Pogrążeni w głębokim smutku
zawiadamiamy, że 24 czerwca 2020 r.
odszedł nasz najukochańszy
Tato, Dziadek i Pradziadek

ś. † p.

# Andrzej Daszczuk

dobry człowiek.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
31 sierpnia 2020 r. o godz. 13.00
w katedrze pw. św. Jakuba, skąd nastąpi
odprowadzenie do grobu rodzinnego
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Ewa i Wiktor z rodzinami

278120opb1-A -P

*Odeszłaś tak nagle, że ani uwierzyć, ani się pogodzić*

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 25 sierpnia 2020 r.
odeszła od nas na zawsze Nasza Kochana
Żona, Mama, Teściowa, Babcia i Przyjaciółka

ś. † p.

# Teresa Kuklińska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 31 sierpnia 2020 r.
(poniedziałek) o godz. 10.00 mszą św. żałobną
w kościele pw. Bogarodzicy Dziewicy Matki Kościoła
przy ul. Jarockiej. Ceremonia pochowania
urny z Prochami odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

288020opb1-a-M

**TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI**
**W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM"**

**NEKROLOGI** (wymagany akt zgonu).
Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
• na sobotę – do czwartku do godz. 15.00
* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

**KONDOLENCJE**
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej)
ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**, **plac Józefa Bema 5**
**czynne w godz. 7.00-15.00**
**soboty – nieczynne**
tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

**www.pozegnania.net**

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel. 55-236-18-02
**pon.-pt. godz. 8.00-16.00**

28919opb1-C-K

Warmiński
1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY

dawniej market

**OLSZTYN** ul. Lengowskiego 18-20 — **895 355 300**, **602 327 277**

**BISKUPIEC** ul. Armii Krajowej 4 — **897 152 093**, **608 680 642**

**POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09**

*Pomożemy Ci godnie pożegnać*

614219opb1-E-G

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
**tel. 89 526 67 53, 665 175 125**
całodobowe przewozy zmarłych

Zbigniew Jarmużewski **kom. 602 514 880** | Joanna Kamińska **kom. 691 410 360** | Andrzej Domasiewicz **kom. 602 514 888**

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

**USŁUGI POGRZEBOWE**
**ARKA**
*Elżbieta Michałowska* *Anna Michałowska*

**OLSZTYN (Zatorze),** ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
**89 534 72 42, kom. 605 635 908**

**OLSZTYN (Jaroty),** ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
**89 526 66 01, kom. 605 665 909**

***www.arkaolsztyn.pl***

*Całodobowe przewozy zmarłych*

614619opb1-e-M

*Śmierć nie jest kresem naszego istnienia.*
*Żyjemy w naszych dzieciach*
*i następnych pokoleniach.*
*Albowiem to dalej my,*
*a nasze ciała to tylko zwiędłe liście*
*na drzewie życia.*

Albert Einstein

mp-otbr-6786

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

# Zaczyna się od podstaw

**Motocross** W sobotę o g. 12 na torze przy Lubelskiej zacznie się dzień otwarty szkółki motocrossowej Motoklubu Olsztyn. – Oficjalnie otwieramy działalność naszej szkółki – mówi Marcin Szanter.

Najmłodsi adepci motocrossu z Motoklubu Olsztyn prezentują motocykl do nauki jazdy w szkółce

Fot. archiwum klubu

Jest to całkowicie nowa inicjatywa naszego klubu – podkreśla Marcin Szanter. – Dzięki wielkiemu zaangażowaniu i staraniom, udało nam się pozyskać kilku darczyńców, dzięki którym Motoklub otrzymał motocykl, czy raczej raczej motorek (uśmiech), który będzie wykorzystywany przez najmłodszych do nauki jazdy. Skąd w ogóle taki pomysł? Z rosnącego zainteresowania jazdą offroadową wśród najmłodszych. Od jakiegoś czasu stale odbieramy wiadomości i telefony z pytaniami o to, jak można zacząć uprawiać motocross oraz czy jest możliwość skorzystania lub wypożyczenia motocykla. No i od niedawna taka możliwość już jest.

— Dysponujemy motocyklem Pitbike MRF 80 – kontynuuje Marcin Szanter. – To motocykl z półautomatyczną skrzynią biegów, który idealnie nadaje się do nauki jazdy motocrossowej. Próbne jazdy odbywają się na płaskim terenie, czyli na tak zwanej „oślej łączce", z której następnie można przejść na pętlę mini toru motocrossowego, wytyczonego i zbudowanego specjalnie dla najmłodszych.

Warto dodać, że — przy okazji tej wspaniałej inicjatywy — już „uformowała się" grupka młodych adeptów motocrossu, która ma spory potencjał rozwojowy. Treningi tej najmłodszej grupy odbywają się regularnie. W trakcie sobotniego dnia otwartego będzie możliwość zapisania się na przejazdy. – Niestety, ze względu na to, że mamy tylko jeden motocykl, jazdy będą rozłożone na kilka terminów – podkreśla Marcin Szanter.

Gośćmi specjalnymi dnia otwartego będą m.in. Cezary Lewko (mistrzem kraju i zdobywca Pucharu Polski w motocrossie) oraz Maciej Berdysz (uczestnik Rajdu Dakar), a najmłodsi mogą też liczyć na słodką niespodziankę w postaci zaproszenia na lody! **pes**

**• Dzień otwarty szkółki motocrossowej Motoklubu Olsztyn.** Sobota, g. 12 – oficjalne otwarcie, przywitanie gości, sponsorów i darczyńców; 12.10-12.20 – prezentacja najmłodszych zawodników Motoklubu, w tym informacje o możliwości zapisania się do szkółki; 12.30 – oficjalne przekazanie motocykla Pitbike MRF 80; 13-15 – trening otwarty dla dzieci do lat 13 (tor MX Junior); 15 – zakończenie.

## SPRINTEM

**LEKKA ATLETYKA** Do niedzieli trwają we Włocławku 96. PZLA Mistrzostwa Polski, czyli główna lekkoatletyczna impreza sezonu. Wśród ponad 500 startujących jest 10-osobowa ekipa z Warmii i Mazur, na czele z jedną z gwiazd polskiej „królowej sportu" Konradem Bukowieckim. 23-letni miotacz AZS UWM Olsztyn broni tytułu w pchnięciu kulą, ale — wobec tegorocznych problemów z urazem nadgarstka — będzie mu ciężko powtórzyć ten sukces. Zwłaszcza, że jego największy rywal Michał Haratyk uzyskał w tym roku już 21,88 m (Bukowiecki — 20,63) i prowadzi na europejskich listach. Finał kuli — w niedzielę o g. 19.05.

**SIATKÓWKA** Indykpol AZS ma za sobą powrót do gry w hali i pierwsze sparingi: w weekend olsztynianie wzięli udział w XI Memoriale Józefa Gajewskiego w Suwałkach, przegrywając ze Ślepskiem 1:3 i pokonując Trefl Gdańsk 3:1. Na ten weekend zespół trenera Daniela Castellaniego ma w planach kolejne dwie gry ze Ślepskiem Suwałki, przy czym jedynie sobotni mecz w Iławie (g. 15) będzie otwarty dla kibiców (piątkowy wewnętrzny sparing w Uranii zakończył się po oddaniu gazety do druku). Bilety są dostępne tylko na stronie sport-ilawa.pl.

**SPORT W TV\\\ SOBOTA.**
**• Siatkówka plażowa.** MP w Mysłowicach (10.45, 11.30, 12.15, 13.15, 14.15, 15.15, 16, Polsat Sport Extra)
**• Piłka nożna.** I liga: Radomiak — Widzew (12.30, Polsat Sport); Ekstraklasa: Lechia — Raków, Wisła K. — Śląsk, Legia — Jagiellonia (14.55, 17.25, 19.55, Canal+ Sport)
**• Kolarstwo.** Tour de France, 1. etap: Nicea — Nicea (13.55, Eurosport 1)
**• Formuła 1.** GP Belgii: kwalifikacje (14.55, Eleven Sports 1)
**• Koszykówka.** EBL mężczyzn: Trefl — Stelmet (15, Polsat Sport)
**• Lekka atletyka.** MP we Włocławku (16.15, TVP Sport)
**• Siatkówka.** Turniej Giganci Siatkówki: Verva — Jastrzębie, Skra — Trefl (18, 20.30, Polsat Sport)

**NIEDZIELA.**
**• Siatkówka plażowa.** MP w Mysłowicach (10, 11, 12, 13, Polsat Sport Extra); mecze finałowe (14.30, 15.30, Polsat Sport Extra)
**• Piłka nożna.** Ekstraklasa: Piast — Pogoń, Podbeskidzie — Cracovia (12.25, 14.55, Canal+ Sport), Lech — Wisła P. (17.25, Canal+ Premium); I liga: Chrobry — Korona (12.30, Polsat Sport); II liga: Hutnik — Katowice (13.25, TVP Sport)
**• Kolarstwo.** TdF, 2. etap: Nicea — Nicea (13.15, Eurosport 1)
**• Koszykówka.** EBL: Legia — HydroTruck (15, Polsat Sport); NBA, mecz play-off (19, Canal+ Sport)
**• Formuła 1.** GP Belgii (15.05, Polsat, Eleven Sports 1)
**• Lekka atletyka.** MP we Włocławku (17.20, TVP Sport)
**• Siatkówka.** Tauron Giganci Siatkówki: o 3. miejsce i finał (18, 20.30, Polsat Sport). **pes**

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

# Złoto zagryzali szybą

**Sporty motorowe**\\\ W zębach okruchy szyby, w kabinie kłęby dymu, ale ostatecznie wskoczyli na podium! Załoga morsów #Reset Szczytno zgarnęła kolejne złoto Polskiej Ligi Wraków.

Zwycięska ekipa ze Szczytna oraz ich wysłużony (i zasłużony) golf

Fot. Mariusz Konieczny

Poziom zawodów w Szczuczynie był wysoki, tak jak i frekwencja, bo na czwartą rundę ligowych zmagań do woj. podlaskiego zjechało aż 31 doświadczonych ekip. Jedną z najmłodszych stażem załóg stanowili eksperci od... kąpieli w przeręblach ze Szczytna. Ich świeżość, co potwierdzili złotem już po raz drugi w karierze, wydaje się być jednak motorem napędowym.

O tym, że ich stary poczciwy golfik (uratowany przed złomowaniem) może znów błyszczeć, upewnili kibiców już w pierwszym starcie, który ukończyli na trzecim miejscu, co było świetną pozycją wyjściową do walki o tytuł mistrzowski. — Zdecydowaliśmy się „odchudzić" nieco nasze auto, więc w wyścigu otwierającym pojechałem bez pilota — wyjaśnia Jacek Konieczny, kierowca #Reset.

W kolejnym przejeździe szczytnianie ponownie zajęli trzecie miejsce. I przysłużyła im się, ponownie, kolejna pokerowa zagrywka, bo obok kierowcy usiadł nie etatowy pilot (Jarosław Kordek), a mechanik ekipy Krzysztof Szulc.

— Trudy wyścigu i usterki spowodowały, że zaczęliśmy martwić, czy w ogóle uda nam się dojechać do mety. Woleliśmy dmuchać na zimne, bo przecież czekał nas później jeszcze finał. Dzięki temu, że Krzysiek jechał obok Jacka, mógł dodatkowo zobaczyć, czy nie grozi nam żadna draka. Plan się powiódł. Trzecie miejsce dawało nam awans, a Krzysiek miał dużo informacji na temat stanu golfa i mógł zabrać się za przygotowanie go do kluczowego startu — wspomina Jarosław Kordek, dla znajomych Dziadek Mors.

Pozostał wyścig finałowy, do którego zakwalifikowało się 10 najlepszych załóg. Tym razem w pojeździe zameldował się etatowy skład (Konieczny-Kordek). I na szczycieńskie morsy znów nie było mocnych. W klasie Proto (dopuszczającej poważniejsze modyfikacje wraków) zostawili konkurentów daleko w tyle. Nie oznacza to jednak, że zawody upłynęły bez problemów. Momentami bolało. I to bardzo.

— Początek finału okazał się cholernie pechowy — wspomina ekipa #Reset. — Na dzień dobry wjechali w nas rywale i szyba od strony kierowcy praktycznie zasypała nam Jacka. Nie zamierzaliśmy jednak odpuszczać, choć co chwilę przeciwnicy wzbogacali nam golfa o nowe wgniecenia. Na ostatnich trzech okrążeniach - każde po ok. 300 m - prawie nic nie widzieliśmy, bo do środka kabiny leciał nam dym — dodaje Dziadek Mors.

— Wkrótce wyskoczyła kolejna awaria i... stanęliśmy. Na szczęście udało się ją błyskawicznie naprawić — wspomina Jacek Konieczny, choć cała załoga konkretów nie zamierza zdradzać, by nie chwalić się swym patentem przed czujną konkurencją.

— Katowaliśmy naszego golfika, ile tylko się dało. Trasa nam przypasowała. Było dużo żwiru, a błota praktycznie wcale. Cieszymy się, że po raz kolejny udało się zdobyć złoto Polskiej Ligi Wraków. W dobrych nastrojach szykujemy formę naszą i pojazdu na piątą rundę, która odbędzie się 6 września w Biskupcu — podsumowuje motoryzacyjna sekcja morsów #Reset, która na metę w Szczuczynie wtoczyła się z... kompletnie spalonym sprzęgłem.

**KAMIL KIERZKOWSKI**
k.kierzkowski@gazetaolsztynska.pl

## SPRINTEM

**PIŁKA NOŻNA**\\\ Elbląska Olimpia rozpoczęła rozgrywki II ligi od piątkowego meczu w Suwałkach z Wigrami (zakończył się po oddaniu gazety do druku). Po poprzednim sezonie w elbląskim klubie doszło do sporych zmian w składzie, bowiem odeszło aż 13 piłkarzy.

• **Olimpia Elbląg, bramkarze:** Paweł Rutkowski (10.09.2000), Bartosz Przybysz (14.02.2000), Jan Lechowid (17.04.2003), **obrońcy:** Tomasz Lewandowski (1.08.1989), Łukasz Sarnowski (10.05.2003), Kamil Wenger (12.12.1991), Tomasz Sedlewski (4.04.1990), Michał Kiełtyka (2.12.1994), Eryk Filipczyk (18.03.2000), Dawid Wierzba (4.07.2001), Michał Balewski (15.10.1999); **pomocnicy:** Michał Bednarski (31.01.2000), Dawid Jabłoński (30.04.1995), Klaudiusz Krasa (26.06 2001), Sebastian Milanowski (3.04.2001), Marcin Czernis (21.03.2003), Oskar Kordykiewicz (4.05.2000), Michał Ressel (1.01.1993), Wojciech Zyśka (8.01.1994), Marcin Bawolik (15.07.2000), Dawid Winiarski (4.07.2004), Karol Styś (11.06.1990), Oskar Bohm (26.05.2001); **napastnicy:** Jakub Branecki (16.09.2003), Orest Tkaczuk (6.01.1998)

**PRZYBYLI:** Bawolik (Ursus Warszawa), Przybysz (Lech II Poznań), Ressel (Kaczkan Huragan Morąg), Tkaczuk (Jagiellonia Białystok), Zyśka (Sokół Ostróda), Styś (Gedania Gdańsk), Bohm (Bałtyk Gdynia)

**UBYLI:** Przemysław Brychlik, Cezary Demianiuk, Michał Kuczałek (wszyscy Resovia Rzeszów), Sebastian Madejski (Motor Lublin), Michał Miller, Damian Szuprytowski (obaj Radunia Stężyca), Daniel Morys (powrót Wisła Kraków), Oleksij Prytuliak (Chełmianka Chełmno), Maciej Rozumowski (Legionovia Legionowo), Kacper Ziewiec (Grom Nowy Staw), Oskar Ryk (Błękitni Stargard), Bruno Żołądź (Górnik Polkowice), Mariusz Bucio (Huragan Morąg)

• **Mecze w Elblągu** (g. 17), 5.09 (Motor Lublin), 19.09 (Chojniczanka), 30.09 (Sokół Ostróda), 10.10 (GKS Katowice), 24.10 (Górnik Polkowice), 7.11 (Olimpia Grudziądz), 28.11 (Błękitni Stargard), 5.12 (Garbarnia Kraków), 27.02 (KKS 1925 Kalisz).

Przed Olimpią Elbląg ciężki drugoligowy sezon...

Fot. Ryszard Biel

**KAJAKARSTWO**\\\ W Krakowie odbyły się długodystansowe mistrzostwa Polski. Bardzo dobrze spisali się zawodnicy Silvant Kajak Elbląg. Podopieczni trenera Wojciecha Załuskiego i Agnieszki Banaś czterokrotnie stawali na podium. Złoty medal w K-1 10000 m juniorów wywalczył Przemysław Rojek, srebrny medal w K-2 5000 m młodzików przypadł duetowi Mikołaj Kot i Krzysztof Kulma, natomiast na najniższym stopniu podium znaleźli się: w K-1 5000 m młodziczek Julia Kot oraz w K-2 10000 m Krzysztof Kowniedowicz i Przemysław Rojek. **JK**

eprasa.pl 0a1d2ed6e8

# Prenumerata **za zdjęcie**

Spływ Pisą
Adrianna Koper

Zgon: Jezioro Mokre
Anna Budek

Olsztyn: Jezioro Długie na sportowo
Aleksandra Niska

Czekamy na wasze fotki z wakacji. Będziemy je publikować w „Gazecie Olsztyńskiej" / „Dzienniku Elbląskim". Czekamy też po prostu na zdjęcia pokazujące piękno naszego regionu. Autorzy zdjęć, które zamieścimy w naszym papierowym wydaniu, otrzymają od nas trzymiesięczny bezpłatny dostęp do elektronicznego wydania „Gazety Olsztyńskiej"/ „Dziennika Elbląskiego". Wysyłajcie je tutaj: **redakcja@gazetaolsztynska.pl**.

Na polanie w Brzydowie koło Ostródy
Klaudia Julita Rućkowska

Jezior Gim
Joanna Dębowska

Okolice Bredynek koło Biskupca
Anna Budek

HELIOS
tel. 89 535 20 30
44720otbs-A -C

**KINO HELIOS OLSZTYN**
**Sobota 29 sierpnia**
BYŁ SOBIE PIES, g. 11, 13:30; TENET / napisy, g. 10, 11, 12, 13:30, 14:30, 15:30, 17, 18, 19, 20, 20:30, 21:30, 22; NOWI MUTANCI / dubbing, g. 13:45; NOWI MUTANCI / napisy, g. 11:15, 16:15, 18:45, 19:45, 21:15, 22:15; ZIEJA, g. 10:30, 16:30, 19:15; HARRY POTTER i Zakon Feniksa / Hit za 10! / dubbing, g. 13:15; POJEDYNEK NA GŁOSY / napisy, g. 14:40; SCOOBY-DOO! / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 12:45, 15:45, 18:15; WŁOSKIE WAKACJE / napisy, g. 17:15; SAMSAM / familijny / b.o. / dubbing;, g. 10:10, 12:30; O CZYM MARZĄ ZWIERZĘTA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:20, 15:15, 17:30; KLUB ROZWODNIKÓW / napisy, g. 20:45
**Niedziela 30 sierpnia**
BYŁ SOBIE PIES, g. 11, 13:30; TENET / napisy, g. 10, 11, 12, 13:30, 14:30, 15:30, 17, 18, 19, 20, 20:30, 21:30; NOWI MUTANCI / dubbing, g. 13:45; NOWI MUTANCI / napisy, g. 11:15, 16:15, 18:45, 19:45, 21:15, 22:10; ZIEJA, g. 10:30, 16:30, 19:15; HARRY POTTER i Zakon Feniksa / Hit za 10! / dubbing, g. 13:15; POJEDYNEK NA GŁOSY / napisy, g. 14:40; SCOOBY-DOO! / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 12:45, 15:45, 18:15; WŁOSKIE WAKACJE / napisy, g. 17:15; SAMSAM / familijny / b.o. / dubbing;, g. 10:10, 12:30; O CZYM MARZĄ ZWIERZĘTA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:20, 15:15, 17:30; KLUB ROZWODNIKÓW / napisy, g. 20:45

eprasa.pl 0a1d2ed6e8