



KOBIETY MAJĄ PRZEŚWIADCZENIE,  
ŻE FINANSE TO MĘSKI TEMAT \4



# DZIENNIK ELBLĄSKI

BEZ gorsetu

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA \\ NIEDZIELA  
| 20-21 | 06 | 2020 |



# Jesteśmy po prostu fajne baby \7



ISSN 0137-9127



2 5



9177013719121631



W OLSZTYNIE W SOBOTĘ 20 CZERWCA O GODZ. 10  
SPOTKANIE Z RAFAŁEM TRZASKOWSKIM.  
MIEJSCE: STARE MIASTO, SCENA STAROMIEJSKA

# RODZINNE ZWIEDZANIE WARMII I MAZUR

**KAMILA I PAWEŁ FLORCZAKOWIE Z ŁODZI SĄ PASJONATAMI PODRÓŻY I SWOIMI PRZEMYSŁENIAMI PO RÓŻNYCH WYPRAWACH DZIELĄ SIĘ NA BLOGU „READY FOR BOARDING”. OD KILKU LAT W RÓŻNE ZAKĄTKI JEŹDŻĄ JUŻ Z DWOJGIEM DZIECI, UPRAWIAJĄC TURYSTYKĘ RODZINNĄ. W TAKIM SKŁADZIE POJAWILI SIĘ NA WARMII I MAZURACH.**

— Czujecie państwo różnicę pomiędzy Warmią i Mazurami?

— Dobrze, że o to pani pyta, bo mamy wrażenie, że dla wielu osób Warmia i Mazury to to samo i nazywają tak cały region, albo wręcz używają skrótów, mówiąc po prostu: „Mazury”. Warto podkreślić, że Warmia i Mazury to dwie różne krainy, różne kultury, różne religie dominujące. Różnice te jednak coraz mocniej się zacierają, stąd może błędnie wiele osób twierdzi, że Olsztyn jest na Mazurach.

— A nie jest. I pewnie warto o tym mówić już dzieciom. Nawet takim maluchom, jak wasze. W wyprawę po naszym województwie wyruszyliście właśnie całą rodziną. W jakim stopniu determinowało to wasz plan podróży?



Przez kilka dni rodzina Florczaków odwiedzała różne zakątki Warmii i Mazur

— Nasz program był napięty, ale taki mamy styl podróżowania. Nie lubimy zbyt długo siedzieć w jednym miejscu (śmiech). Jeśli chodzi o same atrakcje, to z reguły łączymy to, co jest ciekawe dla małych i dużych, a takich miejsc na Warmii i Mazurach jest sporo. Staramy się również tak pokazywać miejsca, aby nawet te, które pozornie mogą wydawać się nudne dla dzieci, stały się interesującą przygodą. Większość miejsc, które odwiedziliśmy ostatnio, odwiedzilibyśmy również, gdybyśmy przyjechali tutaj bez dzieci. Cały nasz plan zrealizowaliśmy w 100 proc., jednak wyjazd pokazał nam, jak wiele ciekawych miejsc pozostało do odkrycia.

— A gdyby dzieciaki zostały w domu, to jakie miejsca byście jeszcze odwiedzili?

— Na pewno chcielibyśmy bardziej postawić na miejsca związane z historią. Byliśmy w Mazurolandii, ale bardzo żałujemy, że nie odwiedziliśmy chociażby Wilczego Szańca. Prawdopodobnie postawilibyśmy również na

aktywny wypoczynek, oczywiście z naciskiem na sporty wodne.

— To chyba nie była wasza pierwsza podróż na Warmię i Mazury? Czy było coś, co was zaskoczyło?

— Moglibyśmy wręcz powiedzieć, że cały wyjazd był dla nas sporym zaskoczeniem, bo odkryliśmy wiele fantastycznych miejsc. Przede wszystkim wrażenie robi jednak natura oraz obiekty, które przybliżają świat zwierząt w sposób zupełnie inny niż tradycyjne ogrody zoologiczne. Wizyta w takim obiekcie jak Stacja Badawcza PAN w Kosewie Górnym (w powiecie mrągowskim) to fantastyczna lekcja biologii i szacunku do zwierząt. Podczas wcześniejszych pobytów na Warmii i Mazurach skupiliśmy się raczej na obiektach historycznych, zwiedzaniu miast, a teraz mogliśmy zobaczyć piękne krajobrazy, faunę i florę Warmii i Mazur, co było dla nas całkowicie nowym odkryciem w tych rejonach.

— Przed nami szczególne wakacje, część osób z obawy

przed koronawirusem pewnie zrezygnuje z wyjazdów poza Polskę i zostanie w kraju. Jakie miejsca polecacie?

— Uważamy, że Polska jest tak różnorodna i ma tyle ciekawych zakątków, że każdy znajdzie coś interesującego dla siebie. Sami jesteśmy zaskoczeni, jak wiele miejsc odkryliśmy i ile jeszcze mamy w planach tylko dlatego, że pojawiła się przed nami wizja wakacji bez wyjazdów zagranicznych (śmiech). Trudno polecić jedno czy dwa konkretne miejsca, bo każdy z nas jest inny, jesteśmy jednak przekonani, że w Polsce każdy znajdzie coś dla siebie!

— A co możecie państwo powiedzieć tym, którzy boją się wyprawy rodzinnej? Jak sprawić, by wyjazd z dziećmi nie był męczarnią?

— Wszystko zależy od rodziców i od ich nastawienia. To rodzice znają najlepiej swoje dzieci, wiedzą czy mogą pójść z nimi na długi szlak pieszy, czy dadzą radę pojechać rowerem, czy dzieci zainteresują pojazdy wojskowe, zwierzęta itp. Polecamy, aby

spojrzeć na wyjazd z perspektywy dziecka, a nie rodzica. Pomyśleć o potrzebach maluchów, o tym, gdzie się będą czuli najlepiej. Nie znaczy to bynajmniej, że mamy cały wyjazd układać pod dzieci. Najważniejsza jest zdrowa równowaga i trochę przyjemności dla każdego. Dlatego np. zamiast rezygnować z wyjazdu w góry, bo dzieci nie lubią chodzić, może warto zabrać ze sobą nosidło dla dziecka? Albo wybrać łatwiejsze szlaki, a nawet takie, gdzie dziecko będzie mogło jechać na rowerze czy hulajnodze? Nie szukać powodów, a szukać sposobów.

— Czy dostajecie państwo informacje od czytelników, że ludzie korzystają z waszych pomysłów?

— Tak, dostajemy mnóstwo sygnałów od naszych fanów i czytelników, że dzięki temu odkrywają nowe miejsca nawet w swojej najbliższej okolicy. Ale najbardziej cieszą nas wiadomości już bezpośrednio z miejsc, w których byliśmy i które rekomendowaliśmy, a do których udali się nasi

czytelnicy. Oczywiście są to wiadomości pozytywne, podziękowania za polecenie.

— Macie określoną filozofię podróżowania, prawda? Podróże są dla was bardzo ważne. Dlaczego?

— Odpowiedź jest bardzo krótka i prosta: bo podróże kształcą i uczą otwartości. Podczas podróży uczymy się świata, historii, poznajemy inne kultury, smaki i to właśnie możliwość doświadczania tego i pokazywania tego naszym dzieciom jest dla nas ważna.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA  
d.bruszewska@gazetaolsztyńska.pl

Podczas ostatniej podróży po Warmii i Mazurach rodzina Florczaków, na zaproszenie Warmińsko-Mazurskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej odwiedziła m.in. Stare Jabłonki, Olsztynek (Muzeum Budownictwa Ludowego), Lidzbark Warmiński (Termy Warmińskie), Mazurolandia i Park Miniatur pod Kętrzynem, Mikotajki (gdzie odbyła m.in. rejs po jeziorze Śniardwy), Mrągowo (Muzeum Sprzętu Wojskowego), Kosewo Górne (Stacja Badawcza IP PAN, Ferma Jeleniowatych), Giżycko (największy park linowy na Mazurach), Okrągłe (Mazurskie ZOO Safari), Ryn (Zamek Ryn), Sorkwity (Stacja Wodna PTTK), Biskupiec (Muzeum Aparatów).

Współpraca, jaką nasi rozmówcy nawiązali z WMROT, to efekt akcji „Warmia i Mazury oczami blogerów”, do której zaproszono autorów czterech blogów. Poza autorami bloga „Ready for Boarding”, w akcji brali udział blogerzy odpowiadający za „Szalone Walizki”, którzy przedstawili miejsca z klimatem, autor bloga „Głodny Świata”, który zajmuje się turystyką kulinarną, i prowadząca blog „Travelover”, która pokazywała, jak na Warmii i Mazurach spędzić aktywnie czas.

REDAKTORZY WYDANIA  
Beata Brokowska 89 539 75 90  
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztyńska.pl

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83  
internet@gazetaolsztyńska.pl

REDAKTOR NACZELNY  
Igor Hrywna  
ZASTĘPCY REDAKTORA  
NACZELNEGO  
Monika Nowakowska  
Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYNSKA.PL  
redakcja@gazetaolsztyńska.pl  
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA E-WYDAŃ  
prenumerata@gazetaolsztyńska.pl  
89 539 76 63

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ  
ul. Partyzantów 28,  
tel. 89 539 74 80, 81, 82

REDAKCJA W ELBLĄGU  
ul. Rybacka 35  
82-300 Elbląg  
tel. 55 236 16 02, 55 611 46 01  
gazeta@dziennikelbłaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU  
ul. Rybacka 35  
82-300 Elbląg  
tel. 55 236 16 02, 55 611 46 01  
reklamy@dziennikelbłaski.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

# KOBIETA DO ZADAŃ SPECJALNYCH

**KOBIETA NIEZWYKŁA, KTÓRA NIE UMIE PRZEJŚĆ OBOJĘTNIE WOBEC CIERPIENIA LUDZKIEGO I KRZYWDY ZWIERZĄT. CZŁOWIEK O DOBRYM SERCU, KTÓRY BEZINTERESOWNIE POMAGA INNYM. ŻONA, MATKA, STRAŻAK, WIELOLETNI KRWIODAWCA I WOLONTARIUSZ W BRANIEWSKIM OTOZ ANIMALS.**

**S**ą ludzie, którzy bezinteresownie pomagają innym: ludziom, zwierzętom... Organizacja takiej pomocy wymaga sporo czasu, cierpliwości i wiary w słuszość. Kieruje nimi miłość, empatia, niezgoda na obojętność. Jedną z takich osób jest pani Ewa Czekawy z Braniewa.

Pani Ewa ma 56 lat i jest od wielu lat żoną pana Zbigniewa. Tworzą szczęśliwy dom. Są rodzicami piątki wspólnych dzieci: czwórki synów i jednej córki. Mają już też szóstkę cudownych wnucząt. Chętnie angażują się w akcje pomocowe, oboje



Pani Ewa kocha zwierzęta

są strażakami - ochotnikami i krwiodawcami.

— Pomaganie mamy we krwi — śmieje się pani Ewa. — Wszystko, co robię dla innych, wynika z potrzeby pomagania oraz z tego, że nie potrafię odmawiać i mówić „nie”. Mam po mamie taką wariację pomagania, że nie potrafię przejść obojętnie wobec żadnego ludzkiego cierpienia czy tragedii. Jestem zła, jak nie mogę czegoś załatwić i tak kombinuję, że coś zawsze wymyślę. Pomaganie daje mi siłę i moc. Kiedy uda mi się pomóc czuję się spełniona i szczęśliwa.

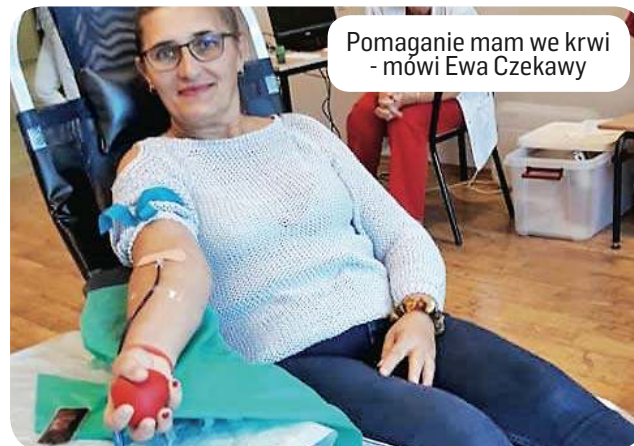
Od kilku lat pani Ewa bezinteresownie dzieli się życiodajnym lekiem - jest krwiodawcą. Oddała już prawie 10 litrów. Nie jest typem osoby, która zjawia się w stacji krwiodawstwa, pyta: co ja z tego będę miała. Ona oddaje krew z potrzeby serca.

— Krwiodawcą był przez wiele lat mój tatuś, krew oddaje również mój mąż. Tylko człowiek jest producentem

krwi, którą można podać drugiemu człowiekowi — tłumaczy. — Po każdym oddaniu krwi przez tydzień mam taką energię, że mogłabym góry przenosić.

Siedem lat temu pani Ewa wstąpiła w szeregi OSP Braniewo. Do straży należy też mąż, syn i córka. To właśnie syn chciał, żeby mama pomagała strażakom przy przygotowaniu imprez i ważnych wydarzeń. Pani Ewa zrobiła kurs strażaka i ratownika medycznego. Dość szybko zaczęła wyjeżdżać do różnych zdarzeń i pożarów. W ciągu ostatnich lat doszło do zwiększenia zakresu obowiązków straży. Strażacy koordynują działania na miejscu zdarzenia lub katastrofy. W związku z tym pierwsza pomoc należy najczęściej do strażaków, którzy z reguły przyjeżdżają na miejsce pierwsi.

— Nie boję się jeździć na akcje — zapewnia pani Ewa. — Ognia nie trzeba się bać, trzeba go szanować i czuć przed nim respekt. Kiedy



Pomaganie mam we krwi - mówi Ewa Czekawy

tylko zawyże syrena, rzucam wszystko i pędzę do remizy. Ubieram strój i jestem gotowa nieść pomoc. Mój mąż jest kierowcą wozu strażackiego, więc zawsze mam jeszcze wsparcie psychiczne. Nigdy nie myślę, że to mógłby być mój ostatni wyjazd. Po zakończeniu akcji czuję satysfakcję. Mam poczucie, że jestem potrzebna i to, co robię ma sens.

Kilka lat temu pani Ewa podczas zalania Braniewa ratowała ludzi i dobytek. Na równi ze strażakami mężczyznami wysypywała piach do worków i układała je chcąc zatrzymać wodę wdzierającą się do domów.

— Ten obraz mam do dziś przed oczami — mówi. — Walka z żywiołem była bardzo trudna. Woda zbierała wszystko. Ratowaliśmy dobytek wynosząc go na wyższe piętra, zabieraliśmy ludzi w bezpieczne miejsca. Ulice były jak rwąca rzeka. W pewnym momencie zobaczyłam psa, który przestraszony nie miał gdzie uciec. Chwilę

wcześniej nurt porwał krowę, więc wiedziałam, że jeśli nie pomogę zwierzątkowi, zginie. Balam się, ale to był impuls. Dobrzełam po wodzie do tego psa, wzięłam go na ręce. Przytulił się do mnie. Zaczęłam brnąć w drogę powrotną, pomógł mi kolega. Byłam zmęczona, ale szczęśliwa, bo pies był bezpieczny.

Pani Ewa pracuje w jednej z przychodni weterynaryjnych. W domu ma 3 psy i kotka. To zwierzęta, które otrzymały od niej dom i szansę na szczęście.

— Miłość do zwierząt trwa we mnie, od kiedy pamiętam — mówi. — Nigdy nie potrafiłam przejść obojętnie wobec krzywdy ludzi i zwierząt, od zawsze czułam potrzebę niesienia im pomocy.

Jej przygoda w OTOZ Animals Inspektorat w Braniewie zaczęła się kilka lat temu.

— Kocham wszystkie zwierzęta. Czułam, że znajduję z tymi opuszczonymi zwierzętami wzajemne zrozumienie. Tak właśnie zostałam

wolontariuszką — wyjaśnia. — W schronisku wiele jest bezdomnych zwierząt, które czekają na miłość. Staralam się promować każdego podopiecznego do adopcji, a czasem po prostu je głaskam, przytulam lub tylko cichutko siedzę w boksie i czekam, aż przerażony pies mi zaufa... — wspomina początki swojego wolontariatu. — Zwierzęta to nasi bracia mniejsi, którzy nie potrafią prosić o pomoc. Dlatego trzeba reagować na każdą krzywdę i nie pozwolić im cierpieć. Byłam na wielu akcjach odebrania zwierząt, to bardzo trudne. Czasem warunki, w jakich przebywają są tragiczne, a zwierzęta wstanie krytycznym.

Pani Ewa jest osobą bardzo lubianą, szczególnie przez osoby starsze.

— Starsi ludzie mają mądrość życiową, chcą się wygadać, a ja lubię ich słuchać — mówi. — Myślę, że dobro zawsze wraca. Trzeba ludziom pomagać, bo nigdy nie wiadomo, kiedy sami będziemy tej pomocy potrzebować. Jestem szczęśliwa: mam wspólnego męża, dzieci i wnuki. Spełniam się zawodowo, mam swoje pasje. Uwielbiam pracę w ogrodzie, to jest mój lek na chandrę. Cieszę się każdym dniem. Nie mam jakichś wielkich marzeń, chciałabym kiedyś przelecieć się paralotnią, żeby świat z góry zobaczyć, nauczyć się pływać i zdać prawo jazdy... Chciałabym żyć obecnym życiem, być zdrowa i patrzeć, jak rosną moje wnuki.

JOANNA KARZYŃSKA

j.karzyńska@gazetaolsztynska.pl

## GO TO RZETELNA STRONA REGIONU



TWORZYMYSIĘ DLA CIEBIE

# WEŹ PIENIĄDZE W SWOJE RĘCE

**WEDŁUG MNIE  
NAJWIĘKSZYM  
PROBLEMEM KOBIET  
JEST TO, ŻE ODDAJĄ  
ZARZĄDZANIE  
PIENIĘDZMI  
MĘŻCZYZNOM.  
MAMY  
PRZEŚWIADCZENIE,  
ŻE FINANSE TO  
MĘSKI TEMAT.  
WCIAŻ WYZNAJEMY  
STEREOTYP, ŻE  
MĘŻCZYZNA  
ZARABIA, A KOBIETA  
WYDAJE – MÓWI  
WIOLETTA MICHALAK  
Z ELBLĄGA.**

— Z wykształcenia jesteś nie tylko ekonomistką, ale też magistrem wychowania fizycznego. To jednak z finansami związałaś swoją karierę zawodową.

— Od 28 lat pracuję w bankowości i przesłam tu przez wszystkie szczeble zawodowe, począwszy od kasjerki, na dyrektorze oddziału banku skończywszy. Obecnie jestem przedsiębiorcą i prowadzę „własny” bank w ramach umowy franczyzowej.

W dzieciństwie marzyłam, by zostać nauczycielką. Lubiałam pomagać w lekcjach wszystkim koleżankom z klasy. Często zajmowałam się edukowaniem i pomaganiem ludziom w trudnych momentach życia. Z racji swojego zawodu często spotykałam się z brakiem podstawowej wiedzy w zakresie finansów osobistych wśród swoich klientów. Dlatego też lubię dzielić się wiedzą i doświadczeniem, które zdobyłam przez wiele lat pracy w banku.

Od października ubiegłego roku jestem Ambasadorką Klubu Kobieta i Pieniądź w Elblągu i Olsztynie. Jest on dedykowany kobietom pragnącym niezależności finansowej. Spotkania odbywają się w formie warsztatów, na których uczymy się oszczędzania, zarządzania budżetem domowym, zwiększania przychodów, inwestowania oraz wielu innych zagadnień związanych z finansami. Wymieniamy się doświadczeniami, tworzymy

wspólne biznesy, budujemy społeczność kobiet niezależnych.

Niezwykle istotne jest dla mnie motywowanie kobiet do rozwoju. Widzę, jaki mamy w sobie potencjał i jak często z różnych powodów jest on niewykorzystany. Niejednokrotnie pod wpływem wyrzutów sumienia, presji rodziny lub znajomych, zapominamy zadbać o swoje potrzeby, a przede wszystkim o swoją niezależność finansową. W przypadku rozvodu lub śmierci męża, który był głównym żywicielem rodziny, kobiety pozostają najczęściej bez środków do życia. Panie, które przez wiele lat zajmowały się domem, mają mniejsze możliwości zarabiania pieniędzy i powrotu na rynek pracy. Muszą liczyć na alimenty, aby zadbać o siebie i dzieci.

— A mówi się, że pieniądze szczęścia nie dają...

— Uczono nas, że nieładnie jest chcieć być bogatą i mówić o tym głośno. Jednak to nieprawda! Może pieniądze nie są najważniejsze, ale są ważne! Dlaczego? Bo ich posiadanie pozwala nam żyć na odpowiednim poziomie, daje możliwość podróżowania, rozwijania się, edukację, możliwości i komfort.

Pieniądże bywają bardzo ważne szczególnie wtedy, gdy ich brak. Należy nadać im priorytet po to, by zatroszczyć się o inne ważne aspekty życia, w tym harmonię i równowagę. Im bardziej ich brakuje, tym bardziej trzeba się nimi zająć. Kiedy zaczynasz je doceniać, dostrzegać i zajmować się nimi, okazuje się, że przejmujesz władzę w tej relacji. Kiedy je masz, w sposób naturalny przesuwają się niżej w hierarchii wartości, by dać miejsce innym obszarom.

— Ale czy przesadne dbanie o pieniądze, to już nie materializm?

— Materializm jest wtedy, gdy pragnienie zdobywania pieniędzy i rzeczy materialnych przybiera skrajną formę i daje się rozpoznać jako obsesyjna chęć ich gromadzenia. Większość z nas bardzo łatwo ulega negatywnemu myśleniu o pieniądzach i byciu bogatym. Jeśli chcemy naprawdę zrealizować swoje cele finansowe, musimy poważnie zweryfikować i zmienić w swojej głowie myślenie o pieniądzu i bogactwie. To, że nie pochodzisz z bogatego

Fot. archiwum prywatne



Wioletta Michalak prywatnie jest mamą trójki dorosłych już dzieci, z niecierpliwością czekająca na wnuka. Zawodowo ekonomistka, której misją to pomaganie innym w rozwiązywaniu finansowych problemów

domu, nie obciąża cię na tyle, aby tego bogactwa nie móc osiągnąć.

— Z jakimi problemami najczęściej przychodzi kobiety?

— Największym problemem kobiet jest to, że oddają zarządzanie pieniędzmi mężczyznom, bo oni są tzw. głową rodziny. Mamy przeświadczenie, że finanse to męski temat. Wciąż wyznajemy stereotyp, że mężczyzna zarabia, a kobieta wydaje.

Poza tym kobiety mają problemy z finansową samodzielnością. 58 proc. kobiet ankietowanych przez naszą organizację przyznało, że nie poradziłoby sobie finansowo z samodzielnym utrzymaniem rodziny bez pieniędzy partnerów. Kobiety mające rodzinę nie mogą się czuć bezpiecznie z zarobkami, które obecnie osiągają, głównie dlatego, że Polki zarabiają średnio o 30 proc. mniej niż mężczyźni wykonujący tę samą pracę.

Znakomita większość kobiet chciałaby zwiększyć swoje dochody. Najczęściej wybraną drogą do osiągnięcia tego celu jest uczestniczenie w szkoleniach podnoszących kwalifikacje oraz w kursach językowych. Taką aktywność wykazuje 44 proc. kobiet.

Kolejny problem, z jakim borykają się panie, to nadmierne zadłużenie. Jako najczęstszy powód sięgnięcia po pożyczkę wskazuje się, że zakup danego przedmiotu lub nieruchomości za gotówkę byłby po prostu niemożliwy w najbliższej perspektywie. Jesteśmy zbyt niecierpliwi, żeby zbierać na coś kilka miesięcy, a co dopiero kilka, kilkanaście czy kilkadziesiąt lat. Gdy wszystko jest w porządku — mamy dobrą pracę, stabilne życie — raty „spłacają się same”. Kłopoty pojawiają się, gdy dzieje się coś, czego przewidzieć się nie da. Gdy z dnia na dzień tracimy płynność finansową, redukcji

ulega miesięczny budżet lub sytuacje życiowe zmuszają nas do przewartościowania wydatków. Wówczas, w akcie desperacji sięgamy po kolejny kredyt, a jak się nie uda, po ryzykowną pożyczkę w parabanku i wówczas wpadamy w pętlę zadłużenia.

— Byłaś jedną z prelegentek podczas spotkania Bez Gorsetu w Olsztynie. Jak je wspominasz?

— To prawda, miałam zaszczyt być jedną z prelegentek podczas styczniowego spotkania. Temat, jaki prezentowałam, był oczywiście związany z pieniędzmi. Mówiłam o tym, czy warto mieć finansowe postanowienia noworoczne i jak w nowym roku zmienić własne finanse na lepsze. Spotkanie to wspominam jako niezwykle energetyzujące i bardzo udane. Byłam zaskoczona ilością kobiet przybyłych na spotkanie. Pojawiła się ponad setka pań w różnym wieku, które

chciały coś zmienić w swoim życiu i które postanowiły czerpać z życia, jak najwięcej się da. Po prezentacji otrzymałam wiele ciepłych słów oraz informacji zwrotnych zarówno od organizatorek, jak i uczestniczek.

Okazało się, że temat zarządzania własnymi finansami to temat ważny, który wzbudza wiele emocji. Najbardziej cenne były dla mnie uwagi kobiet, które podchodziły do mnie po prelekcji i opowiadały o swoich problemach, przemyśleniach i doświadczeniach związanych z omawianą tematyką. Z niektórymi paniami do dziś utrzymuję kontakt, a niektóre z nich stały się uczestniczkami warsztatów Klubu Kobieta i Pieniądź w Olsztynie czy też Elblągu.

— Czy masz jakieś złote rady dla naszych czytelniczek, które chcą poukładać swoje finansowe sprawy?

— Dziewczyny, najwyższa pora wziąć budżet w swoje ręce, zawalczyć o uporządkowanie finansów, pora na zdobycie nad nimi kontroli, zorganizowanie dodatkowych dochodów i zagwarantowanie materialnego powodzenia sobie i swojej rodzinie. Pieniądże to nie temat tabu i dlatego należy o nich mówić i odpowiednio nimi zarządzać. Jak to zrobić? Przeanalizuj dotychczasową sytuację i oblicz swoje przychody i wydatki. Zbieraj paragony, śledź historię konta, spisuj wszystkie wydatki i pogrupuj je według kategorii np. jedzenie, samochód, kultura, ubrania, telefon. Przyjrzyj się im i wyciągnij wnioski. Zmień swoje nawyki i zachowania finansowe, zmniejsz wydatki. Kupuj tylko to, co jest potrzebne, omijaj sklepy, gdy jesteś w złym humorze, zrób wszystko, by pozbyć się zadłużenia i nie zaciągaj kolejnych kredytów. Planuj budżet, wylicz i wyznacz kwoty z przeznaczeniem na poszczególne kategorie, takie jak potrzeby życiowe, inwestycje, edukacja, przyjemności itp. Spróbuj zwiększyć dochody — pomyśl nad zmianą pracy, postaraj się o podwyżkę, inwestuj. Praca nad własnymi to trudne i pracochłonne zadanie wymagające zaangażowania, zmiany sposobu myślenia i narzucenia sobie pewnej dyscypliny, ale wierzę, że każda kobieta jest w stanie mu podołać.

KAMILA KORNACKA

k.kornacka@dziennikelblaski.pl

# KUSTOSZ DOMOWEGO MUZEUM

**HISTORIĄ SZKOLNĄ, W SZTAMPOWY SPOSÓB TRAKTOWANĄ, TRUDNO ZAINTERESOWAĆ MŁODZIEŻ. Z ODSIECZĄ PRZYCHODZI WIĘC JAROSŁAW KIJEWSKI ZE SWOIM MUZEUM BRONI I MILITARIÓW. Z TYMCZASOWĄ SIEDZIBĄ... WE WŁASNYM DOMU.**

**N**ajpierw zbierał znaczki pocztowe. Potem stare monety, militaria... – Lubię historię, historia jest fajna – przekonuje. – Szkoda, że w szkole ten przedmiot jest traktowany po macoszemu. Ciągłe to samo, w oklepach, rutynowy sposób. Od czasów mojej podstawówki wprawdzie pojawiły się tematy, o których wtedy nie można było mówić. Ale taką szkolną historię trudno tak naprawdę młodzież zainteresować – przyznaje. I rusza z odsieczą ze swoim Muzeum Broni i Militariów.

Muzeum ma w swoim domu w Lubawie od listopada 2011 roku. Właśnie wtedy w Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego został podpisany regulamin muzeum, co zalegalizowało istnienie placówki. To było ukoronowanie wieloletnich działań pana Jarka. – To ojciec we mnie zaszczerpił mi-



Jarosław Kijewski,  
kustosz muzeum

łość do staroci, kolekcjonował różne rzeczy, głównie militaria – wspomina właściciel muzeum. Pochodzi z Brodnicy, ale za żoną przeniósł się do Lubawy.

Wkręgu zainteresowań muzealnych Jarosława Kijewskie-

go leży Polska od czasów Cesarstwa Pruskiego. – Szkoda, że o przeszłości swoich okolic nie uczymy się w szkole. Każde miasto ma przecież piękną, czasem straszną historię – mówi muzealnik. Co jest najciekawsze? – Nie umiem

odpowiedzieć. Nie mam kategorii: to ciekawe, a to – nie. Wszystko ma swoją wartość. Każdy z pięciuset przedmiotów ma swoją historię.

Jak zdobywa przedmioty do zbiorów? Przegląda fora, kontaktuje się z właścicielami,



Krzyż Niepodległości i Medal Niepodległości – polskie wojskowe odznaczenia państwowe okresu międzywojennego

kupuje co lepsze kąski. – Czasami coś przekażą na rzecz muzeum, a czasami trzeba coś kupić – przyznaje. – Teraz są takie ceny, że... – pan Jarek łapie się za głowę.

Zona wspiera pasję męża. I nie ma żalu za wydawane pieniądze. Co więcej, jeszcze niedawno we dwoje (lub czworo, z córkami) spacerowali po lasach z wykrywaczami metalu. I do wspólnych odkrywczych spacerów wróć, jak tylko podrośnie niespełna dwuletni synek. – On już ma ten dryg! – z dumą mówi tata. – Łapie wykrywacz i udaje, że szuka skarbów.

Starsze dziewczynki po lesie chodzą także, w charakterze towarzyszek. A historię jako szkolny przedmiot lubią bardzo, zwłaszcza 11-letnia Laura. – Mąż się temu poświęca i nam wszystkim to pasuje – mówi pani Anna.

Całe zbiory znajdują się w tej chwili w jednym pokoju na piętrze. Odpowiednio zabezpieczone, pod ciągłym nadzorem kamer... Istnieje pewne pomieszczenie, które mogłoby służyć docelowo za muzealne

sale, czyli piwnica. Jednak po wojnie została zagruzowana, bo dom był zniszczony. Zocalęgo materiału odbudowano domostwo. A to, co zostało, przerzucono do piwnicy. – Mąż chciałby tam kiedyś przenieść te wszystkie „skarby” – mówi pani Ania. – Ale po urazie kręgosłupa trudno by mi było to miejsce samemu uprzątnąć i wyremontować – dodaje „kustosz” swojego własnego muzeum. – Szkoda tego wszystkiego nie pokazywać, nie dzielić się – mówi z pasją pan Jarosław.

Czy takie przedmioty można trzymać w domu? Okazuje się, że tak; wiele zależy od tego, jak jest skonstruowany regulamin placówki. – My mamy wpisane oręż, helmy, bagnety... Wówczas możemy. Mogłbym nawet mieć tu łódź podwodną (śmieje się).

A tymczasem posiada np. ilarawskie nieśmiertelniki z czasów Deutch Eylau. I z niecierpliwością czeka na koniec pandemii, by swoje zbiory pokazywać na żywo szerszej grupie odbiorców.

EDYTA KOCYŁA-PAWŁOWSKA  
e.kocyla@gazetaolsztynska.pl



Brązowy Medal „Zasłużony Na Polu Chwały 1944”.  
Producent: Mennica



Nieśmiertelnik PRL wz. 1960, 1 Brygada 3 Dywizjon Pułku Artylerii Polowej



Krzyż „KRIEG VEREIN 10 MAI 1885”, Stowarzyszenie kombatanów w Lubawie

## GO TO INTERAKCJA Z REGIONEM



TWORZYM Y JĄ DLA CIEBIE

# TRENDY W MAKIJAŻU: POWRÓT LAT 80.

**JAK PRZEKONUJE MAGDALENA AUGUSTYNIAK, OLSZTYŃSKA WIZAŻYSTKA, TEGOROCZNE LATO UPŁYNIE NAM POD ZNAKIEM POWROTU DO PRZESZŁOŚCI — PRZYNAJMNIEJ W ZAKRESIE MAKIJAŻU, RZECZ JASNA. TO DOBRA WIADOMOŚĆ DLA TYCH KOBIET, KTÓRE LUBIĄ ZABAWĘ Z KOLOREM.**



Fot. Magdalena Augustyniak/Magda Maluje

**W** makiażu popularne będą przez lata niewidziane cienie i eyelinery do powiek w pastelowych kolorach. Pudrowy pomarańcz, mięta, lila czy limonka — dla każdego coś dobrego — mówi Magdalena Augustyniak. I dodaje: — Jak ryba w wodzie poczuja się

nawet te kobiety, które mają dwie lewe ręce do makiażu, ponieważ w tym sezonie obojętnie będzie jeden kolor na powiece, a to idealnie ułatwi codzienne babskie życie — żartuje.

Zdaniem olsztyńskiej wizażystki lato to świetny moment, aby za pomocą niewielu kosmetyków rozświetlić

swoje spojrzenie, odświeżyć wyraz twarzy, a przy tym wyglądać bardzo oryginalnie, ponieważ, jak mówi Magdalena Augustyniak, wariacji jest mnóstwo.

— Pastel na oku najlepiej będzie się czuł solo, śmiało będzie można pozwolić sobie na położenie go jedynie na górnej powiece — tłumaczy wizażystka. — Ważne, aby barwną plamę delikatnie rozblendować, unikając wyraźnych granic cienia.

A co jeśli jakaś kobieta nie lubi na co dzień używać cieni do powiek? Z pomocą w tym zakresie przychodzi... niezawodna kreska. — Wystarczy podkreślić linię rzęs jaskrawym eyelinerem, by dodać swojej twarzy wakacyjnego „looku”.

Co ważne, pastelowe makiże będą idealnie współgrać nie tylko z letnimi sukienkami, ale i z codziennymi jeansowymi szortami i bluzką.

Nie wszystkie kobiety lubią szaleć z kolorami. Na szczęście Magdalena Augustyniak ma dobre wieści także dla fanek bardziej klasycznych rozwiązań w makiażu. — Obok pastelowej palety barw królować będą czarne wyraziste kreski i podkreślone rzęsy — zaznacza. Trudno jednak udawać, że z umiejętnością idealnego wyrysowania kreski przychodzimy na świat. To wymaga wprawy i precyzji. — Z pomocą przyjdą profesjonalne pędzelki kosmetyczne oraz wodoodporny eyeliner, który nie ruszy się z miejsca



przez cały dzień — mówi wizażystka.

Bez względu na to, jaki pomysł na swoje oko wybierzesz, jedno jest pewne: efekt „glow” na skórze będzie wciąż na podium wśród trendów makiążowych. — Jeśli właśnie kończy się twój ulubiony rozświetlacz, to śmiało możesz kupować kolejny, bo przyda się na kilka najbliższych miesięcy — przekonuje olsztyńska wizażystka. I dodaje: — Do ciemniejszej i oliwkowej karnacji idealnie sprawdzi się rozświetlacz w złotej tonacji, natomiast

neutralna i jaśniejsza cera najlepiej będzie się czuła w towarzystwie szampańskiego blasku.

Czas na codzienny makiż w kilku krokach. — Zapewniam, że nie zajmie on dużo czasu, a efekt będzie zachwycający — obiecuje Magdalena Augustyniak.

**1.** Często pomijanym krokiem jest baza. To źle, bo to bardzo istotny krok w makiżu oka, szczególnie wtedy, kiedy za oknem leje się żar z nieba, powodując, że powieka się poci, zbierając w zała-

maniu cień. Jeśli chcesz mieć pewność, że kreska i cień będą w nienaruszonym stanie, nałóż na całą powiekę bazę. Od razu zauważysz, jak powieka robi się matowa i delikatnie klejąca. To jest dobry moment na aplikację cieni.

**2.** Puchatym pędzelkiem zaznacz, najlepiej stemplującymi ruchami, załamanie, wykorzystując do tego cienie w neutralnym beżowym kolorze.

**3.** Czas na kreskę. Jak ją zrobić najłatwiej? Po pierwsze warto zaopatrzyć się w precyzyjny pędzelek, bo bez niego będzie trudno. Po drugie zainwestujmy w dobry eyeliner, który jest długotrwały. Zaczynij od nałożenia produktu tuż nad rzęsami na całej ich długości. Przy wewnętrznym kąciek zadbaj, aby kreska była cieniutka, przy kąciek zewnętrznym może być grubsza.

**4.** Następnie dorysuj dolną część „jaskółki”, sugerując się dolną linią rzęs. Najlepiej robić to na otwartym oku.

**5.** Na koniec wypełnij prostą linią górną część kreski. Właśnie teraz jest czas na korygowanie wszelkich niedoskonałości.

**6.** Wytuszuje dolne i górne rzęsy ulubioną mascarą. Zadbaj o idealne ich wyczesanie.

**7.** Do brwi użyj żelu do stylizacji, który pięknie ujarzmi, a przy okazji subtelnie koloryzuje brwi.

**8.** Konturowanie całej buzi to coś, co uwielbia chyba każda kobieta. Za pomocą bronzera zamaskuj części twarzy, które chcesz wyszczuplić np. policzki, zbyt wysokie czoło, drugi podbródek czy szeroki nos.

**9.** Rozświetlenie na najbardziej odstających częściach twarzy zawsze dodaje świeżości. Za pomocą pędzelka nałóż na kości policzkowe, grzbiet nosa oraz, nad ustami, na łuk kupidyna produkt o konsystencji pasującej do twojego typu cery.

**10.** Lekki makiż na lato z kolorami na powiece idealnie uzupełnią usta w kolorze naturalnym. Wbrew pozorom beżowymi kolorami można powiększyć usta. Najpierw użyj do tego konturowki i zaznacz usta dookoła.

**11.** Na koniec nałóż świeży, przezroczysty błyszczak. Dzięki temu powiększysz swoje usta.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA  
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

**Największa Hurtownia  
Odzieży w Olsztynie**

Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7  
tel. 89-534-63-52

[www.gracjaolsztyn.pl](http://www.gracjaolsztyn.pl)



**Z tą reklamą  
kupisz bez marży**  
• oferta ważna  
do 4 lipca 2020 r.

Hurtownia  
wprowadziła na stałe

**sprzedaż detaliczną**

Serdecznie zapraszamy

• pon.-czw. 9.00-18.00  
• piątek 9.00-19.00  
• sobota 9.00-15.00



320otr-L-G

# JESTEŚMY PO PROSTU FAJNE BABY

**TE KOBIETY SĄ PEŁNE ENERGII, WESOŁE I RADOSNE, A NA TWARZY KAŻDEJ Z NICH MALUJE SIĘ UŚMIECH. SPOTKALIŚMY SIĘ Z CZŁONKINIAMI KOŁA GOSPODYŃ MIEJSKICH Z ELBLĄGA, KTÓRE OPOWIEDZIAŁY NAM O TYM, JAK CZERPAĆ Z ŻYCIA PEŁNYMI GARŚCIAMI.**



Fot. Kamila Kornacka

Panie z Koła Gospodyń Miejskich opowiedziały nam o tym, jak czerpać z życia pełnymi garściami

Tego typu organizacje kojarzą się najczęściej z terenami wiejskimi, ale, jak się okazuje, w mieście też jest sporo zajęć, które można dzielić w babskim gronie. Wszystko zaczęło się we wrześniu 2016 roku w ramach pierwszej edycji projektu „Aktywne Zawodzie”. Początkowo do grupy należało zaledwie kilka pań, ale teraz na cotygodniowe wtorkowe spotkania w Domu Sąsiedzkim pod Cisem przy Stawidłowej przychodzi ich znacznie więcej. Nam udało się porozmawiać z dziesiątką miejskich gospodyń — Ewą, Grażyną, Alą, Adą, Kazimierą, Barbarą, Ulą, Basią, Ewą i Haliną. Towarzyszyła nam również animatorka, która zkołem związana jest od samego początku — Anna Łebek-Obrycka.

— Spotkania Koła Gospodyń Miejskich nie są zamknięte ani przeznaczone dla konkretnej grupy wiekowej, każda zainteresowana kobieta (panowie też są mile widziani) może do nas dołączyć — mówi pani Anna. — Kobiety bez względu na wiek mają w sobie genialny potencjał do bycia ze sobą i tworzenia sobie przestrzeni do rozwoju i takie jest założenie tej grupy. Spotykamy się i wspólnie decydujemy, co chcemy robić. Zdarza się, że animatorzy prowadzą dla nas zajęcia, ale dziewczyny uczą też siebie nawzajem — dodaje.

Członkinie koła ustalają, czym będą się zajmowały w każdy kolejny wtorek. Możliwości jest nieskończenie wiele. — Gotujemy i piecz-

my, dzielimy się przepisami, robiliśmy już mydła i środki czystości, dbamy o ogród sąsiedzki, za nami już zajęcia dotyczące zdrowego odżywiania, wspólnie trenujemy pamięć, gramy w gry, śpiewamy, szyjemy, ćwiczymy... Prowadzimy zajęcia z jogi — wymieniają gospodynie. — Dotychczas angażowałyśmy się we współorganizację imprez w Domu Sąsiedzkim na Zawodziu czy Przedszkolu Nr 5. W tym roku udało nam się samodzielnie zorganizować imprezę na Dzień Kobiet dla naszej społeczności oraz mieszkańców Elbląga. Były nawet tańce, a Basia przepięknie śpiewała — wtrąca jedna z pań. — Oczywiście bywają sytuacje, że należy komuś pomóc. Wtedy swoje pomysły odkładamy na bok i zajmujemy się tym, co trzeba w danej chwili zrobić — zaznaczają miejskie gospodynie. — Ostatnio koronawirus trochę pokrzyżował nasze plany, ale pomimo epidemii miałyśmy stałe wtorkowe spotkania zorganizowane przez Anię na łączach internetowych — wspominają. — Trenowałyśmy pamięć, korzystając z narzędzi mnemotechnicznych, grałyśmy w gry komunikacyjne np. „idealne obrazki”, dużo rozmawiałyśmy, tworzyłyśmy relacyjną mapę myśli, określając nasze własne cechy — i te pozytywne, i te negatywne — opowiadają. A konflikty? — Nigdy! — odpowiadają chórem nasze rozmówczynie. — Lubiemy się, spotykamy się nawet prywatnie. Jesteśmy fajne baby po prostu — przyznają ze śmiechem. — Poza tym na-

sza wspaniała animatorka nie pozwoliłaby nam na klótnie. Jest cudowną, ciepłą osobą, która zaraża pozytywną energią — zauważają.

Czasem słyszy się, że Elbląg to miasto emerytów. — Wiemy, że się tak mówi — oświadczają panie z Koła Gospodyń Miejskich. — Mamy po tyle lat, że chyba już nie może być bardziej nasz — śmieje się jedna z nich. Za co kochają swoje miasto? — Za to, że jest tutaj tak zielono. W Elblągu jest tyle parków, las i do tego piękna starówka — mówi Halina. — Nie oszukujmy się, Elbląg to bardzo ładne miasto, a dla mnie najpiękniejsze — dodaje Barbara. — Jestem rodowitą elblążanką i nawet jak posiedzę kilka dni u siostry w Gdańsku, to już tęsknię i chcę wracać — przyznaje. Nasze rozmówczynie obserwują zmieniające się realia i chętnie dzielą się wspomnieniami na temat dawnego Elbląga. — Pamiętam Niemkę, która na Tysiąclecia pasła krowy, chodziłam do niej po mleko — przypomina sobie Ewa. — Nawet jak się mieszkaliśmy w śródmieściu, to stały tam chatki, rosły sady... — zauważa kolejna z pań. Ula przyjechała do Elbląga z rodzinnego Kołobrzegu. — Wszyscy pytali, co ja tutaj robię — wspomina. — Faktycznie, to miasto nie zrobiło na mnie dobrego pierwszego wrażenia. Nie podobalo mi się tutaj, dopóki nie wkroczyłam do Bażantarni, weszłam do lasu i byłam zachwycona. Sam Elbląg wydawał mi się taki typowo robotniczy, ale zmienił się na przestrzeni lat na lepsze — dodaje.

Okazuje się jednak, że upływający czas nie na wszystkie aspekty codzienności wpłynął pozytywnie. — Brakuje na

przykład harcerstwa, kiedyś chodziło się na wycieczki, jeździło na obozy, organizowało chociażby jednodniowe wypadki — przyznają nasze rozmówczynie. — Może dzisiejszej młodzieży te spotkania z drugim człowiekiem nie są już tak potrzebne, ale my jesteśmy innym pokoleniem. Kiedyś ludzi bardziej do siebie ciągnęło. Były te rodzinne spotkania w parkach, koncerty na Dolince, prywatki... — wyliczają. — Zdarzało się nawet iść na potańcówkę zamiast do kościoła — śmieje się Ewa.

Czy to właśnie ta wesoła przeszłość sprawiła, że dziś siedzą przed nami zadowolone z życia, pewne siebie kobiety? Jakieką mają dla nas rady? Jak zyskać choć odrobinę tej pogody ducha, która je wypełnia? — Wszystkie problemy i troski należy odsuwać na bok. Trzeba żyć

chwilą — tu i teraz — mówi Barbara. — Powinno się być przyjaznym dla ludzi, nie być egoistą, bo jak ktoś myśli tylko o sobie i jest nietowarzystki, to nie będzie szczęśliwy — zaznacza. — Trzeba żyć z ludźmi i dla ludzi, uśmiechać się do nich — dodaje Ewa.

O czym jeszcze należy pamiętać? — Ruch! Aktywność fizyczna minimum trzy razy w tygodniu — słyszymy. — Spacer i kontakt z naturą — to jest odpoczynek i oderwanie od codzienności — zauważają nasze rozmówczynie. — Trzeba sobie tak zorganizować czas, by mieć go jak najmniej na myślenie o troskach i chorobach. Najlepiej wstać rano, wystroić się i ładnie wyglądać, wtedy można odpowiednio zmierzyć się z tym, co przyniesie dzień — radzą elblążanki.

KAMILA KORNACKA

k.kornacka@dziennikelblaski.pl

REKLAMA

**GRUPA WM Spółka z o.o.**, największe wydawnictwo multimedialne na Warmii i Mazurach, poszukuje

## ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO REDAKCJI MULTIMEDIALNEJ „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ”

### Czego oczekujemy:

- abyś się orientował(a) w otaczającym świecie (politycznym, społecznym, biznesowym)
- abyś był(a) ogarnięt(a) i potrafił(a) ogarnąć zespół pracujący pod wielką presją czasu
- abyś umiał(a) i rozumiał(a) internet
- abyś chciał(a) więcej, lepiej, logiczniej
- abyś kochał(a) wyzwania
- abyś doskonale znał(a) język ojczysty (stylistyka, gramatyka)

**Jeśli przy tym wszystkim jesteś rzetelna(-y) i odpowiedzialna (-y) to Ciebie szukamy!!!**

### Co oferujemy:

- dużo pracy, mnóstwo pracy i jeszcze więcej pracy
- oczywiście w warunkach ekstremalnych: stres, presja czasu, praca z dziennikarzami, współpraca z innymi pracownikami wydawnictwa
- pracę nad nowoczesnym i jednocześnie największym projektem medialnym w północnej Polsce.

Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie CV z listem motywacyjnym do 30 czerwca 2020 r. na adres: GRUPA WM Spółka z o.o. 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5 z dopiskiem „Kadry” lub e-mailem: kadry@wm.pl.

Prosimy o zawarcie w CV klauzuli: „Niniejszym oświadczam, że wyrażam zgodę na przetwarzanie przez GRUPĘ WM Spółkę z o.o. z siedzibą w Olsztynie, ul. Tracka 5, moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (t.j. Dz.U. z 2016 r., poz. 922)”.

Informujemy, że administratorem danych jest GRUPA WM Sp. z o.o. z siedzibą w Olsztynie, przy ul. Trackiej 5. Dane zbierane są dla potrzeb rekrutacji. Ma Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania. Podanie danych w zakresie określonym przepisami ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy oraz aktów wykonawczych jest obowiązkowe. Podanie dodatkowych danych osobowych jest dobrowolne.

**GAZETA OLSZTYŃSKA**

GRUPA WM



# POCZUŁEM TĘ GŁĘBIĘ...

W GŁĘBI LASU TO KOLEJNA POLSKA PROPOZYCJA NA PLATFORMIE NETFLIX. PO NIEUDANYM „1983” MAMY W KOŃCU COŚ, Z CZEGO MOŻEMY SIĘ CIESZYĆ. NIE OBYŁO SIĘ BEZ KILKU BŁĘDÓW, ALE NA TAKI SERIAL WŁAŚNIE CZEKAŁEM, CHOĆ W SUMIE NIESPODZIEWANIE.

**T**o polska produkcja, ale oparta na powieści Harlana Cobena, czyli kryminał z wszystkimi tego konsekwencjami, więc nie obędzie się bez pewnej schematyczności. Tego za wadę bym jednak nie uznał, bo wszystko zależy od tego, jak poprowadzona zostanie historia i główny bohater. A z tym w większości jest naprawdę bardzo dobrze. Mamy więc morderstwo, tajemnice, intrygi, nastolatków i trochę nagości. Tak można to w skrócie opisać. Ale niech was to nie zwiedzie.

Za reżyserię odpowiadają Leszek Dawid (znany z „Jesteś Bogiem”) i Bartosz Konopka. Jak widać, stworzyli zgrany duet. Wystarczy przytoczyć, że, według zestawienia portalu „What’s on Netflix”, nasza rodzima produkcja znalazła się na liście najchętniej oglądanych na świecie. To spore wyróżnienie. Spodobał się zwłaszcza w Wielkiej Brytanii (nr 1), Brazylii (2. miejsce) czy Francji i Australii. Krytycy byli podzieleni, ale nie oszukujmy się — ich rola jest już naprawdę marginalna.

## HISTORIA JEGO SIŁĄ?

Główną siłą nad tym, co stanowi siłę serialu, można wymienić poszczególne elementy, lub patrzeć od razu na całość. Polecam tu drugie podejście. Widzimy tu wykorzystanie pewnego trendu — tak samo, jak w „Stranger Things” nawiązujemy do mi-



Fot. Kadr z filmu „W głębi lasu” | Fot. materiały promocyjne Netflix

nionej epoki. W przypadku amerykańskiego hitu są to lata 80., a w naszej produkcji lata 90., czyli dla wielu niezwykle sentymentalne. Wszystko zaczyna się w 1994 roku, na obozie, gdzie opiekunem jest Paweł Kopiński (Hubert Miłowski). Jest tam zresztą z matką (w tej roli Ewa Skibińska) i siostrą Kamila (Martyna Byczkowska). To ważne postaci, choć Paweł na początku tego nie wie. A skoro wtedy czuł się, jak w więzieniu, to znaczy, że nie o więzieniu nie wie. Klimat lat 90. potęguje fantastyczna muzyka, którą ciągle słyszymy w serialu (Elektryczne Gitary, Lech Janerka, T. Love). Do tego widać zachłyśnięcie Zachodem, antysemityzm (choć wątek jest tak krótki, że mogłoby go nie być) i przemiany ustrojowe.

Paweł zakochuje się w Laurze Goldsztajn, (Wiktorija Filus), córce dyrektora obozu i żydówce. Oczywiście, że ją traci. Przecież to kryminał. Ale ta sielanka nie kończy się złamanym sercem po rzuceniu, tylko zaginięciem czterech osób (siostry Pawła, Daniela (Jakub Gola), Artura (Adam Wietrzyński) i Moniki (Kinga Jasik). Dwa ciała znajdują się natychmiast, dwa inne przez ponad 20 lat, nie. Później przenosimy się do 2019 roku. Paweł zostaje prokuratorem. W roli dojrzałego Pawła świetny Grzegorz Damięcki. Laura jest tylko

wspomnieniem (choć silnym), umiera mu żona, a on samotnie wychowuje córkę i stara się to robić, jak najlepiej. Bo przecież jego własna matka go porzuciła. Ciągłe myśli też o siostrze. Zwłaszcza, że do wspomnień z lat 90. zabiera go ciało tajemniczego mężczyzny znalezione pod jednym z warszawskich mostów. Kopiński domyśla się w jego kwestii tego, co my. A potem jest przekonany, że dzięki temu odkryciu jego siostra żyje. Później do Pawła dołącza Laura, czyli Agnieszka Grochowska. Razem z Grzegorzem Damięckim ciągną ten serial do sukcesu. Jest sporo wątków pobocznych, które wymagają kontynuacji, jedne są ciekawe, inne mało logiczne, a rozwiązanie zagadki dla jednych będzie zaskakujące, dla innych nie. Myślę, że dla większości to drugie. Co do sukcesu, to warto jeszcze zwrócić uwagę na realizację, bo fantastycznie wyglądają zdjęcia. Byłem pod wrażeniem, bo naprawdę dawno nie widziałem tak światowo wyglądającej produkcji na naszym rynku.

## FABUŁA IDZIE WOLNO

To w kryminale chyba też nie powinno dziwić. Nie każdemu jednak takie tempo przypadnie do gustu, ale osobiście powiedziałbym nawet, że serialowi zabrakło kilku odcinków do dokończenia

historii. Jest wiele błędów logicznych i uproszczeń, ale ogólnie retrospekcje nie gubią widza i ładnie spinają całą opowieść. Nie wiem, czy Netflix robi kontynuację, ale nie sądzę, by tak było. Kilka wątków zostawiono więc wówczas bez sensu. Chyba że to faktycznie zabieg celowy. Nie jest też tak, że tylko dwójka aktorów zasługuje na pochwałę. Oprócz wymienionych są to choćby Adam Ferency, Cezary Pazura czy Arkadiusz Jakubik, choć ich wątki nie są aż tak rozbudowane. Młodzież to głównie świetny Hubert Miłowski. Swoje role odegrali wzorowo, ale przyczepiłbym się choćby do wątku Krzysztofa Dunaj-Szafańskiego, czyli Cezarego Pazury. Organizuje intrygę, która kończy się aresztowaniem siostry zmarłej żony głównego bohatera, bo ta przywłaszcza sobie pieniądze fundacji imienia zmarłej. Trochę to naciągane. A nawet bardzo. Cały wątek prowadzonej przez prokuratora Kopińskiego sprawy gwałtu też jest ciągnięty na siłę. Momentami byłem już nim znużony, choć okazał się kluczowy, bo przez niego — no powiedzmy — Paweł rezygnuje z pracy, ale sprawiedliwości staje się zadość. Syn Dunaj-Szafańskiego chyba pójdzie siedzieć.

Końcówka może jednak wielu rozczarować. Zwłaszcza że jest mocno przewi-

dywalna, ale okazuje się, że matka Pawła nie była taka zła, za jaką ją uważał. Zginęła właściwie dlatego, że chciała go ze sobą zabrać. Do więzienia, obarczony winą za morderstwa nastolatków, trafia Malczak, drugi opiekun na obozie, o którym od pierwszych chwil możemy powiedzieć, że jest psychopatą. I zresztą słusznie, bo faktycznie się nim okazuje. Nie wiemy w końcu, kto zabił Monikę, bo może tylko straciła przytomność, a może Kamila faktycznie ją udusiła. Co do wątku ojca Laury, który na stare lata trafia do domu opieki, to... w sumie mam mieszane uczucia. Najpierw widzimy go, jako ofiarę antysemickiej nagonki. I to w sumie prawda, bo nie miał nic wspólnego z zaginięciem czwórki dzieci. Mimo wszystko później staje się kimś przepełnionym nienawiścią, a nawet morduje Artura i prawie wysyła na tamten świat Pawła. Wszystko na oczach Laury, zanim sam ginie.

Co do relacji dorosłej Laury z dorosłym Pawłem, czuć między nimi chemię od początku. To wyjątkowo dobrze dobrany duet aktorski i ich powrót do siebie nie jest poprowadzony w hollywoodzkim stylu, a bardziej w sposób przypominający prawdziwe życie. Tak do końca nie wiem też, czy faktycznie znowu się zeszli, czy jednak nie.

Moja ocena

7/10

Dlaczego nie kontaktowali się w ogóle przez te wszystkie lata? Jest wiele pytań bez odpowiedzi.

## PODSUMOWANIE

Może być w sumie tylko jedno, bo ten serial mocno przypadł mi do gustu. Fakt, wiele wątków czeka na dokończenie, niektóre z nich są totalnie bez sensu, ale to najlepszy serial stworzony przez Polaków na Netflixu. Owszem, nie ma sporej konkurencji, bo rywalizuje z nim przeciętny „1984”, ale kryminał wyszedł reżyserom naprawdę dobrze. Aktorzy wczuli się w postaci, odwzorowano klimat lat 90., nie przesadzano z sileniem się na humor, a zdjęcia i muzyka dopełniają obraz prześląanej produkcji. Czy ten kryminał zostanie z wami na dłużej? Trudno stwierdzić. Chyba zależy od tego, czy mocno siedzicie w tym gatunku filmowym. Jeśli tak, to nie znajdziecie tu nic niezwykle odkrywczego. Mimo wszystko dla mnie jest to kolejny dowód na pomysłość polskich filmowców, o której brak bezpodstawnie ich oskarżamy. Mam wrażenie, że serial chce nas popchnąć do kilku refleksji, a może po prostu każdy odbiera go inaczej w zależności od wieku? Sądzę, że twórcy zadali nam pytanie: „co byś zrobił, żeby chronić swoje dziecko”? Bohaterowie serialu mają własne motywacje w tej kwestii i choć dla wielu z nich kończy się to tragicznie, to jednak wciąż pytanie pozostaje otwarte. Końcowa scena miała być mocno symboliczna. I taka jest, choć współczuję postaci, którą na końcu widzimy, bo nie wiem, które wzięcie byłoby dla niej gorsze.

PAWEŁ JASZCZANIN

p.jaszczanin@gazetaolsztynska.pl

# NIE MA IDEALNYCH RODZICÓW

**NADOPIEKUŃCZOŚĆ I BRAK KONSEKWENCJI TO JEDNE Z NAJCZĘSTSZYCH BŁĘDÓW WYCHOWAWCZYCH – MÓWI PSYCHOLOG DR IWONA KROSNY-WEKSELBERG. – KOLEJNYM MITEM JEST TEN, ŻE DOBRZE WYCHOWANE DZIECKO OZNACZA GRZECZNE.**

– Nie ma idealnych rodziców i wszyscy popełniają jakieś błędy – mówi psycholog, dr Iwona Krosny-Wekselberg. Jak podkreśla, współczesnym rodzicom trudno uniknąć błędów wychowawczych, chociażby z powodu pośpiechu i braku czasu, nagromadzenia sprzecznych informacji czerpanych z portali czy książek o rodzicielstwie, a czasem też przez własne doświadczenia z dzieciństwa, oczekiwania rodzinne i rady mam czy teściowych. Często powodem są też popularne wśród rodziców stereotypy – np. ten, że dzieciństwo powinno być najszcześniejszym okresem w życiu. Takie przekonanie skutkuje roztożeniem nad dzieckiem parasola ochronnego, co zaburza rozwój jego osobowości.

– Przez przekonanie, że dzieciństwo jest najszcześniejszym okresem w życiu, dorósłi często się nie domyślają, że dziecko może mieć swoje troski i że ma prawo do swoich humorów. To może powodować, że deprecjonują i bagatelizują jego problemy. Tymczasem ono ma masę problemów, ponieważ stawia się przed nim ogrom zadań do wykonania, z którymi różnie sobie radzi – mówi dr Iwona Krosny-Wekselberg, psycholog i wykładowca Dolnośląskiej Szkoły Wyższej na kierunku pedagogika i psychologia.

Kolejnym mitem jest ten, że dobrze wychowane dziecko oznacza grzeczne. Tymczasem dziecko, które jest posłuszne, bardzo często boi się otwarcie okazywać swoje emocje, jest wycofane, potul-



Dr Iwona Krosny-Wekselberg: Brak konsekwencji rodzica utrudnia dziecku opanowanie obowiązujących zasad

ne i podporządkowane, a to rzutuje na jego zachowanie w przyszłości.

– Posłuszeństwo dziecka wobec rodzica nie może być jego jedynym celem. W wychowaniu nie chodzi o to, żeby dzieckiem sterować, ale kształtować w nim silne „ja”, bo kiedyś ono będzie musiało poradzić sobie w życiu – mówi ekspertka. – Dziecko właśnie w rodzinie powinno przejść trening asertywności, mieć doświadczenie w mówieniu „nie”, poczucie wpływu na otoczenie. Jeżeli tego nie ma i tego rodzaju zachowania są karane, to może doprowadzić to do rozwoju uległej osobowości. Potem rodzice się dziwią, że dziecko jest konformistyczne i ulega grupie rówieśniczej. Tymczasem dziecko nie zostało nauczone, że może mieć własne zdanie i może się na coś nie zgodzić.

Popularny wśród rodziców jest też mit o skuteczności i wyższości kary nad nagrodą. Wielu wręcz obawia się chwalić i nagradzać dobre zachowania, myśląc, że w ten sposób zdemotywuja dziecko.

– To jest trochę dziwne założenie. U ludzi utrwalają się właśnie te zachowania, które przynoszą pozytywne rezultaty. Aprobata otoczenia jest sygnałem, że dane zachowanie może przynieść korzyści,

więc warto je powtarzać. Jeżeli rodzice reagują głównie wtedy, kiedy coś idzie źle, dziecko dostanie dwóję albo pobije się z kolegą, pokazując mu w ten sposób, że tylko złym zachowaniem jest wstanie zwrócić ich uwagę – mówi wykładowca Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.

Psycholog podkreśla, że nie ma idealnych rodziców i wszyscy bez wyjątków popełniają błędy wychowawcze. Te najczęstsze można podzielić na tzw. błędy zimne i ciepłe. Te pierwsze są związane z dystansem uczuciowym, oziębłością, brakiem akceptacji, a nawet odrzuceniem.

– Rygorizm, ograniczanie spontanicznej aktywności dziecka, obojętność czy agresja (oprócz fizycznej isłownej chodzi również o jej bierną formę, np. obrażanie się) zwiększają poziom lęku i obniżają samoocenę dziecka, więc staje się ono wycofane, bierne. Warto też mieć świadomość, że agresja rodzica modeluje agresję u dzieci – frustracja osoby niedoocenianej, poniżanej, niesprawiedliwie karanej może powodować, że przenosi swój gniew i rozładowuje napięcie poprzez agresję np. wobec rówieśników. To wszystko wpływa na dziecko, które bardzo krytycznie podchodzi do własnej aktywności

albo wręcz jest obojętne. Takie zachowania mogą też zwiększać u dzieci poczucie lęku, z pewnością nie wpływają na harmonijny rozwój osobowości – podkreśla dr Iwona Krosny-Wekselberg.

Jednak nawet rodzice, którzy pozostają z dziećmi w bliskiej, ciepłej i uczuciowej relacji, popełniają błędy wychowawcze, choć innego rodzaju. W tym modelu częste są właśnie tzw. błędy ciepłe. Te polegają m.in. na uleganiu dziecku, spełnianiu jego zachcianek, wyręczaniu w obowiązkach, atłumaczone są jego dobrem.

– Ciepłe błędy są nazywane syndromem nadopiekuńczości. Mogą prowadzić do tego, że dziecko staje się zależne emocjonalnie od opiekuna, nie ma warunków, żeby wzmacniać swoją odporność psychiczną. Brakuje mu treningu w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami, bo często jest w nich wyręczane. W efekcie tworzy się u niego wyobrażenie, że ludzie są po to, żeby mu pomagać, że nie jest za nic odpowiedzialny. A skoro wszyscy je kontrolują i roztaczają nad nim parasol ochronny, to być może nie jest wystarczająco dobre – mówi ekspertka.

Tego rodzaju zachowania hamują u dzieci poczucie sprawstwa, wewnętrznej

kontroli i przekonania, że samodzielnie dadzą sobie radę. Dlatego dzieci, które są wychowywane w takim nadopiekuńczym modelu, mają niższą odporność psychiczną. Kiedy natrafiają na trudną sytuację, od razu się z niej wycofują albo uruchamiają schemat szukania pomocy. Częstym efektem jest też to, że traktują innych ludzi instrumentalnie.

– Kiedy dziecko dorasta i opuszcza dom ze schematem „ludzie są dla mnie i mogę z nich korzystać”, to niekoniecznie dobrze wpłynie na jego kontakty społeczne – mówi wykładowczyni.

**JAK PODKREŚLA, NAWET DOBRE INTENCJE NIE USTRZĘGA RODZICÓW PRZED POPEŁNIANIEM BŁĘDÓW WYCHOWAWCZYCH.**

– Ludzie często mają dobre motywacje. Jednak często też ich starania, żeby uczynić życie dziecka szczęśliwym, zapewnić mu opiekę, wyrozumiałość i poczucie bez troski, powodują, że ono nie ma warunków, aby optymalnie rozwijać swój potencjał i stawiać się samodzielnie, bo niestety ciągle jest pod parasolem

ochronnym. Oprócz tego motywem rodziców bywa po prostu ich potrzeba, żeby w dzisiejszych, zabieganych czasach mieć trochę spokoju. Czasem łatwiej zrobić coś za dziecko, dla świętego spokoju odpuścić, niż mobilizować cały potencjał i nie rezygnować z myślą o odległych korzyściach takiej postawy – mówi dr Iwona Krosny-Wekselberg.

To często wiąże się z błędem niekonsekwencji, który dla wychowania dziecka może mieć szczególnie niebezpieczne skutki. Tym bardziej że rodzicom czasem trudno jest rozpoznać, która postawa i zachowanie są tymi właściwymi, a nie pomagają w tym także często sprzeczne informacje czerpane z portali czy książek o rodzicielstwie, oczekiwań rodzinnych i rad mam czy teściowych.

– Brak konsekwencji rodzica utrudnia dziecku opanowanie zasad obowiązujących w domu, jakiejś hierarchii wartości. Skoro wszystko jest zmienne, ono zaczyna się gubić, nie wie, czego ma się trzymać. Poza tym, jeżeli rodzic za coś karze, a innym razem nie, raz na coś pozwala, a kolejnym nie, to traci w oczach swojego dziecka autorytet. Wtedy maleje możliwość, że będzie mieć na swoją pociechę wpływ, ponieważ jest nieprzewidywalny. A rodzic nieprzewidywalny nie zaspokaja podstawowej potrzeby dziecięcej, jaką jest potrzeba bezpieczeństwa. Warto dodać, że dla jej zaspokojenia oprócz możliwości przewidywania ważna jest też możliwość otwartej komunikacji z osobami bliskimi. Zaburzają ją błędy, np. karanie za szczerość czy lekceważenie tego, co dziecko przeżywa, czy wreszcie mówienie mu, że jest jeszcze małe i niczego nie rozumie – podkreśla psycholog i wykładowca Dolnośląskiej Szkoły Wyższej. Ekspertka dodaje, że zaspokojenie tej podstawowej potrzeby – bezpieczeństwa – jest szczególnie ważne dla rozwoju dzieci.

– Rozwój bowiem to zmiana, a dziecko, które jest niepełne i nieufne, wycofuje się i może nie korzystać z nowych doświadczeń, które rozwijają jego osobowość i umiejętności samodzielnego radzenia sobie w życiu – dodaje dr Iwona Krosny-Wekselberg.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL

# OGARNIJ SZAFĘ, CZYLI JAK ZROBIĆ PORZĄDKI?

**STERTY  
POGNIĘCIONYCH  
ZAPOMNIANYCH  
KOSZULEK,  
STARE SUKIENKI  
„NA POTEM”,  
POWYCIĄGANE  
SWETRY I TYCH KILKA  
ZESTAWÓW, KTÓRE  
NOSISZ UPARCIE NA  
CO DZIEŃ? JEŚLI TAK  
WYGLĄDA TWOJA  
SZAFKA, MAMY  
WIADOMOŚĆ: CZAS  
NA GENERALNE  
PORZĄDKI!**



Jeden rodzaj wieszaków porządkuje szafę

**S**pokojnie – wystarczy dobry plan i sprawdzone porady, a może okazać się, że sprzątanie garderoby wejdzie ci w krew i wypracujesz sobie nowy nawyk na przyszłość! Sprawdź tych kilka prostych kroków, które pomogą okiełznać chaos w szafie i zatrzymać porządek na dłużej.

## UPORZĄDKUJ WIESZAKI

To błahostka, która może zaowocować szybkimi efektami! Postaw na jeden wzór wieszaków, pozbadź się tych odkształconych, pożegnaj się jednorazówkami, wyrzuć powyginane i bez haczyków. Pasujące do siebie wieszaki zdobiące Twoją szafę sprawią nie tylko, że będzie wyglądać schludnie, ale sprawią również, że ład będzie rzucał się w oczy już od chwili otwarczenia szafy!

## SEGREGUJ

Większość z nas ma mnóstwo ubrań zalegających w szafie – często przy porządkach kierujemy się sentymentem i zostawiamy ciuchy „na potem”. Postaw jednak na szczerść i pozbadź się ubrań, które już na Ciebie nie pasują, nie są zgodne z Twoim aktualnym stylem czy trybem życia lub po prostu Ci się znudziły. Ulga gwarantowana!

## PODZAS SELEKCJI ZWRÓĆ UWAGĘ NA:

Rozmiar – nie ma sensu trzymać rzeczy za dużych lub za małych. Często czekają na swoją chwilę, jednak gdy zgubisz kilka kilogramów,

**II**  
UBRANIA, KTÓRE  
ZDECYDOWAŁAŚ  
SIĘ ZOSTAWIĆ,  
WŁÓŻ DO SZAFY.  
TRZYMAJ SIĘ  
ZASADY JEDEN  
WIESZAK -  
JEDNO UBRANIE.



Nie przechowuj ubrań w nieodpowiednim rozmiarze

będziesz zapewne wołała kupić sobie coś zupełnie nowego. W szafie zostaw więc tylko te ubrania, które w danej chwili pasują.

Paletę kolorów – sama wiesz najlepiej, które kolory służą Twojej urodzie, w których czujesz się najlepiej, których zdecydowanie musisz unikać. Wszystko odstające od zasady „w tym kolorze czuję się

dobrze” powinno wylądować w koszu!

Jakość ubrań – sentyment do ubrań nie zawsze wiąże się z jego dobrym wyglądem. Pamiętaj ten sweter, który tak uwielbiasz, ale już dawno rozciągnął się w praniu? Nie ma na niego miejsca w Twojej szafie!

Fason – niektóre fasony szczególnie służą naszym

sylwetkom – podkreślają figurę, sprawiają, że wyglądamy zgrabniej lub są po prostu uniwersalną podstawą naszych stylizacji – takich ciuchów potrzebujesz Twoja świeżo wysprzątała szafa!

## JAK PODZIELIĆ RZECZY?

Wyrzucanie ubrań i akcesoriów przychodzi ci z

trudnością? Pomyśl, w jaki sposób stare fatalaszki mogą przydać się innym. Posortuj ubrania na 3 grupy:

- Rzeczy, które zostają.
- Rzeczy do przekazania dalej.
- Rzeczy do wyrzucenia.

Uwaga! Sortując ubrania, pamiętaj o kilku ważnych zasadach:

Nie gromadź zbyt wielu rzeczy do noszenia

„po domu”.

Nie przechowuj ubrań w nieodpowiednim rozmiarze.

Nie składuj ubrań, których nie miałaś na sobie od roku.

Nie przechowuj nietrafionych prezentów.

## PODZIAŁ NA PORY ROKU

Spośród ubrań, które zostają, wybierz te, które są nieodpowiednie do aktualnego sezonu. Latem nie potrzebujesz grubych swetrów czy zimowych kurtek, a w zimie cienkich sukienek. Wypierz, usuń zmechacenia i złóż niepasujące do aktualnej pory roku ubrania, a następnie wynieś je na strych, do piwnicy lub schowaj na dnie szafy, w której przygotowałaś miejsce.

Ubrania, które zdecydowałaś się zostawić, włóż do szafy. Trzymaj się zasady 1 wieszak = jedno ubranie. Dzięki temu ubrania będą w zasięgu wzroku i nie zapomnisz o ich istnieniu. Te elementy garderoby, które trafiają na półki, układaj kategoriami – eleganckie, codzienne, koszule, spodnie, sukienki itd. – lub kolorami.

## PODAJ DALEJ

Niepotrzebnych ubrań, które są w dobrym stanie, wcale nie musisz wyrzucać. Możesz podarować je rodzinie, znajomym, oddać potrzebującym lub sprzedać – w ten sposób zyskają zupełnie nowe życie! W sieci znajdziesz mnóstwo miejsc pomagających z pozostałościami po generalnych porządkach szafy.

ŹRÓDŁO: [HTTPS://PERSONAL-PR.PROWLY.COM/](https://personal-pr.prowly.com/)

# MOJA CÓRKA MIAŁA MEGA DUŻO ZAJĘĆ ONLINE

**MAJA FRYKOWSKA MÓWI, ŻE ZALEŻAŁO JEJ NA TYM, BY CÓRKA WYNIOSŁA Z ZAJĘĆ ONLINE JAK NAJWIĘCEJ. DLATEGO TEŻ W NIEKTÓRYCH MOMENTACH BYŁA TO WRĘCZ PRACA ZBIOROWA.**

**W** momencie, kiedy wszystko stało się w miejscu, mieliśmy zajęcia online. Tych zajęć było mega dużo, ale to też bardzo dużo dawało. Na przestrzeni ostatnich dwóch miesięcy widzę, że ona nie stoi w miejscu, tylko się rozwija, już czyta, pisze i robi inne rzeczy, które jej to ułatwiły. Naukę w systemie online oceniam więc bardzo pozytywnie – mówi Maja Frykowska, prezenterka telewizyjna, aktorka i piosenkarka.

W przypadku córki Mai Frykowskiej zdalne nauczanie sprawdziło się i przyniosło zadowalające efekty. Dziewczynka jest teraz na etapie przejścia z przedszkola do zerówki. W ciągu ostatnich dwóch miesięcy zrobiła

znaczne postępy w czytaniu, pisaniu czy nauce gry na skrzypcach. Matka nie ukrywa też, że bardzo jej pomagała w zajęciach online.

ZWRACA JEDNAK UWAGĘ NA TO, ŻE TAKIE NAUCZANIE MUSI BYĆ KONTROLOWANE PRZEZ RODZICÓW. CZASAMI TEŻ TRZEBA DZIECIOM W JAKIEJS KWESTII POMÓC.

– Absolutnie jej pomagamy, bo np. jak miała zajęcia plastyczne, zajęcia związane z liczeniem czy inne, to przygotowywałam jej różne rzeczy. Ona ma też zajęcia online ze skrzypiec, więc pierwszy raz w życiu dostrajałam skrzypce i byłam z siebie dumna, bo to było dla mnie nowe wyzwanie. Człowiek musi przekraczać swoje granice i komfort, w którym się znajduje, żeby coś zrobić dla innych, więc nagle poznaje swoje nowe umiejętności – mówi.

Maja Frykowska tłumaczy, że zależało jej na tym, by jej córka wyniosła z zajęć online jak najwięcej. Dlatego też w niektórych momentach była to wręcz praca zbiorowa.

– TO TEŻ BYŁO DLA MNIE OGROMNYM WYZWANIEM,



Fot. Newseria

NIE UKRYWAM, ŻE SIĘ NIEŻLE NAPOCIŁAM, ŻEBY OGARNAĆ PEWNE RZECZY. ZRESZTĄ ZAWSZE JESTEM BARDZO AKTYWNA. JESTEM TROCHĘ

NADGORLIWĄ MAMĄ, CZEGO SIĘ OSTATNIO DOWIEDZIAŁAM WŁAŚNIE OD MOJEGO DZIECKA, WIĘC SPASOWAŁAM – MÓWI.

Maja Frykowska zdaje sobie też sprawę z tego, że nie każde dziecko jest w tak komfortowej sytuacji. Są bowiem rodziny, gdzie z jednego komputera zmuszonych jest korzystać kilkoro dzieci. W takich warunkach trudno o skupienie i efektywną naukę.

– Uważam, że jak najwięcej komputerów powinno się rozdawać potrzebującym dzieciom. Faktycznie w wielodzietnych rodzinach są sytuacje, w których dzieci nie mogą rozwijać swoich umiejętności – mówi.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA

## ZAPEŁNIA SIĘ MÓJ KALENDARZ NA JESIEŃ

Piotr Zelt czuje dużą ulgę. Aktor przyznaje, że tęsknił za życiem sprzed pandemii. Tygodnie zamknięcia w domu nie były dla niego komfortowe.

**A**ktor Piotr Zelt cieszy się, że instytucje kultury powoli wznawiają działalność, jednak wytyczne co do ich funkcjonowania nie napawają go optymizmem. Jego zdaniem granie spektakli w momencie, kiedy zapelniona będzie tylko połowa widowni, może okazać się po prostu nierentowne. Piotr Zelt nie pracuje już od trzech miesięcy i nieco obawia się o swoją przyszłość zawodową. Najprawdopodobniej wróci na scenę dopiero jesienią.

Aktor przyznaje, że tęsknił za życiem sprzed pandemii. Tygodnie zamknięcia w domu nie były dla niego komfortowe. Czuł się skrzepowany wszelkimi obostrzeniami

związanymi z sytuacją epidemiologiczną, dlatego też teraz czuje dużą ulgę.

– Czuję powrót do normalności, z zadowoleniem konstatuję, że następuje on dość dynamicznie. Ludzie są spragnieni, zgłodnieli tego, żeby wrócić do normalnego funkcjonowania i życia. To, co na co dzień wydawało nam się tak naturalne, że idziemy na basen, do kina, swobodnie spędzamy czas wolny – to wszystko zostało nam ograniczone, odebrane na pewien czas. Widać ogromny głód wśród ludzi, żeby wrócić do tego wszystkiego – mówi Piotr Zelt.

Od 6 czerwca rząd powoli odmraża też instytucje kul-



Fot. Newseria

tury. Działalność wznawiają kina, teatry, filharmonie, audytoria w domach kultury i cyrki. Widownia jednak będzie mogła być wypełniona tylko w 50 proc.

– To w wielu przypadkach wogóle wyklucza eksploatację spektakli, bo w takich warunkach będzie ona nierentowna. Na pewno będziemy grali niewielką liczbę przedstawień, pewnie nie wszystkie.

Spektakle wieloobscadowe w teatrach komercyjnych po prostu nie mają racji bytu przy zapelnieniu tylko połowy widowni, są zbyt drogie eksploatacji, żeby to się zamortyzowało – mówi aktor.

Podkreśla, że sam nie pracuje już od 10 marca. Na razie

nie wie też, jak będzie wyglądał jego grafik po odmrozeniu instytucji kultury.

– Myślę, że w moim zawodzie jeszcze trochę potrwa, zanim wrócę do normalnego funkcjonowania. Nie wiem, jak będzie wyglądać granie w teatrze. Optymistycznie wszystkie koordynatorki pracy dzwonią i ustalają terminy jesienne na nowo, bo to wszystko się teraz poprzesuwało, spadły spektakle z ostatnich miesięcy. W tej chwili więc zapelnia się kalendarz na jesień, zobaczymy, jak to będzie w praktyce. Oby do tego czasu sytuacja była na tyle stabilna, żebyśmy mogli to zrealizować i zagrać wszystko, co mamy zaplanowane – mówi Piotr Zelt.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA

# NIE TAKIE ZDROWY SOKI

ILEŻ TO RAZY NASŁUCHAŁ SIĘ CZŁOWIEK DOBRYCH RAD, BY ZREZYGNOWAĆ ZE SŁODKICH NAPOI CZY KAWY — NA RZECZ ZDROWYCH I NA WSZYSTKO DOBRYCH SOKÓW OWOCOWYCH! Z JAKIEGO BY NIE BYŁ OWOCU — PONOĆ KAŻDY JEST ZDROWY. KAŻDY?

**S**umma summarum, jak tak się wczytać w poradniki i wsłuchać w słowa dietetyków oraz lekarzy innych specjalności — człowiek zasadniczo powinien pić wyłącznie wodę, w dodatku w żadnym wypadku nie gazowaną.

## CO PIĆ...?!

Rodzinne spotkanie przy grillu, party urodzinowe, a może zwyczajny wieczorny odpoczynek po upalnym dniu. Chce się pić, ale herbatki i kawki już nam boki wyszły, a poza tym nie bardzo komponują się z pieczoną karkówką lub krakersami. Po co sięgamy? Woda bez smaku i bez zapachu — przydałoby się coś treściwszego. No to może zgrabna mieszanka wody z kwasem ortofosforowym, aspartatem, karmelem amoniakalno-siarczynowym, kofeiną i dwutlenkiem węgla — pod szyldem od dekad znanej marki, reklamowanej swego czasu i przez Madonnę, i Michaela Jacksona? A może wolicie mieszankę benzo- esanu sodu, soli potasowej kwasu sorbowego, cukru, beta-apo-8-karotenalu, obowiązkowego dwutlenku węgla i soku pomarańczowego? Albo mocno osłodzony gazowany roztwór chlorowodoru chininy, fascynujący i niepokojący fosforujący w świetle UV — ponoć gasi pragnienie



najbardziej wybrednych podniebień...?

Nie ma co mówić, koktajl Mendelejewa — chciałoby się rzecz, i to w postaci czystej. A może nawet koktajl Mołotowa — kto wie...? Jedno jest pewne: zdrowia te koktajle nie poprawiają wcale i cud boski będzie, jak niczego nie zepsują, choćby zębów!

## NO TO MOŻE SOCZKIEM W PRAGNIENIE?

No tak, niby lepiej, ale już na dobry początek pamiętajmy, że sok sokowi równy nie jest. I nie mam tu na myśli ani

szerokiego wyboru smaków, ani producentów. Chodzi mi bardziej o to, że nie każdy sok jest równie dobry dla zdrowia. Bez wątpienia na pierwszym miejscu zawsze będą te wyciskane na świeżo. Wszystko przez to, że te soki są naturalnie słodkie i zawierają fruktozę. Te z butelek lub kartoników natomiast

— bogatsze są już o szereg konserwantów, a niektóre dosładza się też sacharozą albo syropem glukozowo-fruktozowym. Ostatecznie wychodzi więc na to, że już tylko jedna szklanka takiego soku może pokryć blisko 20-25 proc. dziennego zapotrzebowania naszego organizmu na cukry proste. I że bardzo



REKLAMA

**Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP”**  
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14  
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44

Lekarze specjaliści:  
Witold Kołtun  
Robert Surus  
Andrzej Wencław  
Danuta Orłowska-Kołtun  
Damian Deresiewicz  
Krystian Kaźmierczak  
Artur Makowski

Poradnie:  
• urazowo-ortopedyczna  
• preluksacyjna z USG  
• zabiegi artroskopowe

Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia”

Rejestracja telefoniczna  
pn.-czw. 10.00-16.00

Umowa z NFZ

2025190tr-A-P

**Roman Łeśiów UROLOG**

- leczenie zachowawcze i operacyjne
- USG układu moczowego
- cystoskopia, zabiegi operacyjne
- uroflometria

rejestracja Olsztyn, od godz. 13<sup>00</sup>  
Lancet 89 535 72 80  
al. Wojska Polskiego 39

2034190tr-a-G

**Artur ZALEWSKI**  
Lek. med.  
specjalista chirurg  
Chirurgia Ogólna

LANCET, Olsztyn  
ul. Wojska Polskiego 39  
środa 17<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>  
tel. rej. 89 535-72-80  
po 13<sup>00</sup> codziennie

2046190tr-a-O

**Gabinet Urologiczny USG układu moczowego**  
(pełny zakres badań urologicznych)

lek. med.  
**RYSZARD MAREK**  
Olsztyn, ul. Żytnia 74  
pon. 16.00-18.00  
tel. 89 527-81-48  
tel. 604 552 518

2044190tr-a-O

**LSZTYŃSKY EKANZE PEJALUSCI**  
rej. codziennie w godz. 8<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>  
89 535 25 48  
502 323 935

**NEUROCHIRURG**  
dr n. med. Mirosław Smółka  
Olsztyn, ul. Kopernika 1  
poniedziałki 15.00-18.00

2042190tr-a-G

**Lech Mickiewicz GINEKOLOG**

- sonda pochwowa
- cytologia
- antykoncepcja

Olsztyn  
ul. Barcza 48/1  
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00  
rej. tel. kom. 601-952-165

2059190tr-B-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. 13<sup>00</sup>, 508 36 26 52

1900190tr-A-P

**DERMATOLOG**  
lekarz Ewa Kibiłda

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)  
czwartki od 14.30

Rej. tel. 502 656 345  
w godz. 19.00-20.00  
Rejestracja internetowa  
[www.dermatolog.biz.pl](http://www.dermatolog.biz.pl)

2036190tr-a-G

**NZOZ „ARTERIA”** PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY NACZYŃ

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, tel. 89 534-55-65

**CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC**

- diagnostyka • leczenie zachowawcze
- skleroterapia żyłaków
- laserowe leczenie żyłaków!!!
- leczenie operacyjne żyłaków

2033190tr-a-G

**Anita Jabłonowska-Kosek**  
Dermatologia estetyczna i laserowa  
szeroki zakres zabiegów  
[www.abmedical.pl](http://www.abmedical.pl)

Olsztyn, ul. Grunwaldzka 4/2  
tel. 502-110-212, 89 527-32-32

2033190tr-a-G

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:  
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner  
Piotr Malinowski

Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667  
[www.arteria.olsztyn.pl](http://www.arteria.olsztyn.pl)

2071190tr-a-O

łatwo tę normę przekroczyć, tym bardziej, że nie samym sokiem człowiek żyje, a dostępne cukry obecne są także w innych produktach i potrawach...! A stary, choć wcale nie dobry cukier — to jest to, co w napojach najbardziej szkodliwe, a niekiedy nawet zabójcze. Przy czym z wyliczeń wynika, że dwie szklanki „zdrowego i pożywnego soku z winogron” — to dawka cukru większa od w pewnych kręgach zakazanego pączka. Pomijam już fakt, że pączkiem zapchamy się na kilka kwadransów, a dwie szklanki płynu pochłonimy duszkiem, natychmiast o nich zapomnimy i... sięgniemy po trzecią...!

Ktokolwiek miał zamiar nabyć dziś zgrzewkę soków — niech się z tą wycieczką do kasy spieszy powoli.

### KALORIE

Cukier cukrem, ale sok to też kalorie! Wedle zaleceń dietetyków dorosła osoba powinna wypijać przynajmniej dwa litry płynów dziennie. Przy czym prawie wszystkie ze spożywanych napojów — to przynajmniej 100-120 kalorii na szklankę. Wyjątek stanowi woda oraz herbata i ziółka, ale to pod warunkiem, że ich nie słodzimy. I tak, szklanka (250 ml) mleka 3,2 proc. to 153 kalorie; szklanka herbaty osłodzonej dwiema łyżeczkami cukru — 42 kalorie; szklanka świeżego soku z marchwi — 83 kalorie; szklanka soku z winogron — 240 kalorii; szklanka czerwonego wina — 170 kalorii. Wystarczy wypić 7-8 szklanek powyższych napojów i całodzienna dawka energii dla niezbyt aktywnej fizycznie osoby zapewni...!

A uprzedzam, że picie kalorii jest zdradliwe szczególnie — wszystkiemu winna ewolucja, w czasie której nie wykształcił się nam mecha-



nizm odczuwania sytości po wysokokalorycznym napoju. Sęk w tym, że całą naszą ewolucyjną historię piliśmy tylko i wyłącznie wodę i skutek jest taki, że nasz organizm pożywienia w płynie w ogóle nie rejestruje. Przyjmijmy, że bardzo obfity obiad to jakieś 1500 kalorii — tyle, że dochodzimy po nim do siebie do brych kilka godzin. Jak łatwo natomiast wyliczyć, te same 1,5 tys. kalorii w postaci napoju lub koktajlu przyjmujemy bez trudu, a uczucia sytości nie będziemy mieć wcale...!

Już zatem z tego powodu wszystkim, którzy przebywają na diecie odchudzającej, oraz tym, którzy zmuszeni są stale kontrolować wagę — spożywania większej ilości

soków owocowych dziennie nie należy rekomendować. A ktokolwiek bez soku nie przeżyje choćby godziny, polecam rozważanie tych najzdrowszych z wodą mineralną.

### SAM KWASI!

Jak wiadomo, chemicy stopień kwasowości oznaczają w skali pH, gdzie czysta woda ma pH 7 i jest to odczyn neutralny. Wszystko, co poniżej 7 — to kwas; wszystko powyżej — zasada. Z zasadami dajmy na razie spokój — skoncentrujmy się na kwasach. O ile pH napoju nie spadnie poniżej 5,2 — jeszcze jest bezpieczne dla zębów. No to proszę: cola ma pH 2,63 — czysty kwas...! Woda ga-

zowana: ok. pH 3,5 — znaczy niewiele lepiej. Z sokami też wcale lepiej nie jest — owoce mają średnie pH 3,27. To już lepiej pić warzywne, bo ich pH to średnio 6,08 dla soku marchewkowego i 4,96 dla soku buraczakowo-jabłkowego. Tyjesz, a wcale nie czujesz, a jeszcze ci się zęby psują.

### W OBRONIE SOKÓW

Niewątpliwie sok, jaki by nie był, zawsze będzie zdrowszy od tego koktajlu wody z kwasem ortofosforowym, aspartamem, karmelem amoniakalno-siarczynowym i Bóg wie, czym jeszcze...! Cała większość soków zawiera w sobie choćby cenne antyoksydanty. W pewnym

stopniu można uważać je nawet za substytut świeżych owoców: bo zawierają większość pozytywnych składników odżywczych, tych samych, które znajdziemy w owocach. Ale, choć soki nad świeżym owocem górują dostępnością, prostotą konsumpcji i trwałością — dietetycy zgodnie apelują jednak o umiar w ich picu. Zalecają nie więcej niż jedną szklankę dziennie — wtedy jest szansa, że nie przekroczymy ani zalecanej dawki cukrów, ani liczby kalorii. Pamiętajmy też, że świeżego owocu nie zastąpi. Bo dzięki niemu zyskamy choćby błonnik, więcej witamin, a za to mniej kalorii. Dodatkowo, szerokim łukiem ominą nas też niezdrowe konserwanty i barwniki, których w sokach pod dostatkiem...!

### JAK WYBIERAĆ?

Zaczynamy od wyszukiwania tych najbardziej naturalnych — czyli od pocziwego i do znudzenia zalecanego przeze mnie czytania etykiet na opakowaniach. Przy czym nie wolno nam się zatrzymać zaraz na wielkich i krzykliwych napisach „naturalny” lub „100 procent soku” — bo to często tylko chwyt marketingowy i dopiero po dokładnym przestudiowaniu składu, spisanego oczywiście drobnym maczkiem, okazuje się, że niewiele w nim prawdy.

Magdalena Maria Bukowiecka

m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl



REKLAMA

**WZROKER**

OLSZTYN  
UL. ŻOŁNIERSKA 41B  
(naprzeciw Szpitala Dziecięcego)  
tel. 89 533 29 32

**OPTOMETRYSTA**  
**mgr Jacek Dąbrowski**  
SPECJALISTA DIAGNOSTYKI  
I KOREKCJI WAD  
UKŁADU WZROKOWEGO  
KONTAKTOLOG

**STOMATOLOG**  
**LEK. EWA MICKIEWICZ**  
specjalista protetyki stomatologicznej

Olsztyn, ul. Barcza 48/1  
tel. 89 542 67 40  
tel. 512 506 756

- pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
- RTG zębów • laseroterapia
- wybielanie zębów

**• licówki porcelanowe**

**MILLERDENTAL**  
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

lek. stom. Katarzyna Miller  
specjalista periodontolog  
lek. stom. Adam Miller  
lek. stom. Anna Miller

- leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG

Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C  
tel. 502-071-870, 89 539 96 38

204519otbr-a -0

2047190TBR-A-0

204119otbr-a-6

# ZA CO KOCHAMY TRUSKAWKI?

TRUSKAWKI TO ULUBIONY OWOC POLAKÓW, NAJBARDZIEJ WYCZEKIWANY OWOC SEZONOWY I NAJBARDZIEJ ZYSKUJĄCY NA POPULARNOŚCI. MAJĄ WIĘCEJ WITAMINY C NIŻ OWOCE CYTRUSOWE. WSPOMAGAJĄ NASZĄ ODPORNOŚĆ. OTWIERAJĄ SEZON NA POLSKIE OWOCE.

**N**a żaden inny sezonowy produkt Polacy nie czekają tak bardzo jak na truskawki. Na pierwszym miejscu wymieniło je dwie trzecie badanych (65 proc.). W roku 2019 aż 66 proc. Polaków, w sezonie, jadło truskawki kilka razy w tygodniu. 83 proc. jada kilka razy w sezonie, 94 proc. w sezonie jada co najmniej raz w miesiącu. W całym 2019 roku jadło truskawki aż 98 proc. Polaków. Truskawka to socjologiczny fenomen. Pierwszy z całej sztafety polskich superowców, jagodowych, których sezon właśnie się zaczyna i potrwa do października.

– Truskawki to nasz ulubiony owoc. W 2019 roku najchętniej jadło je 32 proc. badanych. Dodatkowo 24 proc. odpowiedziało, że chętnie jadło wszystkie owoce, więc jeśli zsumujemy ten wynik, to okaże się, że 56 proc. Polaków chętnie jadło truskawki – mówi Urszula Krassowska, dyrektor zarządzająca Public Division, Kantar.

Aż 13 proc. Polaków deklaruje, że w 2019 roku jadło truskawki częściej niż w latach poprzednich. To kolejna kategoria, w której truskawki zajmują pierwsze miejsce. To liczby, które łamią stereotypy.



Można powiedzieć, że truskawka rządzi – dodaje Krassowska.

– Polskie truskawki to są owoce świeże, zrywane rano jeszcze tego samego dnia wyjeżdżają do sklepów. Są nieporównywalne z owocami importowanymi, które – zdajemy sobie sprawę – przebywają długą drogę i tak naprawdę to jemy owoce, które były zrywane tydzień wcześniej. A te nasze są jak „świeże bułeczki” i tak też się już sprzedają. Cenowo są tańsze niż w ubiegłym roku – mówi Aldona Radola, plantatorka truskawek.

Oprócz wspaniałego wyglądu, smaku i aromatu, truskawki to cenne źródło składników odżywczych, które mają duży wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Dzięki dużej zawartości antyoksydantów odznaczają się jedną z najwyższych aktywności przeciwutleniających wśród owoców. Wspomagają naszą odporność, zmniejszają podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe. Są źródłem błonnika, który wspiera perystaltykę jelit. Ich regularne spożycie pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, zapobiega powstawaniu mia-

dżycy. Truskawki pomagają obniżyć poziom „złego” cholesterolu LDL i triglicerydów we krwi. Truskawki obniżają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, chronią przed występowaniem nowotworów.

– Korzyści wynikające ze spożywania truskawek są nieocenione. Truskawki zawierają znacznie więcej witaminy C niż owoce cytrusowe. Jedna szklanka pokrojonych truskawek, ok. 100 g, zawiera 60 mg witaminy C. To jest dzienne zapotrzebowanie dla osoby dorosłej. Walo-rem powszechnie docenia- nym jest ich smak – mówi



TRUSKAWKI MAJĄ RÓŻNE WARTOŚCI ODŻYWCZE. POLECA SIĘ JE REUMATYKOM, OSOBOM CIERPIĄCYM NA SCHORZENIA WĄTROBY, A TAKŻE NEREK – SĄ MOCZOPĘDNE. OWOCE DZIAŁAJĄ TEŻ DOBROCZYNNIE NA SERCE: OBNIŻAJĄ POZIOM CHOLESTEROLU I CIŚNIENIE TĘTNICZE.

Andrzej Walczak z Kalisza, producent.

Pierwsze na rynku pojawiły się truskawki szklarniowe. Zdanych monitoringu Kantar wynika, że w kwietniu 2020 jadło truskawki już 37 proc. Polaków (dla porównania w lutym 20 proc.). Pod koniec kwietnia kwitnie już większość odmian truskawek wtunelach. Pojawiają się na przełomie maja i czerwca truskawka polowa to kwintesencja truskawkowego sezonu.

– Konsumpcja truskawek i owoców jagodowych rośnie w Polsce i na całym świecie. Sprzyjają jej trendy i preferencje konsumentów. Doceniana jest ich apetyczność, smak i łatwość przygotowania. Pod tym względem Polsce można zazdrościć. Mamy niepotykane bogactwo, są truskawki, maliny, jagoda kamczacka i agrest, zaraz potem lato iborówek, porzeczek, aro- nia, jeżyny. Jesienią mini-ki- wi, drugi rzut polskich malin i powtarzających owocowanie truskawek – mówi Dominika Kozarzewska z Grupy Producentów Owoców „Polskie Jagody”. – Dziś to jest czas na polskie truskawki. Generalnie, to jest czas na polskie superowoce!

ŹRÓDŁO DANYCH: „NARODOWE BADANIA KONSUMPCJI WARZYW I OWOCÓW”,

## FANTAZJE KULINARNE Z TRUSKAWEK

### ZIELONY KOKTAJL Z TRUSKAWKAMI

- garść szpinaku
- 2 szklanki truskawek
- 1 banan
- 1 łyżka miodu lub kilka daktyli suszonych
- 2-3 szklanki wody

Składniki zmiksować na gładki koktajl. Opcjonalnie na koniec dodać nasiona chia.

### LETNI KOKTAJL Z CZEREŚNIĄ

- 2 szklanki truskawek
- 2 szklanki czereśni
- 1 kubeczek jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka miodu
- 4 daktyle suszone

Czereśnie wydrylować i składniki zmiksować na gładki koktajl.

### TWAROŻKOWY DESER Z TRUSKAWKAMI

- 2 szklanki truskawek
- 1 serek wiejski lekki
- 2 łyżeczki kakao
- 1 łyżka miodu
- wiórki kokosowe

Truskawki zblendować lub wygnieść widelcem, przełożyć do miseczki i oplukać blender. Następnie do naczynia wrzucić serek wraz z miodem i zmiksować do gładkiej konsystencji, podzielić na dwie równe części, jedną wymieszać z kakao. W puchar- ku ułożyć na przemian serek z kakao, mus truskawkowy, jasny serek, mus i posypać wiórkami kokosowymi.

### BŁYSKAWICZNE PLACUSZKI W POLEWIE MIODOWEJ

- 1 szklanka mąki pszennej graham
- 200 g serka homogenizowa- nego
- 1 jajko
- 1,5 łyżki oleju rzepakowego
- 1,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- garść truskawek
- 1 łyżeczka miodu

Mąkę, serek, jajko, łyżkę oleju i sodę wymieszać. Ciasto nakładać łyżką na nagrzaną i delikatnie posmarowaną olejem patelnię formując małe placuszki, następnie na wierzch ułożyć pokrojone truskawki. Placuszki smażyć do zarumienienia z obu stron,

następnie polać miodem i posypać truskawkami.

### JOGURTOWA GALARETKA

- 1 szklanka truskawek
- 1 kubek jogurtu naturalnego
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki płatków owsianych
- 1 opakowanie żelatyny w list- kach

Truskawki zmiksować z jogurtem, miodem i płatkami. Żelatynę namoczyć w zimnej wodzie, po około 5-10 minu- tach wycisnąć z wody i roz- puścić np. w kąpieli wodnej. Powoli wlać żelatynę do masy mieszając, następnie przelać do naczyń i odstawić do lodówki do momentu stę- żenia.

### MAKARON Z TRUSKAWKAMI

- szklanka makaronu pełnoziar- nistego
  - pół kubeczka małego jogurtu naturalnego
  - 1 szklanka truskawek
  - 2-3 daktyle suszone
- Makaron ugotować. Jogurt zmiksować z truskawkami i daktylami, sosem polać ma- karon, opcjonalnie posypać wiórkami kokosowymi lub płatkami migdałowymi.

### ORZEŹWIAJĄCA SAŁATKA MIĘTOWA Z TRUSKAWKAMI I AWOKADO

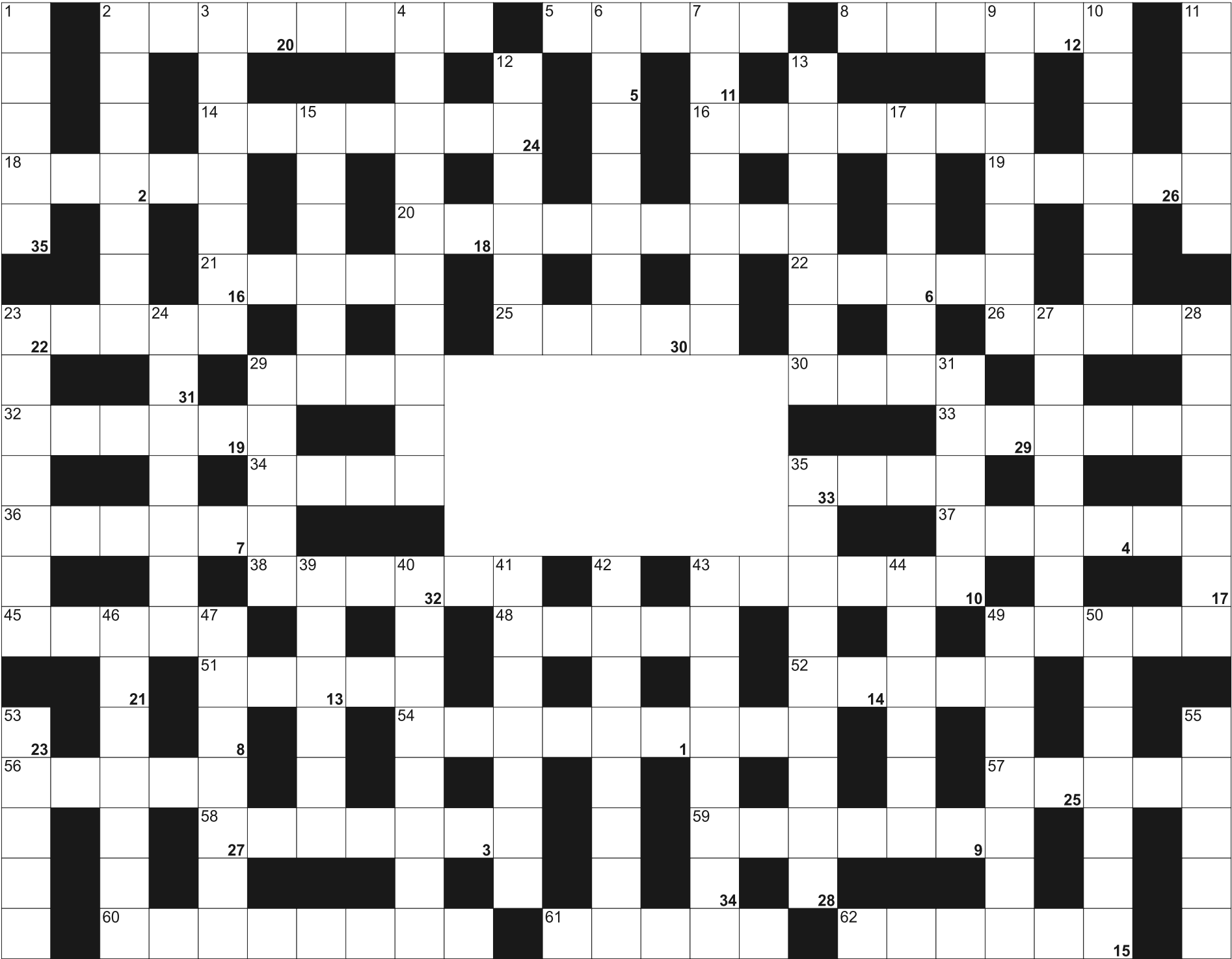
- garść sałaty
- 1-2 łyżki mięty
- 1 łyżka szczypiorku

- garść truskawek
- garść pomidorków koktajlowych
- 50 g sera feta 12% tłuszczu
- 1/2 awokado
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- pół łyżeczki octu balsamicz- nego

Fetę i awokado pokroić w kostkę, truskawki w pla- sterki, pomidorki na półow- ki. Składniki połączyć z sałata, posiekaną miętą i szczypior- kiem. Oliwę wymieszać z łyżką wody, miodem, sokiem z cy- tryny, octem balsamicznym oraz szczyptą pieprzu i sosem polać sałatkę, wymieszać.

MILENA SUCHOWIECKA,  
DIETETYK KLINICZNY

# Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35, 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 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |    |    |    |    |    |

**POZIOMO:** 2) Beata z "Bajmu"; 5) Spokojny lub Atlantycki; 8) redakcyjny lub sportowy; 14) pod opieką lekarza; 16) "... posłów greckich" Jana Kochanowskiego; 18) Kręgliska, Miss Polonia 1989; 19) mięso na kotlety; 20) główny bohater powieści "Paragraf 22"; 21) czasami wpada do buta; 22) stolica Grecji; 23) słynny thriller Alfreda Hitchcocka; 25) zaśpiewał "Twój ból jest lepszy niż mój"; 26) święta, żona Bolesława Wstydlivego; 29) biblijny bratobójca; 30) dochód, profit; 32) stolica prowincji Saskatchewan; 33) Am, pierwiastek; 34) pozioma do umocowania żagla; 35) mityczny władca Olimpu; 36) podwyższenie dla mówcy; 37) z podmiotem i orzeczeniem; 38) kłczące drzewo; 43)

zwierzęta z trąbami; 45) zamiast balkonu; 48) dawna Mjanma; 49) Katarzyna dla przyjaciół; 51) imię Schrodingera; 52) wcześniejsza nazwa Malawi; 54) reżyser od "Pulp Fiction"; 56) potocznie o klimatyzacji; 57) jedna kropla skałę ...; 58) bogactwo, majątek; 59) dawne uszczelnianie słomą, budynku; 60) morze Chorwatów; 61) drugie największe miasto Iraku; 62) przemilczeć, utajnić.  
**PIONOWO:** 1) jechać do tyłu; 2) ambulans inaczej; 3) do odpalania świecy; 4) mieszka w Ameryce; 6) dusigrosz, zbiera grosz do grosza; 7) bezbarwny gaz o ostrej woni; 9) malarz lub grafik; 10) stary, zniszczony ubiór; 11) "... panieńskie" Aleksandra Fredry; 12) malw stos drzewa; 13) hiurrow do sninania kartek; 15)

w szkole z pierwiastkami; 17) polski generał spod Monte Cassino; 23) wystaje spod okna; 24) szpital szkolący lekarzy; 27) sztuka układania kwiatów; 28) kwestionariusz sondażowy z pytaniami; 29) pokarm dla zwierząt; 31) gryczana i pęczak; 35) predyspozycje; 39) ikra dla smakoszy; 40) pół ludzie, pół konie; 41) dawna walka okrętów burta w burtę; 42) czarnowłosa kobieta; 43) autor powieści "Buszujący w zbożu"; 44) drugie największe miasto Nigerii; 46) uczy jej katecheta; 47) sygnalizacja świetlna dla maszynisty; 49) zagłębienie w szczycie wulkanu; 50) nie wolno na egzaminie; 53) krąg, obwód; 55) wodny wyciąg z ziół lub mięsa.

# Szukasz klientów ?



docieramy do  
1400000 odbiorców



wykorzystujemy zaawansowane  
sposoby emisji i targetowania  
reklam



dostarczymy Twoją ofertę do  
potencjalnych klientów  
na najpopularniejszych nośnikach



zapewniamy pełne raportowanie  
efektów przeprowadzonych  
działań

wyberz profesjonalistów,  
wyberz nas

## GAZETA OLSZTYŃSKA

(89) 539-74-46, reklama@wm.pl

mp-otr-7488-M

## NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DOM 602-313-371

KAWALERKĘ 602-313-371

WWW.DOMKIANGIELSKIE.  
PL, 503-103-703

do wynajęcia

MIESZKANIE, 602 313 371

POKÓJ 884-336-375

## PRACA

dam pracę

DLA mężczyzny w gospodarstwie  
rolnym tel. 797580971

HYDRAULIKÓW, 794-122-559

KIEROWCA CE, Dorotowo, 503-  
103-703

MĘŻCZYZNĘ lub małżeństwo do  
pracy w gospodarstwie, 502-712-  
884

MURARZA, Pomocnika możli-  
wość zakwaterowania, 501-481-  
210

POMOC dentystyczna. CV na:  
kontakt@m.dent.olsztyn.pl,

ZATRUDNIĘ w Gospodarstwie,  
601-772-124

## USŁUGI

budowa | remont

BUDOWA domów tel. 694-401-  
711

DACHY, 514-456-553

HYDRAULICZNE kompleksowo,  
791571123

MALOWANIE, 782-404-688

SZPACHLOWANIE, malowanie,  
504-720-494

ŻALUZJE, rolety, naprawa okien,  
504-720-494

transport

TRANSPORT, przeprowadzki,  
729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

## BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

## RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, kominkowe,  
tel. 89-513-15-60, 605-048-075

MASZYNY stolarskie, 602-459-  
611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-  
611.

inne

PRZYJMĘ ziemię z wykupu do  
Tomaszkowa przy ul. Wilgi, tel.  
505-763-747

## ROLNICTWO

inne

ODDAM za darmo trawę - 24 ha  
do skoszenia (dwa pokosy). Skaj-  
boty tel. 601-538-010

GAZETA  
OLSZTYŃSKA

poznania.net

Wyraź swój żal  
i zapal wirtualną świeczkę

mp-otr-6791a-M

SPRZEDAM

WYNAJMĘ

ZAMIENIĘ

SZUKAJ NA

dom.wm.pl



25211otbp-d-M



Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-a-K



dawniej market

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

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

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 Joanna Kamińska Andrzej Domasiewicz  
kom. 602 514 880 kom. 691 410 360 kom. 602 514 888

Gwarantujemy godną  
i kulturalną posługę

614419opb1-a-K

TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI  
W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” I „DZIENNIKU ELBŁĄSKIM”

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć\*:

- na poniedziałek – do piątku do godz. 17.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek  
– dnia poprzedniego w godz. 9.00-17.00
- na sobotę – do czwartku do godz. 17.00

\* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, ul. Partyzantów 28

KONDOLENCJE

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

Biuro Ogłoszeń, OLSZTYN, ul. Partyzantów 28

czynne w godz. 9.00-17.00, soboty – nieczynne  
tel. 89-539-74-80, 89-539-74-82

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, ELBŁĄG, ul. Rybacka 35  
tel./fax 55-236-16-99, tel. centrala 55-611-46-00 w. 22  
pon.-pt. godz. 8.00-16.00

28919opb1-C-K

# ROK TEMU TEŻ ZACZĘLI NA CZWARTYM

**ŻEGLARSTWO\\ PIERWSZĄ RUNDĘ EKSTRAKLASY POLSKIEJ LIGI ŻEGLARSKIEJ WYGRAŁA ZAŁOGA ISKRY AKADEMII MARYNARKI WOJENNEJ W GDYNI Z DWOMA... GIŻYCCZANAMI W SKŁADZIE. TUŻ ZA PODIUM W SZCZECINIE ZNALAZŁA SIĘ BRONIĄCA TYTUŁU GIŻYCKA GRUPA REGATOWA.**

**P**ierwsza z czterech zaplanowanych na ten rok rund ekstraklas, czyli klubowych mistrzostw Polski PZŻ, zainaugurowała już szósty sezon żeglarskich rozgrywek ligowych o tytuł mistrza kraju. A że do tegorocznej Polskiej Ligi Żeglarskiej zgłosiła się rekordowa liczba 24 zespołów, więc całą tę stawkę podzielono – biorąc pod uwagę wyniki z sezonu 2019 – na dwa poziomy, czyli właśnie Ekstraklasę oraz 1. Ligę. Ta druga miała wystartować już pod koniec maja, ale – ze względu na pandemię COVID-19 – jej start przełożono na 11-12 lipca w Sopocie.

W obu tych ligach zostaną rozegrane po cztery dwudniowe rundy, rozgrywane w formacie flotowym, ale z arbitrami na wodzie. Jest to sprawdzony format, z powodzeniem używany w większości lig narodowych oraz żeglarskiej Lidze Mistrzów – Sailing Champions League.

NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE TEGO CYKLU REGAT LIGOWYCH (PROWADZONYCH NA JACHTACH TOM28 I DELPHIA24 W FORMULE PRZESIADKOWEJ) NIE MOGŁO, OCZYWIŚCIE, ZABRAKNAĆ PRZEDSTAWICIELI WARMII I MAZUR. A SĄ TO BRONIĄCA TYTUŁU GIŻYCKA GRUPA REGATOWA ORAZ OLSZTYŃSKI KLUB ŻEGLARSKI.

Tytułem wyjaśnienia dodajmy tylko, że spośród 12 załóg rywalizujących w Ekstraklasie zostanie wyłoniony nie tylko klubowy mistrz Polski – a tu tytułu z edycji 2019 broni załoga z Giżycka na czele ze sternikiem Markiem Stańczykiem! – ale i trzy kolejne zespoły, które wywalczą prawo występu w eliminacjach Ligi Mistrzów. Z kolei najsłabsza czwórka w stawce spadnie do 1. Ligi, wymieniając się miejscami z czterema najlepszymi załogami zaplecza Ekstraklasy.



Marek Stańczyk (drugi z lewej, stoi) i jego załoga z Giżyckiej Grupy Regatowej zamierzają włączyć się do walki o medale klubowych mistrzostw Polski

Fot. ligazeglarska.pl/Gwidon Libera

– Jesteśmy szczęśliwi, mogąc wrócić do ścigania i rozpocząć ligę tuż po „odmrożeniu” rywalizacji sportowych. Sytuacja z epidemią koronawirusa pokrzyżowała nam wiele planów, ale na szczęście w terminarzu musieliśmy przesunąć tylko start 1. Ligi, podczas gdy Ekstraklasa startuje zgodnie z jeszcze zeszłorocznym planem – mówił przed startem pierwszej rundy Maciej Cyłupa, dyrektor Ligi. – Ten sezon będzie wyjątkowy i trudny, ale z drugiej strony – mimo wielu problemów – mamy rekordową listę uczestników i to jest bardzo budujące.

Ostatecznie szczecińskie otwarcie sezonu w Ekstraklasie zakończyło się zwycięstwem załogi Klubu Sportowego Isk-

ra Akademii Marynarki Wojennej Gdynia, która pływała w składzie: Wojciech Myśliwiec (sternik), Marcin Panaś, Rafał Błażejczyk i Przemysław Kaleta. Co ciekawe, pierwsza dwójka pochodzi z Giżycka. Całe podium zostało opanowane przez zespoły z Trójmiasta, bo drugie miejsce zajął Yacht Klub Polski Gdynia (ze sternikiem Rafałem Sawickim), a trzecie – Yacht Club Gdańsk (Krzysztof Małecki). Dwudniowa walka o czołowe miejsca była na tyle zacięta, że o ostatecznej kolejności na podium zdecydował dopiero 22., czyli ostatni wyścig! Najlepiej wypadła w nim Iskra i to ona została pierwszym liderem Ekstraklasy Polskiej Ligi Żeglarskiej 2020.

Wiceliderem po pierwszym dniu regat w Szczecinie byli aktualni mistrzowie Polski z Giżyckiej Grupy Regatowej, ale nieco słabszy drugi dzień zepchnął ich na koniec z drugiej na czwartą pozycję.

– Weekend upłynął mi pod znakiem 40. urodzin oraz Polskiej Ligi Żeglarskiej. Dziękuję za masę życzeń telefonicznych, facebookowych i osobistych. W lidze zaczęliśmy świetnie, bo od dwóch zwycięstw, ale później trochę się pogubiliśmy i zajęliśmy ostatecznie czwarte miejsce – dzielił się wrażeniami z regat Marek Stańczyk, sternik giżyckiej załogi. – Pewnie nie pomogła mi podróż z dostawą jachtu do Szwajcarii, potem do Włoch i stamtąd bezpo-

średnio na regaty. Mogło być lepiej, ale rok temu też zaczęliśmy od czwartego miejsca, a cały cykl wygraliśmy. Gratulacje dla naszych kumpi z Giżycka Marcina Panasia i Wojtka Myśliwca za wygranie regat.

– NASZ SKŁAD W SZCZECINIE TO JA NA STERZE ORAZ ANDRZEJ KUCIEŃSKI, ŁUKASZ KACPROWSKI I JAN FURSEWICZ. MIKOŁAJ NOWAKOWSKI BYŁ W PORCIE, ALE WSKAKUJE DO SKŁADU NA Sopot

– ZAPOWIEDZIAŁ NA KONIEC MAREK STAŃCZYK, MAJĄC NA MYŚLI DRUGĄ RUNDĘ EKSTRAKLASY (18-19 LIPCA W SOPOCIE).

Poniżej oczekiwań spisali się w Szczecinie wicemistrzowie kraju ze stołecznej Legii (sternik Jakub Pawluk), którzy – po bardzo nierównym pływaniu – zakończyli inauguracyjną rundę dopiero na 9., czyli spadkowym, miejscu. Tuż przed warszawianami znalazła się drużyna Olsztyńskiego Klubu Żeglarskiego ze sternikiem Wiktorem Plitko, w której barwach startują w tym roku również: Aleks Michalski, Filip Śleziona, Dominik Janowczyk (wszyscy jako trymer), Filip Bińkowski i Rafał Kuszka (obaj jako dziobowcy). Przypomnijmy, że OKŻ jest klubowym mistrzem Polski 2018, a przed rokiem olsztynianie zakończyli ligę na siódmej pozycji.

**\* 1. runda Ekstraklasy:** 1. Iskra AMW Gdynia (sternik Wojciech Myśliwiec) – 20 pkt; 2. Yacht Klub Polski Gdynia (Rafał Sawicki) – 22; 3. Yacht Club Gdańsk (Krzysztof Małecki) – 24; **4. Giżycka Grupa Regatowa (Marek Stańczyk) – 33 (miejsca w wyścigach: 1., 1., 3., 2., 2., 5., 4., 4., 5., 1. oraz 5.);** 5. SEJK Pogoń Szczecin (Krzysztof Łobodziec) – 35 pkt; 6. 77 Racing Gdańsk (Paweł Ejsmont) – 43; 7. Sztorm Grupa Warszawa (Piotr Małecki) – 43; **8. Olsztyński Klub Żeglarski (Wiktor Plitko) – 44 (miejsca w wyścigach: 6., 3., 5., 4., 4., 2., 5., 1., 6., 4. oraz 4.);** 9. Legia Warszawa (Jakub Pawluk) – 45; 10. Dzygit Białystok (Tomasz Kulesza) – 47; 11. UKS Albatros Wolin (Aleksander Waszkiewicz) – 52; 12. Yacht Club Sopot (Paweł Górski) – 55.

**Po pierwszej rundzie:** 1. Iskra AMW 12 pkt; 2. YKP Gdynia 11; 3. YC Gdańsk 10; **4. Giżycka Grupa Regatowa 9;** 5. Pogoń 8; 6. 77 Racing 7; 7. Sztorm 6; **8. OKŻ 5;** 9. Legia 4; 10. Dzygit 3; 11. Albatros 2; 12. YC Sopot 1.

Kolejne rundy Ekstraklasy PLŻ: 18-19 lipca – Sopot; 15-16 sierpnia – Sopot oraz 12-13 września – Świnoujście. **PES**

# SERBSKA KOLONIA W ELBLĄGU

**PIŁKA RĘCZNA\\ ZAWODNICZKI SUPERLIGOWEGO STARTU OBECNIE SĄ NA URLOPACH, ALE ELBLĄSCY DZIAŁACZE WOLNEGO NIE MAJĄ. WŁAŚNIE PODPISALI DWA KOLEJNE KONTRAKTY: Z ROZGRYWAJĄCĄ JOANNĄ GĘDŁEK ORAZ Z KATARINĄ BOJIĆĆ, 22-LETNIĄ SERBSKĄ OBROTOWĄ.**

**Z**arząd Startu jest już po rozmowach ze wszystkimi zawodniczkami, z którymi przedłużył kontrakty o kolejny rok. Dobra wiadomością dla kibiców jest taka, że w elbląskim klubie ponownie zobaczymy Joannę Wągę, czyli najbardziej doświadczoną zawodniczkę i kapitaną drużyny, dla której będzie to już ósmy sezon w Starcie. — To bardzo dobra wszechstronna zawodniczka, która ma duży wpływ na atmosferę w zespole — stwierdza trener Niewrzawa. — Jej umiejętności to duże wsparcie dla mniej doświadczonych koleżanek z drużyny.

Klub przedłużył też kontrakt z rozgrywającą Justyną Świerczek, która w poprzednim sezonie z powodu poważnej kontuzji nogi nie zagrała ani jednego meczu mistrzowskiego. Dla Świerczek będzie to czwarty sezon występów w Starcie. Poza tym pod koniec minionego tygodnia zarząd Startu podpisał dwuletnią umowę z 22-letnią Joanną Gędłek, która przez



Katarina Bojićć związała się ze Startem dwuletnim kontraktem z możliwością przedłużenia na kolejne sezony

ostatnie trzy sezony występowała w pierwszoligowym MKS Kościerzyna. W minionym sezonie w rozegranych 17 meczach Gędłek zdobyła 123 gole, poza tym ma za sobą występy w juniorskiej i młodzieżowej reprezentacji Polski.

Kilka dni później do Startu dołączyła Katarina Bojićć, 22-letnia serbska obrotowa, która ostatnie dwa sezony grała (wspólnie z Magdaleną Szopińską) w Balonmano Sa-

lud Tenerife (beniaminek hiszpańskiej División de Honor).

- JESTEM NAPRAWDĘ SZCZĘŚLIWA I WDZIĘCZNA,

ŻE DOŁĄCZAM DO ZESPOŁU Z ELBLĄGA - POWIEDZIAŁA KATARINA BOJICĆ. - BĘDZIE TO DLA MNIE DUŻE WYZWANIE, JEDNOCZEŚNIE MAM NADZIEJĘ, ŻE CIĘŻKĄ WSPÓLNĄ PRACĄ OSIĄGNIEMY ZAŁOŻONE CELE. CIESZĘ SIĘ RÓWNIEŻ, ŻE W STARCIE JEST JUŻ MILICA RANCIĆ, NA PEWNO BĘDZIE MI DZIĘKI TEMU ŁATWIEJ WKOMPONOWAĆ SIĘ W ZESPÓŁ.

Serbka, na którą bardzo liczy trener Niewrzawa, związała się ze Startem dwuletnim kontraktem z możliwością przedłużenia na kolejne sezony. Kadra elbląskiego zespołu liczy obecnie 17 zawodniczek, wśród nich znajduje się pięć szczypior-nistek z zagranicy, a tym aż Serbki: Tatjana Trbović, Milica Rancić i Katarina Bojićć. Poza tym są jeszcze

Ukrainka Allona Szupyk oraz Białorusinka Hanna Jaszcuk.

Poważne przygotowania do Superligi Start rozpocznie od połowy lipca - najpierw przez dwa tygodnie będzie trenował na obiektach własnych, a na początku sierpnia podopieczne trenera Niewrzawy wyjadą na dwutygodniowe zgrupowanie, które zostało zaplanowane na obiektach Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. W planach drużyna ma też turnieje i gry kontrolne, m.in. od 14 do 16 sierpnia zagra w turnieju w Piotrkowie Tryb. Następnie weźmie udział w zawodach w Koszalinie, a tuż przed rozpoczęciem rozgrywek zagra w turnieju w Elblągu.

— Rozgrywki Superligi rozpoczną się w pierwszy weekend września — powiedział nam Marek Janicki, prezes PGNiG Superligi. Wiadomo już, że w sezonie 2020/21 zagra osiem klubów. Zgodnie z planem rozegrane zostaną pełne cztery rundy, czyli 28 kolejek.

DRYH, JK

## BŁĘKITNI ROK TEMU PRAWIE SPADLI, A TERAZ AWANSOWALI

Rok temu Błękitni Pasym cudem uniknęli spadku do klasy A, a teraz wygrali okręgowkę i już niedługo ponownie pojawią się na czwartoligowych boiskach.

**L**edwie rok temu zdawało się, że Błękitnym przyjdzie przełknąć bardzo gorzką pigułkę, bo w okręgówce znajdowali się po niewłaściwej stronie tabeli. Widmo spadku do klasy A coraz głośniej pukało w pasymskie okna. Dla kibiców było to bardzo bolesne, ponieważ na szczęblu niższym niż klasa okręgowa Błękitni grali... w zeszłym tysiącleciu. Wielu obecnych piłkarzy tego klubu nie było wówczas nawet na świecie...

15 czerwca 2019 roku pasymianie wyruszyli do Różnowa, by — ostatnim meczem z ligowego kalendarza — szukać ratujących sytuacji punktów z miejscowym LKS. Pojedynek zakończył się mówiąc wiele porażką 1:4, która „umocniła” Błękitnych w 13. pozycję w tabeli. Blisko dwa tygodnie później Błękitnym

ucieкло kolejne „koło ratunkowe”, bo w barażu nie poradziło sobie z Kłobukiem Mikołajki.

I gdy pasymianie pakowali już walizki do przeprowadzki na niższy szczebel rozgrywek, niespodziewanie pojawiła się informacja o wycofaniu się jednej z drużyn. O zwolnione miejsce Błękitni walczyli w dwumeczu z Gminą Kozłowo. Zaczęło się tragicznie, bo pierwsze wyjazdowe starcie pasymianie przegrali 2:4, ale w rewanżu z nawiązką zdołali odrobić straty. W końcówce prowadzili 2:0, co już dawało im utrzymanie, ale tuż przed ostatnim gwizdkiem sędziego Piotr Młotkowski postawił kropkę nad i, po raz trzeci umieszczając piłkę w kozłowskiej siatce.

Po cudownym utrzymaniu w klubie zaszły gruntowne zmiany. Z ulgą przyjęto zwłaszcza powrót z trzecio-



W ostatnim sezonie przez grupę 1 okręgówki przeszło „Błękitne tsunami”

gowej Concordii Elbląg Patrycjusza Malanowskiego (wielokrotny ligowy król strzelców), który zastąpił ponadto na ławce trenerskiej Mirosława Romanowskiego. Popularny „Malan” dość szybko skompletował mocną ekipę, a piłkarze z innych drużyn wokolicy — widząc jak ciekawo powstaje projekt — sami zaczęli zgłaszać gotowość do gry w Pasymiu.

Wzmocnione szeregi Błękitnych nie musiały długo czekać na efekty. W rundzie jesiennej pasymianie wygrali 15 z 17 spotkań, czym zapewnili sobie miejsce na fotelu lidera. Na nim też zastała ich decyzja o przedwczesnym, spowodowanym koronawirusem, zakończeniu sezonu. Itak niedawni „spadkowicze” zostali mistrzami i wkrótce rozpoczną grę w IV lidze.

Sukcesy sportowe nie sprawiły jednak, że w Pasymiu ktokolwiek zapomniał o tym, co dzieje się poza murawą. Błękitni udowodnili, że należą do zespołów, którym nieobojętne są cierpienia innych. Wśród działań charytatywnych, do których błyskawicznie się włączyli, były m.in. akcje pomocowe dla Marka Fornala (były zawodnik MKS Korsze), pogorzalców z Pasymia (pożar dopadł ich tuż przed Wigilią; wśród inicjatyw były m.in. mecz Parlamentarzyści vs Samorządowcy, specjalny festyn i zbiórki) czy dwuletniego Stefanka ze Szczytna.

Jedną z imprez, która na stałe wpisała się w krajobraz powiatu, jest turniej o puchar burmistrza Pasymia. W tym roku, na początku lipca, zostanie rozegrany już po raz 25. Błękitni po-

stanowili wykorzystać to ćwierćwiecze, by spojrzeć nieco w przeszłość. Dlatego ruszyli z plebiscytem na najlepszą jedenastkę ostatnich 25 lat. — Nasza jedenastka będzie grać w systemie 4-2-2. Oprócz niej zostanie wybrana także ławka rezerwowych oraz Trener 25-lecia. By oddać głos, należy dodać reakcję (np. „lajk”) pod danym wpisem na naszym facebookowym koncie. Przy nazwisku wybranego przez siebie zawodnika, przypisanego do danej pozycji. Poza głosami kibiców, na końcowy wynik będą miały także wpływ głosy zarządu (w stosunku 50:50) — słyszemy w szeregach Błękitnych. Oficjalne ogłoszenie wyników plebiscytu uświetni jubileuszową edycję turnieju o puchar burmistrza.

KAMIL KIERZKOWSKI

# DAJĄ MOTYWACYJNEGO KOPA DO PRACY

**BIEGI\\ STARAMY SIĘ MOTYWOWAĆ LUDZI DO TEGO, BY STAWALI SIĘ LEPSZĄ WERSJĄ SAMYCH SIEBIE – MÓWI DANIEL JOWSA Z KĘTRZYNA, JEDEN ZE WSPÓŁZAŁOŻYCIELI SPORTOWEJ LIGI ZAWSZE MOŻESZ LEPIEJ, A TAKŻE DOŚWIADCZONY SPECJALISTA OD BIEGÓW EKSTREMALNYCH.**

— Nim powstała liga Zawsze Możesz Lepiej, to braliście pod tym szyldem udział w wielu imprezach. Skąd pomysł na nazwę?

— Ładnych kilka lat wstecz, zanim skupiliśmy się na działalności sportowej, mnie i paru innych chłopaków połączyła muzyka. W Kętrzynie, z inicjatywy kilku świetnych lokalnych raperów, powstał m.in. kanał w serwisie YouTube. Jego nazwa była osadzona w dość hip-hopowym klimacie: Zamknij Mordę Lejbel. Wraz z rozwojem w innych dziedzinach, m.in. właśnie w sporcie, zaczęliśmy publikować tam także wideorelacje z kolejnych naszych startów. Filmy spotkały się z ciepłym przyjęciem, więc postanowiliśmy stworzyć coś oddzielnego, co jednak miałoby wspólny mianownik. Mateusz Konador, z którym siedzę w tym od lat, wyszedł z propozycją, by wykorzystać skrót ZML. Nazwa miała kojarzyć się typowo z motywowaniem, bo na tym nam bardzo zależy. Nasz wybór padł na Zawsze Możesz Lepiej.

— Obejrzeć was można np. w smartfonie, albo siedząc przy komputerze. Da się tak motywować do ruchu?

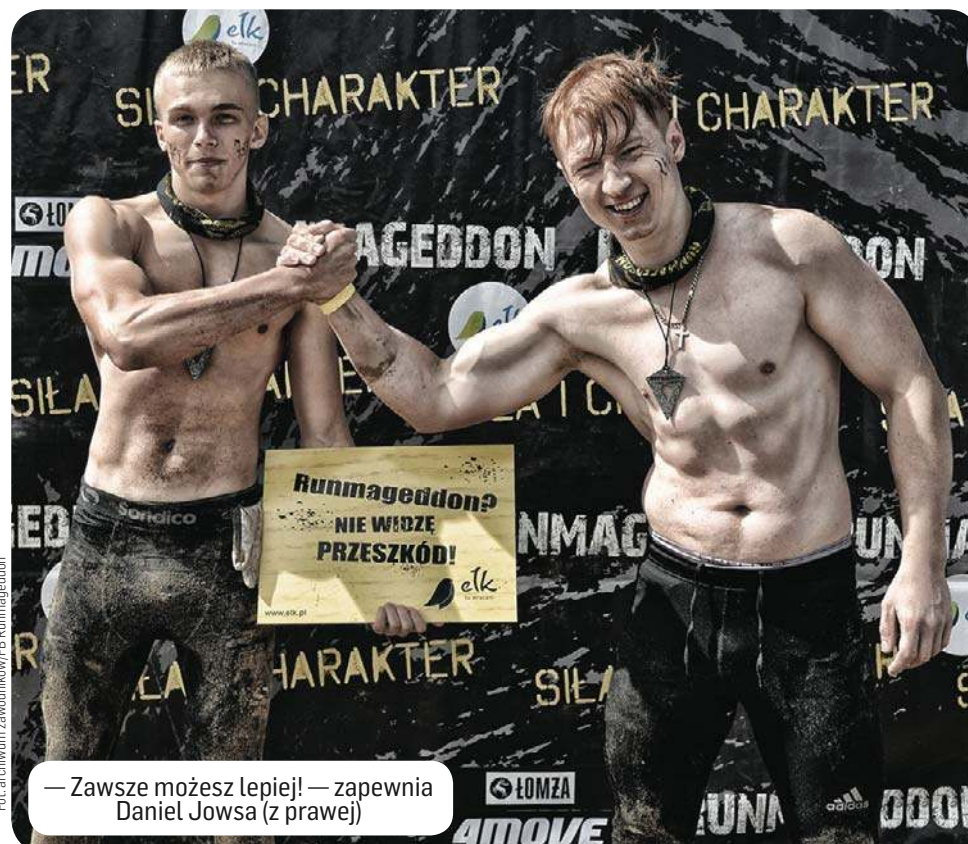
— Po trzech latach działań mogę śmiało stwierdzić, że -wbrew pozorom - to się udaje. Każda osoba, którą choć trochę udało się w ten sposób zachęcić do przełamywania swych kolejnych barier, to nasz sukces. A kilka ich było, nie oznacza to oczywiście, że spoczywamy na laurach, bo...

— ...zawsze możecie lepiej?

— (śmiech) Dokładnie. Grupa, którą założyliśmy, stała się także pewną platformą do wymiany doświadczeń. Dzielimy się tam swoim doświadczeniem już nie tylko my, ale inni.

— Nie jesteście jedyną taką grupą.

— To prawda. Wcześniej sami pojawialiśmy się w innych tego typu miejscach. To, co mnie jednak od nich odróżniało najczęściej, to tzw. hejt. Spotykałem się z sytuacjami, gdy jakiś początkujący sportowiec chciał pochwalić się swoimi pierwszymi krokami, a tu... bang! Wylewała się fala hejtu od tych doświadczonych i wiedzących wszystko zawodników: że słabo, że



— Zawsze możesz lepiej! — zapewnia Daniel Jowśa (z prawej)

nie tak... Widziałem, jak podcinało to niektórym skrzydła. W ZML pilnujemy, by było miejsce i dla kompletnych amatorów, i dla tych, którzy trenują od lat. Ważne jest, by stale się rozwijać. Nie jest ważne, na jakim etapie jesteś.

— Motywujecie innych, a co motywujecie was?

— Wiele rzeczy. Ale najbardziej nas motywują właśnie... inni (śmiech). Im więcej osób do nas dołącza, tym większą czujemy odpowiedzialność.

JAKO MODERATORZY GRUPY MUSIMY DAWAĆ PRZYKŁAD WŁASNYM POSTĘPOWANIEM. NIE MOŻEMY BYĆ JAK CZĘŚĆ NAUCZYCIELI PŁYWANIA, KTÓRZY TRENUJĄ INNYCH, SAMI NIE WCHODZĄC DO WODY.

— Przejdźmy do samej ligi. Na jakich zasadach odbywa się rywalizacja?

— Wszystko opiera się naturalnie o aktywność, którą rejestruje się przeznaczonymi

do tego aplikacjami - obecnie praktycznie wszystkie smartfony mają dostęp do tego typu opcji. Najłatwiej wytłumaczyć to na bieganiu. Przez pierwsze dwa lata rywalizowaliśmy na zasadzie miesięcznych podsumowań. Kto przebiegł więcej kilometrów, ten wygrywał. Później sumowało się wyniki. Miało to swoje plusy, ale i minusy. W tym roku, eksperymentalnie, zmieniliśmy reguły, by bardziej docenić każdy, nawet najmniejszy progres indywidualny.

— Czyli?

— Problemem było połączenie dwóch pozornie sprzecznych kwestii. Z jednej strony trzeba było znaleźć sposób, by dalej motywować tych, którzy w lidze regularnie biegali np. już pół roku. Dysponując tak potężną zaliczką, nie musieli by się już obawiać, tych, którzy dołączyli później. Dlatego zmodyfikowaliśmy zasady, by dołączanie nowych uczestników miało sens nie tylko na początku stycznia.

— Szykować kalkulator?

— Jest trochę liczenia, ale nie jest to trudne. Za zwycięstwo w każdym miesiącu - decyduje największa liczba przebieganych kilometrów

- otrzymuje się 10 pkt, a za brak aktywności -10 pkt. Kluczową różnicę robią jednak punkty za progres lub regres. Pokonanie większej liczby km - w stosunku do wcześniejszego miesiąca - jest premiowane dodatkowymi punktami. A jeśli się ktoś objął, to spada w ranking. Teoretycznie więc wygranym - i to co miesiąc - może czuć się każdy z uczestników. I na tym nam zależy, by być dziś lepszą wersją siebie z wczoraj.

— W lidze dominują osoby z Kętrzyna i okolic. Inni też mogą dołączyć?

— Jasne. Każdy, kto ma dostęp do internetu. Nie ma znaczenia, czy mieszkasz w Kętrzynie, Zakopanem, Warszawie czy Londynie. Zapraszamy wszystkich. Im więcej osób, tym większa motywacja do działania dla każdego z nas.

— Przejdźmy do Ciebie, b jesteś znany m.in. z biegów ekstremalnych. Jak zaczęła się ta przygoda?

— Z aktywnością sportową byłem związany od dawna, ale pierwszy oficjalny start odnotowałem w 2016 roku podczas Warriors Run w Gdyni. Jadąc nad Bałtyk wydawa-

ło mi się, że taka impreza to nic trudnego. Robiłem systematycznie pompki, biegałem, wykonywałem dużo innych ćwiczeń. Czulem się mocny i fizycznie, i psychicznie.

— No i tej pewności wystarczyło ci do mety?

— Nie było jej już dużo wcześniej, bo trasa i przeszkody bardzo szybko mnie zweryfikowały. Sprowadziły na ziemię. Ukończyłem bieg oczywiście tych, którzy nie ukończyli biegu w ogóle. Zobaczyłem jak wiele brakuje mi do czołówki. I dostałem potężnego motywacyjnego kopa do ciężkiej pracy.

— Przyszły efekty?

— W 2017 roku wystartowałem w pierwszym Runmageddonie, a ledwie rok później wywalczyłem już statuetkę Weterana (odznaczenie za pokonanie określonej liczby i rodzajów wyzwań ekstremalnych - red.). Cały czas było mi mało, więc wieszalem poprzeczkę wyżej. Postanowiłem zmierzyć się z RMG w wersji ultra. W górach mieliśmy do pokonania 48 km, które były najeżone 140 przeszkodami.

— dało się?

— I tak, i nie. Po przejechaniu całej Polski byłem bez sił już w chwili, gdy stawałem na starcie. Brak dobrego zaaklimatyzowania się, m.in. nieprzespana noc i odwodnienie, sprawiły, że zacząłem myśleć o wycofaniu. Nie byłem tam jednak sam, a z Mateuszem, który był gotów, by walczyć o jak najlepszy wynik. Nie mogłem go tak zostawić, więc założyłem, że dotrzymam mu towarzystwa przynajmniej na pierwszej 24-kilometrowej pętli. Z tyłu głowy słyszałem jednak ciągle: „człowieku, to nie ma prawa się udać”.

— Do mety jednak dotarłeś.

— Bo po 15 km zaczęła działać adrenalina. Pokonałem te 24 km, nie będąc przy tym obciążeniem dla Mateusza. Pomyślałem więc: teraz albo nigdy. Po 11 godzinach, co uważam za solidny jak na tamte warunki wynik, zameldowaliśmy się na mecie.

CZULEM SIĘ NIESAMOWICIE, BO POKONAŁEM SAMEGO SIEBIE. DOBREGO NASTROJU

NIE ZEPSUŁO NAWET WYCZERPANIE, KTÓRE JESZCZE DŁUGO DAWAŁO MI SIĘ FIZYCZNIE WE ZNAKI.

— Gdy wirus zamknął ludzi w domach, wspomniawszy, że bierzysz się za kettle. Skończyło się na zapowiedziach?

— Nigdy w życiu (śmiech). Po kilku ładnych tygodniach treningów, m.in. pod okiem Daniela Gołębiowskiego, mogę powiedzieć, że to coś zdecydowanie dla mnie. Przerwa w bieganiu była także dobrą okazją do tego, by rozprawić się z odnawiającą mi się co jakiś czas kontuzją. Pracowałem nad tym sam, lecz prawdziwe efekty przyszły dopiero, gdy trafiłem w ręce jednej z najlepszych fizjoterapeutek w regionie, czyli Karoliny Dzik. Dzięki niej wreszcie zacząłem wracać do pełni zdrowia.

— Zamieszanie z koronawirusem sprawiło, że wielu sportowców odpuściło treningi.

— Tak, chociaż... dla mnie to akurat kolejna dawka motywacji. Jeśli inni stoją w miejscu, a ja się rozwijam, to albo odrabiam wcześniejsze straty, albo zostawiam resztę stawki w tyle. Gdy imprezy - czy to biegi ekstremalne, czy te związane z kettle - zostaną na dobre odmrożone, wtedy będę miał więcej szans na dobre lokaty i wyniki. Tym na górze udało się zamrozić gospodarkę, ale nie uda się im zamrozić mojego rozwoju.

— Niedawno miałeś na brzuchu „kaloryfer”. Nie zapowietrzył się czasem?

— Nie. Trening był inny, ale forma jest dalej przyzwoita.

— Jest jakieś konkretne wyzwanie, które mógłbyś uznać obecnie za priorytet?

— Chciałbym spróbować sił w cyklu „3 biegi ekstremalne w 3 dni”. Obecnie, za sprawą wirusa, nie widzę jeszcze takich możliwości w kalendarzu żadnego z organizatorów. Jeśli jednak wreszcie coś się pojawi, to zrobię wszystko, by tam być. Nim jednak to nastąpi, to skupiam się na walce w lidze Zawsze Możesz Lepiej. Zapraszam do tego także innych, którzy lubią aktywność sportową.

Kamil Kierzkowski  
k.kierzkowski@gazetaolsztynska.pl



# SPORT.wm.pl

## CZARNY KOŃ BYŁ Z LUBAWY!

**SPORTY MOTOROWE\\** LUBAWSKA GRUPA RAJDOWA LRACING! WYSTARTOWAŁA W 37. GRUDZIĄDZKIM RAJDZIE SAMOCHODOWYM, NO I TRZEBA PRYZNAĆ, ŻE SPISAŁA SIĘ BARDZO DOBRZE. ZAŁOGA BRACI LONTKOWSKICH ZAJĘŁA 1. MIEJSCE W KLASIE AUT Z POJEMNOŚCIĄ DO 1600 CCM.



Grupa rajdowa Lracing! przy Citroenie C2 VTS, którego załoga Ł. Lontkowski/D. Lontkowski zajęła pierwsze miejsce w klasie samochodów z pojemnością do 1600 ccm. Na zdjęciu od lewej: Miłosz Lewicki, Piotr Bartczak, Dawid Lontkowski, Łukasz Lontkowski, Mirosław Korzeń, Sebastian Piotrowicz, Kamil Ramczyk

**B** były to jedne z pierwszych ogólnopolskich zawodów rozegranych po kilkumiesięcznej przerwie spowodowanej epidemią, dlatego wcale nie dziwi, że na starcie w Grudziądzu podczas 1. rundy Mistrzostw Okręgu PZM Bydgoszcz stawiała się rekordowa liczba uczestników z całego regionu. — Rajd odbywał się na trzech odcinkach specjalnych: OS Rataja, OS Lotnicza oraz OS Żwirki. Wszystkie trzy próby przejeżdżane były w trzech pętach. Rajd liczył łącznie ok. 70 km prób wyścigowych i dojazdów na zabezpieczonych placach i ulicach na terenie Grudziądza — relacjonuje Dawid Lontkowski, jeden z członków Lracing!

Lubawską grupę rajdową reprezentowała załoga Piotr Maćkiewicz oraz Katarzyna Maćkiewicz w mocnym Audi TT oraz bracia Łukasz i Dawid Lontkowsky w Citroenie C2 VTS. Jadący cywilnym Citroenem Łukasz oraz Dawid stali się czarnym koniem zawodów, wygrywając w klasie samochodów z pojemnością do 1600 ccm, poza tym zajęli wysokie 4. miejsce w klasyfikacji generalnej zawodów, ustępując tylko znacznie mocniejszym autom czteropnapędowym.

Pierwsza próba OS Rataja była najdłuższym i zarazem najtrudniejszym nawigacyjnie odcinkiem z wieloma nawrotami, z którymi nie wszyscy zawodnicy uporali się

w sposób szybki i efektywny. Nie zabrakło również efektownych „bączków” i kłębów palonej gumy podczas zawracania z zaciągniętym hamulcem ręcznym.

— OS Lotnicza to z kolei szybki przejazd najkrótszej, zabrudzonej próby asfaltowej z wieloma ubytkami w nawierzchni i przejazdem kolejowym. Próba była bardzo techniczna, miejscami zdradliwa na dohamowaniach do szykan ustawionych przez organizatora — opowiada Łukasz Lontkowski. Trzecią próbą i zarazem najbardziej efektowną dla kibiców był OS Żwirki zlokalizowany nieopodal centrum miasta. — Już na zapoznaniu z trasą pasował nam najbardziej. Idealnie

dobraliśmy opony do tego odcinka, dlatego mieliśmy na nim dużą przewagę nad konkurencją — komentuje Dawid Lontkowski.

— Zawody były bardzo ciekawe, a zarazem dla nas nowe. Pierwszy raz jechałem jako pilot, więc pierwsza styczność z książką drogową była dla mnie czymś zupełnie nowym, jednak czysta i pewna jazda Łukasza pokazała, że nawet seryjnym autem można powalczyć z mocniejszymi rajdówkami — relacjonuje Dawid.

— BYLIŚMY JEDNĄ Z CZTERECH ZAŁÓG, KTÓRA NIE OTRZYMAŁA ŻADNEJ

KARY ZA POMYLENIE TRASY, ANI DOLICZONEGO KARNEGO CZASU DO PRZEJAZDU, A TO JUŻ ZASŁUGA DAWIDA — DOPOWIADA ŁUKASZ LONTKOWSKI. BRACIA WSPÓLNIE TWIERDZĄ, ŻE DO TAK DUŻEGO SUKCESU PRZYCZYNIŁ SIĘ ICH NIEZASTĄPIONY SERWIS GOTOWY DO KAŻDEJ NAPRAWY AUTA.

Warto dodać, że niezły był także przejazd załogi Audi TT, bo Piotr i Katarzyna na krętych i ciasnych odcinkach spe-

cjalnych wywalczyli 7. miejsce w bardzo licznej klasie K4.

Zawodnicy Lracing! już 27 i 28 czerwca startują w kolejnych zawodach z cyklu Motorsport Trophy rozgrywanych na torze w Toruniu. — Jedziemy na zawody Time Attack — zdradza plany Piotr Bartczak, działacz Grupy Rajdowej Lracing!. — Serdecznie chcielibyśmy państwa zaprosić do kibicowania oraz miłego spędzenia czasu z naszą mocną ekipą kierowców z Lubawy podczas zawodów na torze rallycrossowym w Toruniu — dodaje Bartczak.

MATEUSZ PARTYGA

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: [kupgazete.pl](http://kupgazete.pl)**