59. PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

WYŚLIJ KUPON I WYGRAJ 20 000 zł

SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ citi citi handlowy

68419otbs-F -K

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA |25-26|01|2020|

„Gazeta Olsztyńska" 104 509 polubień na FB

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

Fot. Karolina Król

Zapach chleba jak magnes \3

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 4 412 NR 20 (20 140) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

ISSN 0137-9127 04 9 770137 912064

eprasa.pl 23885788fa

WYŚLIJ SMS, BĘDZIESZ MIEĆ SZANSĘ WYGRAĆ 5000 ZŁ NA ZAKUPY. TRWA PLEBISCYT NA NAJPOPULARNIEJSZEGO SPORTOWCA WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO. SZCZEGÓŁY — SPORT.WM.PL/PLEBISCYT

MARZĘ, WIERZĘ, DZIAŁAM!

W XXI WIEKU NADAL NIE WSZYSTKIM PODOBA SIĘ, ŻE KOBIETY STAWIAJĄ NA SAMOREALIZACJĘ. Z BEATĄ TOKARCZYK, POMYSŁODAWCZYNIĄ SPOTKAŃ „BEZ GORSETU", ROZMAWIAM O REALIZACJI MARZEŃ I O TYM, CZY OLSZTYN SPRZYJA KOBIETOM.

Fot. Zbigniew Woźniak

Jedno ze spotkań „Bez Gorsetu" w Olsztynie prowadziła Iwona Pavlović

— Beato, jak twoje postanowienia noworoczne?

— Nie wiem, co to postanowienia noworoczne, bo nigdy ich nie miałam. Jak chcę coś zmienić, osiągnąć, czegoś się nauczyć, coś zdobyć, robię to od razu. Nie czekam na nowy tydzień, nowy miesiąc czy nowy rok.

— Pytam o postanowienia, bo dla wielu regułą jest, że po kilku tygodniach nic z nich nie pozostaje. Poza rozczarowaniem, które nie jest motywujące.

— I właśnie to był główny powód, dla którego bardzo dawno temu poniechałam postanowień noworocznych. Ten rok ma 366 dni i każdy dzień jest dokładnie tak samo dobry, aby podjąć się czegoś bądź czegoś poniechać. Jeśli masz ochotę nauczyć się arabskiego, nie czekaj do nowego roku, już dziś zrób rozeznanie i zaczynaj. Do nowego roku ten zapał może minąć.

— Jaki masz patent na realizację własnych postanowień, marzeń?

— Marzę, wierzę, działam. To dość proste dla mnie, bo jestem niepoprawną optymistką i zawsze wierzę. Kiedyś nie było mi tak lekko. Ważne przy tym wszystkim jest to, aby „realizacja" weszła w krew, by zaczynać od małych postanowień. Takich bardzo prostych — przez tydzień nie będę jeść mięsa, nauczę się na egzamin, nauczę się podstawowych zwrotów w języku rosyjskim itp. I jak te małe będą realizowane, to powoli można przechodzić do postanowień większych, długoterminowych. Przy tym wszystkim ważna jest wiara. Wiara w to, że dam radę, że mi się uda. Nie wolno dopuszczać do siebie zwątpienia, bo ono lubi się zagnieżdżać na długo. Każdy musi też znaleźć swój sposób na dawanie sobie rady z otoczeniem. Jednym pomoże, że powiedzą o postanowieniu osobom bliskim, zaprzyjaźnionym, bo te ich wesprą. Ale inni może powinni przemilczeć swoje postanowienia, bo rodzina, znajomi będą działać na ich realizację demotywująco.

— Kto lepiej radzi sobie z codziennym stresem: kobiety czy mężczyźni?

— Jeśli musimy generalizować, to powiem, że kobiety. Są bardziej wytrzymałe psychicznie. Chociaż w obecnym świecie zaczyna się dziać bardzo różnie. Myślę, że jedną z ważniejszych rzeczy, jakie musimy mieć w życiu poukładane, to priorytety. Czyli to, co jest dla mnie najważniejsze. Rodzina, praca, dom, podróże, wiara. Każdy musi sam sobie ułożyć taką listę. Wówczas od razu pojawi się sposób na neutralizację małego stresu. Ale to na dłuższe dywagacje.

— Podczas spotkań z cyklu „Bez Gorsetu" chcesz, żeby kobiety dowiedziały się, jak dbać o siebie. Nie wiedzą tego?

— I wiedzą, i nie wiedzą. Ponad 50 proc. populacji to kobiety i każda jest inna. Jedne wiedzą, czego chcą, dokąd zmierzają, jakie mają cele. Inne żyją dla rodziny. Jeszcze inne żyją życiem innych i nigdy nie będą widziały siebie w centrum. Każdy człowiek potrzebuje chwili dla siebie — każdego dnia, wówczas czujemy się lepiej, jesteśmy lepsi dla innych. W naszym kraju nadal w zdecydowanej większości to kobiety dbają o dzieci, rodzinę, dom. Sprzątają, gotują, organizują zajęcia dodatkowe, urodzinki pociech, robią zakupy. Choć w młodym pokoleniu te proporcje zaczynają się zmieniać. Młode kobiety są mądrzejsze, jeśli można tak powiedzieć. One pozwalają mężom, partnerom od początku (czasem pod przymusem) brać czynny udział w budowaniu ogniska domowego. To mądrość, której moje pokolenie nie ma. My, dla dobra rodziny, chcemy robić wszystko najlepiej, no i oczywiście odciążamy mężczyzn, nawet na siłę. Bo my to zrobimy lepiej, szybciej, bo mąż ciężko pracuje. Niby w dobrej wierze, ale krzywdzimy. I siebie, i mężczyzn, i dzieci. Siebie — bo za dużo na siebie nakładamy. Mężczyzn — bo ich odciążamy, a oni często chcieliby pokazać, że też potrafią. Dzieci — bo widzą to i wyuczone modele rodzinne przekładają na swoje związki. Zatem odpowiadając już ściśle na twoje pytanie: każda z kobiet ma się jeszcze czego uczyć.

— Niektórzy boją się samorealizacji kobiet. Twierdzą, że dzieje się to ze szkodą dla rodziny i dzieci. Jak kobieta ma to pogodzić?

— Absolutnie się z tym nie zgadzam. To takie szowinistyczne podejście. Albo może raczej samolubne. A gdybyśmy odwrócili sytuację. I to od zawsze kobiety rządziłyby światem, a mężczyźni zajmowali się domem (to czysto hipotetyczne założenie), i gdyby mężczyźni zaczynali zabiegać o coraz więcej praw: o prawa wyborcze, o prawo do nauki. Wówczas to my, kobiety, zachowywałybyśmy się tak samo, jak oni teraz. Byłoby to dla nas nienaturalne, niewłaściwe i nieodpowiednie. Ba, powiem więcej, byłybyśmy dużo gorsze niż mężczyźni! Dlatego czasami trzeba wykazać wolę zrozumienia. Ale bez przesady. A wracając do szkód, które niesie za sobą samorealizacja kobiet — to naprawdę jakaś kompletna bzdura. Kobieta, która się realizuje, jest szczęśliwa. Jak jest szczęśliwa, to cała jej rodzina też jest szczęśliwa. Sfrustrowana matka i żona działa niekorzystnie na wszystkich. Dlatego tak ważne jest, aby kobiety się realizowały. Pamiętajmy też, że dla jednej samorealizacja to nowe studia, a dla drugiej fryzjer raz w miesiącu. Dla kolejnej megaspotkanie motywacyjne, dla innej spotkanie z koleżanką, u które znajdzie wsparcie. Bo każda jest na innym etapie rozwoju.

— Dużo podróżujesz po Polsce. Olsztyn sprzyja kobietom i ich samorealizacji?

— Nie. Zdecydowanie nie. Jeśli pytasz o miasto jako instytucję, to moja odpowiedź jest zdecydowana. Jeśli zaś o same kobiety, to widzę, że coraz więcej jest oddolnych inicjatyw. Kobiety wreszcie zaczynają się organizować, pokazywać, robić coś dla siebie. Zaczynają dostrzegać, że mogą więcej. To jest naprawdę wspaniałe. Jeśli kobiety zaczynają wspierać siebie nawzajem — to olbrzymi krok do przodu. Moje ulubione miasta, które sprzyjają kobietom, to Warszawa i Trójmiasto. Czasem warto byłoby podejrzeć, albo nawet skopiować, to, co robią inni. Tylko potrzebne są chęci.

— Najbliższe spotkanie „Bez Gorsetu" już 30 stycznia. Dlaczego warto przyjść i gdzie można nabyć bilety?

— Warto przyjść. Z wielu powodów: to będzie chwila dla Ciebie, spotkasz mnóstwo fantastycznych kobiet, zobaczysz megapozytywną energię, którą, mam nadzieję, się zarazisz. Poza tym warto posłuchać kogoś, kto jest specjalistą w danej dziedzinie. Posłuchać, jak inne kobiety doszły do miejsca, w którym są obecnie. W każdej prelekcji znajdzie się coś ciekawego, inspirującego. Ważne, aby przyjść z otwartą głową. Bilety można nabyć na https://evenea.pl/event/bezgorsetu (liczba miejsc ograniczona).

BARTOSZ ORLIŃSKI

Szczegóły nt. spotkania „Bez Gorsetu" — str. 16

REDAKTORZY WYDANIA
Monika Nowakowska 89 539 76 40
Mirosław Wieczorek 89 539 76 40
Ewa Lubińska
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

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

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

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
ul. Partyzantów 28,
89 537 74 80, 82, fax 89 539 74 88

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
fax 55 236 17 51

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
tel./fax 55 236 16 99
reklamy@dziennikelblaski.pl

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl 23885788fa

MÓJ GURU MIESZKA W SAN FRANCISCO

DOBRA MĄKA, DZIKIE DROŻDŻE, CZYLI ZAKWAS, WODA, SÓL I CZAS – TO SEKRET DOBREGO CHLEBA. JAK TWIERDZI AGNIESZKA ŚWIATKOWSKA Z ELBLĄGA, KTÓRA JUŻ 11 LAT SAMA PIECZE CHLEBY, PRZEPIS TEN JEST BARDZO PROSTY I NIESKOMPLIKOWANY. NA PEWNO?

Fot. Karolina Król

Agnieszka Światkowska: Po wypadku stwierdziłam, że życie jest zbyt krótkie i nie warto odkładać marzeń na później

— Zacznijmy od początku... Skąd wziął się pomysł na pieczenie własnego, domowego chleba na zakwasie?

— Zaczęło się 11 lat temu, kiedy zachorowałam na boreliozę i musiałam przejść na specjalną dietę przeciwgrzybiczą. Musiałam się jakoś chronić przed skutkami antybiotykoterapii, a że w Elblągu nigdzie nie można było kupić dobrego chleba na zakwasie, więc wzięłam zakwas od babci i zaczęłam sama próbować. To właśnie babcia dała mi przepis. I tak się zaczęło.

Pierwsze próby pieczenia koncentrowały się wokół chleba tylko i wyłącznie żytniego. Początki były niezbyt udane. Wychodziły zakalce lub podeszwy, które w niczym, oprócz charakterystycznego zapachu, nie przypominały chleba. Ale kolejne próby były już całkiem całkiem. Tak to się kręciło przez pierwsze dwa lata. Później zaczęłam też piec dla rodziny, ale nie eksperymentowałam. Skupiłam się na jednym rodzaju chleba, zmieniały się tylko proporcje mąk i dodatki.

— Z chorobą wygrałaś, a z pieczenia nie zrezygnowałaś.

— Zgadza się. Impulsem była sytuacja, w jakiej się znalazłam, a pieczenie spodobało mi się na tyle, że nie zrezygnowałam z tego i po zakończonym leczeniu, nawet gdy byłam pochłonięta dziennikarstwem, wszystko zostało tak jak dotychczas.

Powrót do kupnego pieczywa? Nie. To nie wchodziło w grę. To tak jakbyś miała przesiąść się z mercedesa do fiata. Rodzinie i znajomym też smakowało, nie było więc odwrotu. Zaczęłam drążyć temat, kupowałam książki, coraz więcej informacji pojawiało się w internecie, choć jak zaczynałam, to nie było mowy o żadnych grupach czy forach, na których można było wymieniać się doświadczeniami. Dopiero później okazało się, że na forach dyskusyjnych, głównie amerykańskich i angielskich, jest mnóstwo osób takich jak ja, które pasjonują się pieczeniem chleba. Stamtąd czerpałam najwięcej inspiracji.

— Jaki jest przepis na udany chleb?

— Żeby upiec chleb, trzeba zrozumieć cały proces jego powstawania, czym jest zakwas, jak go prowadzić, czego potrzebuje, jakich warunków, żeby był zdrowy i był w stanie unieść ciasto chlebowe. Żeby go zrobić, trzeba jedynie czystego słoika, dobrej mąki, wody i temperatury pokojowej. Tak mało, a jednocześnie tak dużo.

— To jak powstaje chleba?

— Pieczenie chleba na zakwasie to nie jest kwestia dwóch, trzech godzin. Jest to proces wielogodzinny, nierzadko kilkudniowy. Praca nad rzemieślniczym pieczywem jest wypadkową rozplanowania jego powstawania na trzy dni do przodu. Jeżeli chodzi o chleby pszenne, to jeden dzień pracuję z samym zakwasem, który wymaga niekiedy trzykrotnego odświeżania w ciągu doby. A to wymaga obserwacji, jak on się zachowuje. Trochę tak jak w laboratorium.

Żytni zakwas przekarmiam raz na 10-12 godzin, więc przy tym jest mniej pracy. Przekarmiać, czyli wyrzucać większość zakwasu, który jest już przejrzały, kwaśny i nieaktywny, a do tej reszty, która zostaje, dodaję określoną ilość mąki i wody. Drugiego dnia robię zaczyn do chleba, który też musi odpowiednio wyrosnąć, dojrzeć, a kolejne pół doby to praca z ciastem, wyrabianie go, składanie, obserwacja, jak się zachowuje.

Pszenne chleby nie lubią dotyku rąk, niskiej temperatury garowania, dlatego żeby wydobyć z nich to, co najlepsze, czyli głęboki smak i aromat, stosuję długą, zimną fermentację w temperaturze 4-5 stopni.

— Masz swojego bloga.

— Tak. Nazwałam go „Bochen chleba". Prowadzę go już pięć lat. Od czasu do czasu wrzucam tam nowe przepisy. Niestety nie mam za dużo czasu na eksperymenty piekarnicze. Skupiam się na samodoskonaleniu i pieczeniu dla siebie i dla rodziny. Oprócz chleba żytniego piekę chleby pszenne, które ja dotąd są największym wyzwaniem, bo wymagają więcej uwagi, obserwacji, troski i umiejętności.

Jestem zafascynowana amerykańskim stylem wypiekania chleba na pszennym zakwasie, który nie jest taką oczywistą sprawą. Kiedyś w internecie natrafiłam na piekarza z San Francisco, który stworzył styl wypiekania chleba tartine. Nawet jego piekarnia nosi nazwę Tartine Bakery. W świecie pasjonatów jest to nasz guru, a jego piekarnia zmieniła chlebowy świat raz na zawsze. To dzięki niej zaczęła się moda na chleby pieczone tradycyjną metodą, na zakwasie pszennym i przy długiej fermentacji ciasta. To on uczy pieczenia chleba z ciemnobrunatną, grubą i chrupiącą skórką i lekkim, otwartym, wypełnionym licznymi, równomiernie rozłożonymi dziurami miękiszem.

> W WEEKEND 25-26 STYCZNIA Z WARSZAWSKĄ PIEKARNIĄ PAN MĘCZYBUŁA ORGANIZUJEMY W ELBLĄGU PIERWSZE CHLEBOWE WARSZTATY, NA KTÓRYCH BĘDĘ MIAŁA OKAZJĘ PODZIELIĆ SIĘ SWOIMI DOŚWIADCZENIAMI Z INNYMI.

— Czy znasz już wszystkie przepisy, czy tych przepisów jest tak dużo, że nie jest to możliwe?

— Ja cały czas się uczę. Chleby to temat rzeka. Są rzeczy jeszcze nie wypróbowane, mam dużo pomysłów, aby je przetestować w praktyce i robię to, gdy tylko pozwala mi na to czas. To tak jak w każdej innej dziedzinie — im dalej w las, tym więcej drzew. Jest tyle możliwości wypieku chleba na różnych zakwasach, na fermentach owocowych, można byłoby dużo o tym opowiadać.

— Twój dom przepełniony jest zapachem pieczonego chleba. Na blogu piszesz: „Już w dzieciństwie potrafiłam stać godzinami pod piekarnią i wdychać unoszący się zapach świeżego pieczywa. Tego wspomnienia nie zatarł ani ulatujący czas, ani pędzące życie. Postanowiłam je u siebie utrwalić".

— Zapach pieczonego chleba, to zdecydowanie zapach mojego domu. A we wtorki i piątki, gdy piekę najwięcej, aromat świeżo pieczonego chleba czuć już pod blokiem — tak przynajmniej mówią sąsiedzi.

— Mamy w Elblągu takie sztandarowe święto — Święto Chleba. Myślałaś może o tym, żeby zaprezentować tam swoje wypieki?

— Myślałam i to nie raz. Święto Chleba wypada jednak zawsze pod koniec wakacji. Brakuje mi wtedy chwili, żeby skupić się tylko na pieczeniu, bo są dzieci, jest koniec wakacji, zawsze trzeba wszystko pospinać. To jest w niekorzystnym dla mnie czasie, ale obiecałam sobie, że w tym roku wystawię się ze swoimi chlebami, tym bardziej że już pewnie będę miała swój piec.

— Czy swoją przyszłość też wiążesz z chlebem?

— Chcę otworzyć swoją mikropiekarnię. Myślałam o tym już od dawna, jednak brakowało mi odwagi, żeby podjąć takie wyzwanie. Niespełna rok temu miałam wypadek. Na przejściu dla pieszych potrącił mnie samochód. Szłam wtedy z dwójką dzieci, jedno było w wózku. One z tego na szczęście wyszły w miarę cało, Hania miała złamaną rękę. Ze mną było gorzej. Musiałam przejść rehabilitację, aby powrócić do pełnej sprawności.

Po tym wypadku stwierdziłam, że życie jest zbyt krótkie i nie warto odkładać marzeń na później. Powiedziałam sobie: „To jest mój czas. Jak nie teraz, to kiedy?". Wraz z właścicielem warszawskiej piekarni Pan Męczybuła organizujemy w weekend 25-26 stycznia w Elblągu pierwsze wspólne chlebowe warsztaty, na których będę miała okazję podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi, którzy chcą uczyć się piec chleby na zakwasie. Trzymajcie za mnie kciuki.

Karolina Król

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

eprasa.pl 23885788fa

JEJ SIŁA TO MIŁOŚĆ RODZINY I MUZYKA

JEJ NAJWIĘKSZĄ PASJĄ JEST ŚPIEWANIE. TO ONO TOWARZYSZYŁO JEJ PRZEZ 30 LAT, A TERAZ POMAGA ZAPOMINAĆ O WALCE, KTÓRĄ MUSIAŁA STOCZYĆ ZE ŚMIERTELNĄ CHOROBĄ, JAKĄ JEST RAK. KRYSTYNA ZABOROWSKA TĘ WALKĘ WYGRAŁA, A TERAZ POMAGA INNYM KOBIETOM.

Fot. album rodzinny

Krystyna Zaborowska cieszy się życiem, bo wie, jakie jest kruche

W zespole Kris występowała z braćmi Krzysztofem i Andrzejem

Kiedy dowiadywałam się o tym, że u którejś z koleżanek wykryto nowotwór, było mi jej bardzo żal — opowiada pani Krystyna. — Pamiętam jak rok przed moją diagnozą spotkałam jedną ze znajomych i ona właśnie dowiedziała się, ze ma raka piersi. Odprowadzałam ją do jej domu i obie płakałyśmy. Wtedy pomyślałam: Boże, jakie te kobiety są biedne, jakie to nieszczęście. Bardzo to przeżywałam.

Rok później pani Krystyna sama stanęła przed takim samym dramatem.

— CAŁYMI LATAMI DBAŁAM O BADANIA PROFILAKTYCZNE — WSPOMINA. — WSZYSTKO BYŁO DOBRZE. ALE W PEWNYM MOMENCIE SOBIE ODPUŚCIŁAM. POMYŚLAŁAM, NIC MI NIE JEST I PRZEZ KILKA LAT NIE ROBIŁAM USG PIERSI ANI MAMMOGRAFII. KIEDY W KOŃCU SIĘ ZDECYDOWAŁAM, OKAZAŁO SIĘ, ŻE NIE JEST DOBRZE.

Przez dwa lata pani Krystyna walczyła z chorobą. Przeszła operację, cztery czerwone „chemie", a później kilkanaście „wlewów". Nadal bierze leki. Jednak nigdy nie myślała o tym, aby się poddać.

— To niesamowite jak wielkim wsparciem była dla mnie wówczas rodzina — mówi. — Zawsze się kochaliśmy, mieliśmy bardzo dobry kontakt, ale nie spodziewałam się, że aż tak bardzo im na mnie zależy, że podejmą tę walkę o powrót do zdrowia razem ze mną. Ja nie myślałam wtedy o sobie, tylko o nich, że nie mogę ich zawieść, nie mogę zostawić.

I udało się. Najgorsze pani Krystyna ma już za sobą. Z tego okresu zostało jej... 46 czapek.

— Pierwsze dwie sama uszyłam, kiedy straciłam włosy po chemioterapii — uśmiecha się lidzbarczanka. — Kolejne na ten sam wzór, szyła mi krawcowa. Są bardzo kolorowe. Nie chciałam wyglądać smutno, bo to przygnębia jeszcze bardziej. Moim Amazonkom też ciągle powtarzam, że bez względu na samopoczucie, trzeba się umalować, ładnie ubrać, bo wtedy same się lepiej czujemy.

Dramatyczna diagnoza padła we wrześniu 2015 roku. Rok później Krystyna Zaborowska założyła w Lidzbarku Warmińskim klub Amazonek, by wspierać inne kobiety z podobnym problemem.

— SPOTYKAMY SIĘ PRZEDE WSZYSTKIM, ŻEBY ROZMAWIAĆ — OPOWIADA. — JUŻ SAMA ROZMOWA JEST PEWNYM WSPARCIEM. POZA TYM OCZYWIŚCIE WYMIENIAMY SIĘ DOŚWIADCZENIAMI, KAŻDA PRZECIEŻ MA INNE. RADZIMY SOBIE WZAJEMNIE, ALE TEŻ CHODZIMY NA SPACERY, POPŁYWAĆ, NA KAWĘ. JESTEM PEWNA, ŻE TAKA POMOC ZE STRONY OSÓB, KTÓRE MAJĄ PODOBNY PROBLEM, JEST BARDZO POTRZEBNA. KTO LEPIEJ ZROZUMIE CHOREGO NIŻ INNY CHORY.

Pani Krystyna stara się zarażać optymizmem. Dopinguje inne kobiety do tego, by o siebie dbały, żeby z nadzieją wybiegały w przyszłość. Warto by każda znalazła dla siebie zajęcie, które je fascynuje i daje energię do życia. Czymś takim dla niej samej jest muzyka. Śpiewa od dziecka. Już w podstawówce należała do szkolnego chóru, a później do zespołu w Lidzbarskim Domu Kultury. Okazuje się jednak, że nie tylko pani Krystyna jest utalentowana muzycznie. Cała jej rodzina kocha muzykę. Jej bracia bliźniacy w latach osiemdziesiątych założyli zespół pod nazwą „Kris", do którego zaprosili młodziutką Krysię. Występowali niemal wszędzie, na miejskich uroczystościach, weselach, a nawet imprezach szkolnych. Wykonywali utwory popularnych popowe i rockowe. Repertuar był szeroki. Zdarzyło się, że do zespołu potrzebny był nowy perkusista.

— Przyszedł na przesłuchanie taki młodziutki siedemnastoletni chłopak — opowiada lidzbarczanka. — Okazało się, że bardzo dobrze gra i został z nami.

I tak pani Krystyna poznała swojego przyszłego męża. Zbliżyła ich miłość do muzyki i wspólnie spędzone chwile podczas koncertów i prób. Teraz mają dwie dorosłe córki — Joannę i Izabelę — obie, jak łatwo się domyśleć, utalentowane muzycznie oraz dwoje wnucząt — 11-letnią Wiktorię i 5-letniego Leosia.

Kto wie, jak potoczyłaby się kariera wokalna pani Krystyny, gdyby nie chęć założenia rodziny.

— Niewiele brakowało, a przeniosłabym się do Warszawy — mówi wokalistka.

Kiedy nie było jeszcze na świecie córek, pani Krystyna wzięła udział w konkursie. Nie pamięta już czy zajęła pierwsze, czy drugie miejsce. Faktem jest, że otrzymała w nagrodę zaproszenie na warsztaty wokalne pod Warszawę. Trwały aż dwa tygodnie i przyjechali na nie najzdolniejsi amatorzy z całego kraju.

— Spotkałam tam takich fachowców jak Elżbieta Zapendowska, czy Janusz Kondratowicz. Opiekunem mojej grupy był Leszek Szopa, twórca programu „Śmiechu warte". Pamiętam, że kiedy pojechałam na warsztaty, byłam w ciąży, ale nie powiedziałam o tym nikomu. Zwierzyłam się tylko instruktorce, która prowadziła z nami ćwiczenia fizyczne, bo bałam się o dziecko. Jednak ona utrzymała to w tajemnicy.

Pani Krystyna miała podczas warsztatów pecha, bo kiedy przyszło do przesłuchań przez Elżbietę Zapendowską, to zachorowała na anginę. Wyznaczono jej późniejszy termin, kiedy już poczuje się lepiej.

— Poszłam do zespołu, żeby z nimi poćwiczyć, zanim stanę przed panią Elżbietą — wspomina lidzbarczanka. — Stanęłam przodem do muzyków, a tyłem do widowni i tak sobie śpiewałam różne proponowane przez nich piosenki, rozgrzewałam głos. Kiedy była gotowa do przesłuchań, poszłam do swojego opiekuna i mówię, że mogę już się zaprezentować pani Zapendowskiej, a on na to, że Elżbieta była na widowni, kiedy śpiewałam, i jej to wystarczy. Wiem, że oceniła mnie pozytywnie.

Pani Krystyna podczas tych warsztatów otrzymała propozycję wyjazdu do Warszawy, by tam robić karierę wokalistki. Jednak nie miała żadnych wątpliwości, że ważniejsza jest dla niej rodzina. Została więc w swoim Lidzbarku Warmińskim i śpiewała jeszcze wiele lat u boku swoich braci. Nigdy tego nie żałowała. A muzyka towarzyszy jej do dziś. Chociaż już nie występuje publicznie, to ma w domu mikrofon i podkłady muzyczne. Kiedy śpiewa — zapomina o wszystkich troskach i daje radość swoim prywatnym słuchaczom — przyjaciołom i rodzinie.

EWA LUBIŃSKA
e.lubinska@gazetaolsztynska.pl

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

eprasa.pl 23885788fa

BO CHCIAŁ ROZBAWIĆ PUBLIKĘ

ADRIANA, DOROTA K. I DOROTA M. JAKO NAUCZYCIELKI MAJĄ ZA SOBĄ JUŻ KILKA STUDNIÓWEK. KAŻDA Z NICH PRZYTOCZYŁA HISTORIĘ, KTÓRA NAJBARDZIEJ IM ZAPADŁA W PAMIĘCI.

Fot. AdobeStock

Scenariusz studniówki zazwyczaj wygląda podobnie – stres połączony z ekscytacją, uczniowie przemycający ukradkiem alkohol i rozpoczynamy imprezę na „raz-dwa-trzy, raz-dwa- trzy". Jednak w przypadku tych balów maturalnych nastąpił niespodziewany zwrot akcji. Wirtualna Polska oddała głos nauczycielkom. W Polsce przyjął się niepisany zwyczaj, że na studniówkę przychodzą dyrekcja oraz wychowawcy klas maturalnych. Pozostali nauczyciele również są zapraszani, lecz nie zawsze się pojawiają. Powód jest prosty — nie chcą być nazywani „darmozjadami", bo nie płacą za szkolną imprezę. Pod tym względem moje rozmówczynie są zgodne.

— ZA MOICH CZASÓW OBECNOŚĆ NAUCZYCIELA TO BYŁ ZASZCZYT — WSPOMINA REGINA.

Adriana, Dorota K. i Dorota M. jako nauczycielki mają za sobą już kilka studniówek. Każda z nich przytoczyła historię, która najbardziej zapadła w pamięci.

GWIAZDĄ PRZYSZŁA PANNA MŁODA

Adriana, nauczycielka z województwa warmińsko-mazurskiego, była świadkiem zaręczyn na studniówce.

— Z tego co wiem, byli parą od dłuższego czasu. Uczennica była z naszej szkoły, chłopak z innej. W pewnym momencie wodzirej z zespołu prowadzącego imprezę oznajmił, że ktoś chce coś powiedzieć i wtedy na scenę wszedł on — opowiada kobieta.

— Następnie wziął mikrofon, kwiaty, poprosił dziewczynę do siebie i się oświadczył. Ona powiedziała „tak", były oklaski i wspólny taniec — kontynuuje.

Z opowieści dowiaduję się, że dla maturzystki był to wzruszający moment. Pozostali uczestnicy imprezy wzruszyli ramionami, podobnie jak nauczyciele. Większość była zaskoczona, ale nie zszokowana. Rodzice dziewczyny wyglądali na szczęśliwych — matka uroniła łzy, a ojciec pogratulował przyszłemu zięciowi. Adriana nie wie, jak potoczyły się losy pary i czy doszło do ślubu, „w końcu oboje mieli dopiero po 18 lat". To zdarzenie przeszło jednak do historii szkoły, zwłaszcza wśród uczniów. Tuż po studniówce zamiast skupić się na maturze, plotkowali o tym, co się wydarzyło.

AKCJA GAŚNICA

Dorota, nauczycielka z Suwalszczyzny, niechętnie mówi, że pomimo bezwzględnego zakazu picia alkoholu podczas studniówki uczniom niemal zawsze uda się go przemycić.

— Obsługa co roku skarży się, że znajduje kilkadziesiąt „małpek" i kartony po sokach. Nie możemy dokładnie przeszukiwać uczniów, ale staramy się, jak możemy, by uniknąć takich sytuacji. Prosimy również rodziców dyżurujących podczas imprezy, by bacznie się przyglądali — wyznaje.

Wspomina również, że podczas jednej ze studniówek, która odbywała się w hotelu, uczeń odpalił gaśnicę proszkową.

— NIE ZAPOMNĘ TEJ STUDNIÓWKI DO KOŃCA ŻYCIA. UPRZEDZĘ PYTANIE, CHŁOPAK NIE BYŁ POD WPŁYWEM ALKOHOLU. PO PROSTU CHCIAŁ ROZBAWIĆ PUBLIKĘ. NIE MIAŁ NIC NA SWOJE USPRAWIEDLIWIENIE — RELACJONUJE.

— Tylko że ten żart spowodował ewakuację całej sali i gości hotelowych. Wybryk ucznia zakończył bal przedwcześnie. Rodzice musieli przyjechać po dzieci, a wychowawczynie siedziały w holu, żeby wszystkiego dopilnować — dodaje.

Jakie konsekwencje poniósł uczeń? Dorota opowiada, że rodzice musieli zapłacić hotelowi za wyrządzone szkody, a uczeń dostał naganę od dyrektora. Na tym jednak nie koniec. Nad ranem goście hotelowi zaczęli wracać z nocnych imprez. Dorota z niesmakiem wspomina, że zaczęli oni rzucać jednoznaczne propozycje siedzącym na kanapach nauczycielkom w sukniach balowych. Po tym incydencie hotel zrezygnował z podpisania umowy ze szkołą w kolejnym roku.

SZPILKI W GÓRY

Dorota M., nauczycielka z Wrocławia, opowiada, że kiedyś w liceum, w którym uczy, praktykowane były wycieczki w góry dla klas maturalnych. Wyjazd trwał cztery dni, od czwartku do niedzieli. Uczniowie jeździli wtedy na nartach, chodzili po górach czy przesiadywali przy ogniskach. Ostatniej nocy odbywała się studniówka.

— Wszystko szykowaliśmy sami na miejscu, w schronisku – kanapki i coś na ciepło. Mieliśmy ze sobą też odtwarzacze i płyty. To był fajny pomysł, była to ostatnia możliwość zintegrowania klasy. Wszyscy nauczyciele byli zapraszani, ale jechali zazwyczaj jedynie wychowawcy. Zabawa we własnym gronie. Polonez też był, ale bez obecności rodziców i drugich połówek uczniów. Nie było żadnych zdobionych kreacji, obowiązywały jednak stroje galowe — wyjaśnia Dorota.

Jeden z takich wyjazdów pamięta do dzisiaj. Uczennica przyjechała dopiero na studniówkę.

— Ciekawie wyglądała. Przyjechała w kozakach na obcasie i z plecakiem na ramionach.... Chyba zapomniała, że po studniówce trzeba jeszcze zejść ze schroniska na dół. Wszyscy przygotowani do zimy w górach, a ta dziewczyna niekoniecznie pomyślała. W tych szpilkach schodząc po górach, zapewniła wszystkim rozrywkę — mówi ze śmiechem.

Dziś szkoła nie organizuje już takich wyjazdów, choć zdaniem Doroty było to niezapomniane zwieńczenie nauki. Obecnie, jak w większości szkół, studniówka organizowana jest w hotelu lub w salach bankietowych.

DOMINIKA CZERNISZEWSKA

KTO ODPOWIADA ZA UCZNIÓW PODCZAS STUDNIÓWKI?

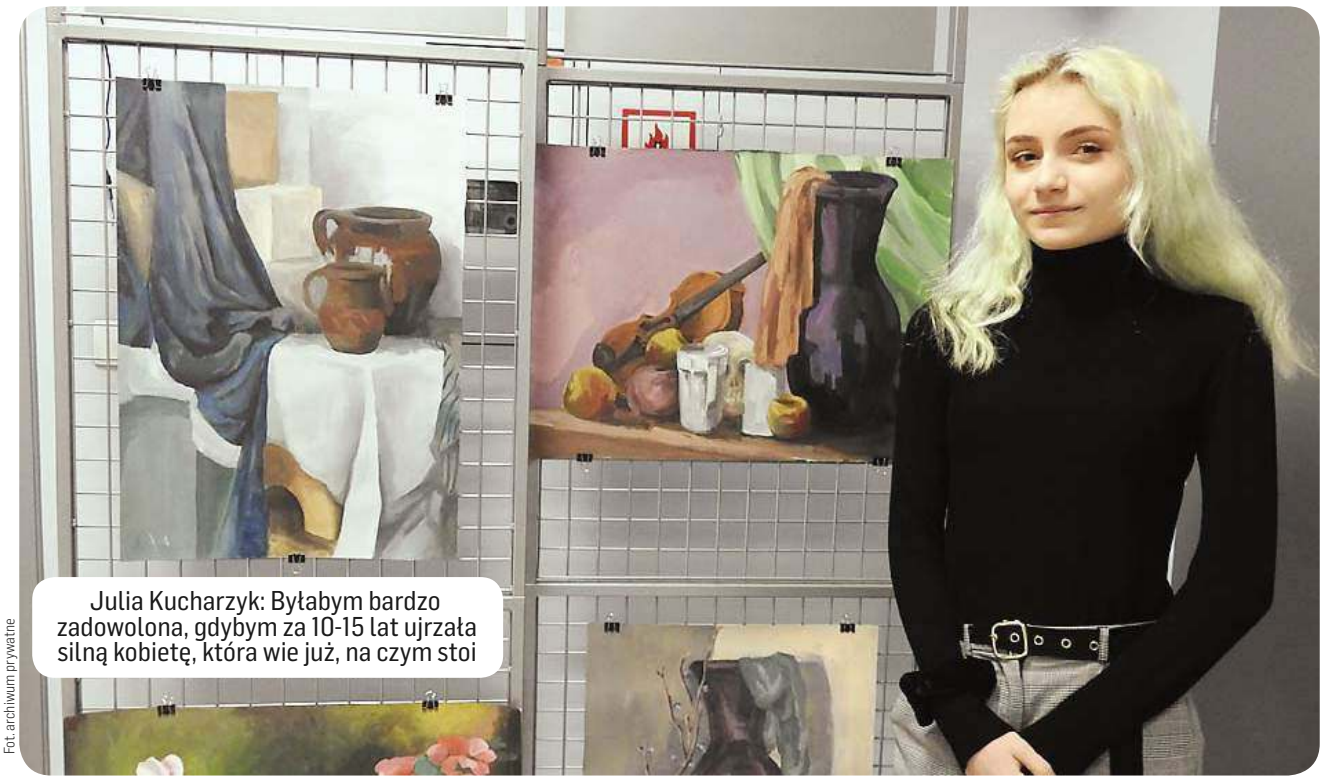
Prawnik Dariusz Skrzyński na stronie oswiataiprawo.pl wyjaśnia, że studniówki często organizowane są przez radę rodziców. Nie oznacza to jednak, że nauczyciele zwolnieni są z obowiązku pełnienia nadzoru nad przebiegiem balu maturalnego. Przepisy Ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (DzU z 2004 r. nr 256, poz. 2572, z późn. zm.) zobowiązują do współpracy wszystkie organy szkoły, w tym dyrektora i radę rodziców. Studniówki organizowane w salach gimnastycznych przeszły do lamusa. Jeśli odbywa się ona poza terenem placówki, to wciąż jest imprezą szkolną, za której bezpieczeństwo odpowiada szkoła.

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

eprasa.pl 23885788fa

SŁOMIANY ZAPAŁ POTRAFI MOTYWOWAĆ

JULIA KUCHARZYK JEST LICEALISTKĄ. MIESZKA W ELBLĄGU. OD DZIECKA SZUKAŁA CZEGOŚ, CO DA JEJ SATYSFAKCJĘ I POMOŻE UJARZMIĆ EMOCJE. ODNALAZŁA SIĘ W MALARSTWIE I MUZYCE. SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ CHCIAŁABY ZWIĄZAĆ JEDNAK Z DZIEDZINĄ, KTÓRA WBREW TEMU, CO MOŻE MYŚLEĆ WIĘKSZOŚĆ Z NAS, BEZ WĄTPIENIA JEST SZTUKĄ.



Julia Kucharzyk: Byłabym bardzo zadowolona, gdybym za 10-15 lat ujrzała silną kobietę, która wie już, na czym stoi

Fot. archiwum prywatne

— Łatwo jest odkrywać swoje talenty?

— W moim przypadku nie było strzału w dziesiątkę za pierwszym razem. Jako dziecko wielokrotnie chodziłam na różne zajęcia, na które moją jedyną reakcją był słomiany zapał. Między innymi podczas lekcji tańca, które zupełnie nie były dla mnie. Z perspektywy czasu uważam, że jak coś nam nie pasuje, nie czujemy się w czymś dobrze, to nic nie szkodzi. Trzeba po prostu poczekać na kolejny pomysł i pójść dalej.

Rysować zaczęłam w podstawówce. W piątej klasie poszłam na pierwsze zajęcia plastyczne, które w Młodzieżowym Domu Kultury prowadził pan Piotr Romanowski. Co zabawne, moja przygoda zaczęła się od niewinnych markerów, a dopiero w MDK-u odkryłam, czym jest prawdziwe rysowanie. W gimnazjum zaczęłam uczęszczać do pracowni pani Katarzyny Smeji-Skulimowskiej. Te zajęcia bardzo mnie rozwinęły i nauczyły inaczej patrzeć na rysunek. To tam pierwszy raz sięgnęłam po farby.

— Co najchętniej przenosisz na płótno?

— Ludzi, bo to oni najbardziej mnie intrygują. Rysując ich, można opowiadać historie, interpretować ich. Wszyscy mówią, że okładka nie mówi zbyt dużo o wnętrzu, ale moim zdaniem trochę tak. Nie traktuję jednak ludzi wyłącznie jak modeli, lubię też po prostu przebywać w ich towarzystwie. Problem stanowią dla mnie autoportrety. Za każdym razem, gdy podejmuję się tego tematu, mam wrażenie, że zupełnie nie odnajduję siebie, że nie widzę się tak, jak powinnam. Kiedy rysuję kogoś innego, jest mi łatwiej dostrzec podobieństwo między moją wizją a rzeczywistością.

— Dlaczego warto mieć pasje?

— Bycie kreatywnym i twórczym jest formą autoterapii, pozwala wyrazić samego siebie. Pasja to coś, w czym można się zatopić, zapomnieć, ale i przekazać światu to, co ma się do powiedzenia. Sztuka nie jest tak samo postrzegana przez wszystkich, ale uważam, że jest bardzo potrzebna. Obcowanie z nią skłania do refleksji nad sobą i światem. Pozwala przystanąć i nad wszystkim się zastanowić.

Pasja to odskocznia od codzienności, a wena potrafi dać dużo pozytywnej energii i poczucia, że jesteśmy zdolni do tego, żebyśmy sami coś stworzyli. To jest dopiero niesamowite uczucie, po prostu wiatr w skrzydła.

W tym roku szkolnym zaczęłam też chodzić na zajęcia wokalne. Wszyscy mówią, że mam potencjał, ale ja jeszcze tego do końca nie dostrzegam. Dopóki nie potrafię nic ponad to, co technicznie, będę się uczyć.

— Jaka muzyka cię inspiruje?

— Całe ubiegłe stulecie to moje wielkie serce. Uwielbiam soul, jazz... Arethę Franklin... Te największe klasyki, ale i ci mniej znani autorzy chwytają mnie za serce i są cudowni. Na zajęciach śpiewamy w grupie, więc wybieramy takie utwory, które każdemu będą pasować, ale jak jestem w domu, to próbuję się w moim ulubionym repertuarze. Blues, jazz i soul to ewidentnie takie nurty muzyczne, które mnie pociągają najbardziej.

— Bliscy lubią cię słuchać?

— W zasadzie to z tym śpiewaniem wyszłam dosyć późno, bo dopiero trzy lata temu moja rodzina tak naprawdę usłyszała, że coś tam jednak potrafię zaśpiewać. Wiadomo, babcia jest zachwycona! Jak to babcia. A pozostali? Nie wiem, chyba lubią mnie słuchać, trzeba ich zapytać. Ja natomiast wiem już, że nie należy za długo słuchać nagrań własnego głosu, bo miewam go naprawdę dosyć. No, chyba że jestem w dobrym nastroju i czuję, że coś mi wychodzi.

— Jak mieszka ci się w Elblągu? Lubisz swoje miasto?

— Sporo podróżuję, a im częściej stąd wyjeżdżam, tym bardziej doceniam te piękne, stare budynki, które tu mamy. Pod tym względem bardzo lubię Elbląg, nie jesteśmy takim zabudowanym styropianowym miastem. Są tu też naprawdę ładne rzeczy. Jeżeli chodzi jednak o możliwości, które to miasto daje, to temat jest trochę trudny. Jak się chce, to się znajdzie, ale mimo wszystko mam wrażenie, że wybór zajęć jest słaby. W wielu kwestiach, nawet gdyby się chciało coś robić, to nie zawsze jest to możliwe.

— Licealiści naprawdę mają czas na dodatkowe zajęcia?

— Jestem teraz w drugiej klasie i czasami nie jest łatwo, ale na zajęcia plastyczne i wokalne chodzę z koleżankami z klasy. Niemal każdy z moich znajomych ma swoją pasję, swoje zainteresowanie. Naprawdę rzadko się zdarza, aby ktoś czegoś takiego nie miał. I to jest fajne. Jeżeli to zależy od środowiska, to ja najwidoczniej jestem w takim, gdzie wszyscy bardzo lubią czytać, interesują się sportem, muzyką, sztuką.

— Wiesz już, co chcesz robić w życiu?

— To jest taki czas, kiedy ciągle się zastanawiam, rozmyślam, decyduję. Rozważam grafikę komputerową, bo moim marzeniem jest tworzenie gier. Grafika komputerowa to jak najbardziej sztuka. Nowe media, filmy tworzone metodą CGI czy właśnie gry nie do końca są postrzegane przez ludzi jako coś wartościowego. Dopiero gdy odbiorca zanurzy się w temacie, to dochodzi do wniosku, że ktoś to musiał przecież stworzyć. Dla mnie to jest naprawdę inspirujące, to tak jakby tworzyło się swój własny świat, z którym można wejść w interakcje. Sama też dużo gram. Jeszcze nie mam swoich pomysłów, ale jestem typem człowieka, który realizuje, a nie pisze fabułę.

> TO JEST TAKI CZAS, KIEDY CIĄGLE SIĘ ZASTANAWIAM, ROZMYŚLAM, DECYDUJĘ. ROZWAŻAM GRAFIKĘ KOMPUTEROWĄ, BO MOIM MARZENIEM JEST TWORZENIE GIER. GRAFIKA KOMPUTEROWA TO JAK NAJBARDZIEJ SZTUKA.

— Gdybyś mogła spojrzeć w przyszłość, jaką siebie chciałabyś zobaczyć?

— Chciałabym zobaczyć to, jak się zmieniłam emocjonalnie, jak dojrzałam. Byłabym bardzo zadowolona, gdybym ujrzała tam silną kobietę, która wie już, na czym stoi. Co do szczegółów, to nie mam nawet pojęcia, gdzie mogę się znaleźć za 10-15 lat. Jestem szczęśliwa, gdy widzę, jak życie samo się toczy i zaskakuje mnie niespodziankami.

— A co robisz w ferie?

— Przede wszystkim odpoczywam od szkoły, próbuję z farbami olejnymi. Chcę spędzić ferie produktywnie. Nie zawsze to wychodzi, ale... zobaczymy.

KAMILA KORNACKA

Rysunki i obrazy Julii Kucharzyk, uczennicy II Liceum Ogólnokształcącego w Elblągu, można oglądać do końca stycznia w Cyberiadzie.

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

eprasa.pl 23885788fa

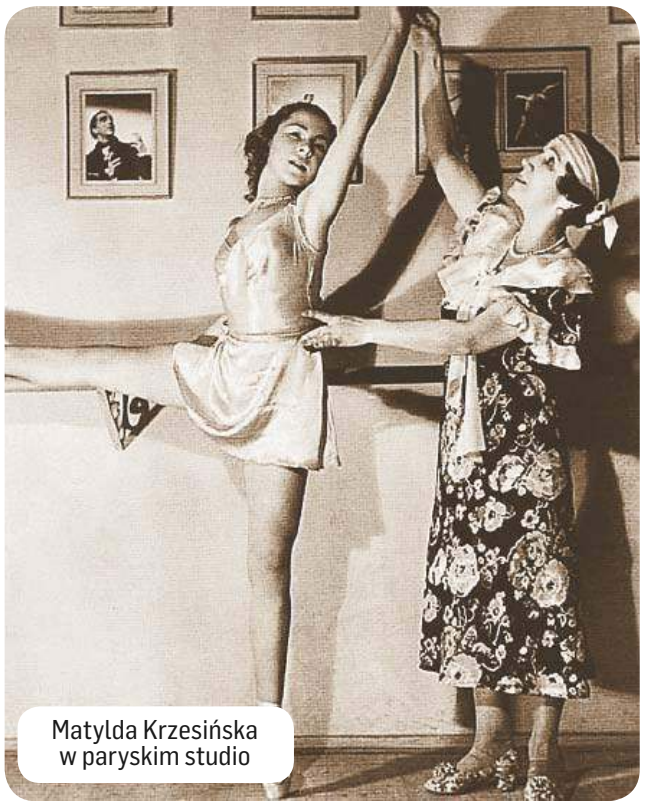
OBROTY LOSU PRIMABALERINY MATYLDY

MATYLDA DNI WIELKIEJ SŁAWY PRZEŻYWAŁA PONAD 100 LAT TEMU, KIEDY BYŁA PRIMABALERINĄ W PETERSBURGU. ALE JEJ LEGENDA JEST NADAL ŻYWA — KRĘCI SIĘ O NIEJ FILMY, ORGANIZUJE POŚWIĘCONE JEJ WYSTAWY, JEST BOHATERKĄ NOWEJ WERSJI „JEZIORA ŁABĘDZIEGO".

Matylda Krzesińska, petersburska primabalerina

Fot. Wikipedia (4)

Dom, w którym Krzesińska mieszkała w Petersburgu


Matylda Krzesińska w paryskim studio

Kim była Matylda Krzesińska? Polką z pochodzenia, córką wybitnego tancerza z Warszawy Feliksa Krzesińskiego, którego zaangażowano do Teatrów Cesarskich w Petersburgu. Krzesiński zdobył sławę jako wykonawca mazurów i popularność jako nauczyciel tańca. W 1872 roku w Petersburgu na świat przyszła jego córka Matylda, która, podobnie jak jest starsza siostra Julia, została tancerką. Przed 1917 rokiem należała do najbogatszych kobiet w Rosji i Rosjanie uważają ją za swoją rodaczkę. Natomiast Feliks, honorowy obywatel Petersburga (zm.w 1905 roku) kazał się pochować w Warszawie i spoczął na Powązkach obok Stanisława Moniuszki.

Matylda, nazywana Mala, zaczęła naukę tańca w wieku 8 lat. Szkołę baletową ukończyła w 18990 roku. Jako 17-latka poznała następcę tronu carewicza Mikołaja Romanowa, przyszłego Mikołaja II, ostatniego monarchę Rosji. Niko zakochał się w Matyldzie, ale romans musiał się skończyć, gdy Mikołaj ożenił się z księżniczką Alix — Alicją Heską (wnuczką królowej Wiktorii). Primabalerina dostała odszkodowanie i na własność wielki dom, w którym dotąd mieszkała. Bliskie więzi łączyły Krzesińską również z wielkimi książętami: Sergiuszem i Andrzejem. W 1902 roku urodziła syna Wowę. Kto był ojcem dziecka? Krzesińska twierdziła, że książę Andrzej Romanow, który ożenił się z nią w 1921 roku, już na emigracji we Francji.

Matylda tańczyła partie solowe w najpopularniejszych baletach srebrnego wieku Rosji — „Śpiącej królewnie", „Coppelii", „Córce źle strzeżonej", „Eunice" (według „Quo vadis?"), „Dziadku do orzechów" i oczywiście „Jeziorze łabędzim". Odwiedzała też Warszawę i Paryż. Jej piękny, luksusowy i artystyczny świat zniknął w 1917 roku — po rewolucji bolszewickiej. Mikołaj II, jego żona i dzieci zostali aresztowani i w 1918 roku zamordowani w Jekaterynburgu, w piwnicy domu Ipatiewa. W tym samym roku zginął również wielki książę Sergiusz, wrzucony do szybu kopalni w Ałapajewsku na Uralu.

Niko — wielki książę Mikołaj, przyszły car Mikołaj II

Mikołaj i Sergiusz zostali kanonizowani jako święci nowomęczennicy rosyjscy. Cerkiew pod wezwaniem nowomęczeników i wyznawców rosyjskich zbudowano w 2007 roku w Butowie, byłym poligonie NKWD i jednocześnie miejscu straceń, nazywanym Rosyjską Golgotą. I kiedy Alieksiej Uczitiel zaczął kręcić film „Matylda. Tajemnica domu Romanów", opowiadający o romansie cara i primabaleriny, został oskarżony o obrazę uczuć religijnych. Próbowano go zastraszyć, wszczęto batalię sądową, której celem było początkowo zablokowanie produkcji filmu, a potem niedopuszczenie do rozpowszechniania go w Rosji. Film jednak wszedł na ekrany w 2017 roku i świat się nie zwalił. Jest to historia romansowa, jednak nieprzesadnie erotyczna. Uczitiel kieruje swój film do szerokiej publiczności, którą wzruszyć ma miłość niemożliwa — Mikołaj musi porzucić ukochaną dla Rosji.

Ja z przyjemnością obejrzałam wystawną scenografię i kostiumy, czyli pięknie pokazany przepych carskiego dworu w przededniu katastrofy. Rolę Matyldy zagrała Polka — Michalina Olszańska (córka Agnieszki Fatygi) nie tylko aktorka, ale też skrzypaczka, autorka powieści, tekstów piosenek i wokalistka. W Mikołaja wcielił się Lars Eidinger, niemiecki aktor, znany m.in. z serialu „Babylon Berlin".

W Polsce film jest dostępny na DVD. Natomiast w Warszawie w Teatrze Wielkim w 2017 roku — zrealizowano nową inscenizację „Jeziora łabędziego". Nowe libretto napisał Paweł Chynowski, a nowa choreografię ułożył Krzysztof Pastor, który zachował jednak, jak czytamy w programie widowiska, najwartościowsze elementy układu autorstwa Mariusa Petipy, maitre de ballet w teatrach cesarskich w Petersburgu. W warszawskiej inscenizacji głównymi postaciami są Matylda, Alix oraz carewicz Niko.

Z kolei w Petersburgu w Muzeum Historii Politycznej Rosji przygotowano wystawę zatytułowaną „Matylda Krzesińska: fuette losu". Fuette to szybkie obroty na jednej nodze. Matylda potrafiła wykonać 32 takich obrotów od razu. Co jest na wystawie? Rzadkie fotografie i dokumenty, suknia do tańca i baletki Krzesińskiej oraz program wieczoru baletowego w londyńskim Covent Garden z 1936 roku. Tam primabalerina wystąpiła po raz ostatni przed publicznością.

Na emigracji Krzemińska dożyła prawie stu lat. Przeszła na prawosławie i przyjęła nazwisko Romanowska-Krasińska, choć nie ma żadnych dokumentów dowodzących, by była spokrewniona z rodziną polskich arystokratów (poeta Zygmunt był synem księżniczki Marii Radziwiłłówny i hrabiego Wincentego Krasińskiego). Mąż Krzesińskiej książę Andrzej uznał Wowę za swego syna. Matylda prowadziła w Paryżu studio tańca,w którym kształcili się m.in. Margot Fonteyn i Maurice Bejart. Fonteyn była primabaleriną brytyjskiego Royal Ballet, wyjątkową odtwórczynią partii Odetty/Otylli w „Jeziorze łabędzim" i damy Orderu Imperium Brytyjskiego. Z kol Bejart był wybitnym choreografem i założycielem m.in. Baletu XX wieku. I on o Fonteyn interesowali się rosyjską szkołą tańca w ogóle praktyki teatralnej. Przypomnijmy, że jeszcze przed I wojną światową Paryż zachwycił się zespołem Ballet Russes, kierowanym przez Sergiusza Diagilewa. Występowali w nim tak wybitni tancerze jak Wacław Niżyński, Tamara Karsawina i właśnie Krzesińska.

Matylda zmarła w 6 grudnia 1971 roku. Została pochowana na prawosławnym cmentarzu w Sainte-Genevieve-des-Bois w departamencie Esseone. Spoczęła obok męża i syna. Sainte-Genevieve-des-Bois to najważniejsza nekropolia dawnej emigracji we Francji. Pochowani tu są m.in. Iwan Bunin, Serge Lifar, Rudolf Nuriejew i Andriej Tarkowski.

EWA MAZGAL
e.mazgal@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 23885788fa

POŻEGNANIE Z KSIĘŻNICZKĄ

OD CHWILI, KIEDY POZNALIŚMY KSIĘŻNICZKĘ LEIĘ, MINĘŁO PONAD 40 LAT. NIEDAWNO, ZA SPRAWĄ IX CZĘŚCI „GWIEZDNYCH WOJEN", SYMBOLICZNIE POŻEGNALIŚMY SIĘ Z NIĄ I INNYMI POSTACIAMI, KTÓRE PRZEZ DEKADY ROZPALAŁY WYOBRAŹNIĘ FANÓW POPKULTURY.

Fot. Riccardo Ghilardi/ Wikipedia/ CC 3.0

CARRIE FISHER BYŁA NIE TYLKO AKTORKĄ, ALE TEŻ PISARKĄ. NAPISAŁA M.IN. „POCZTÓWKI ZNAD KRAWĘDZI" OPOWIADAJĄCE O NIEŁATWEJ RELACJI Z MATKĄ. OSTATECZNIE CARRIE FISHER I DEBBIE REYNOLDS ZAMIESZKAŁY BLISKO SIEBIE I, MIMO DZIELĄCYCH JE RÓŻNIC, BYŁY DLA SIEBIE OPARCIEM. CARRIE FISHER ZMARŁA 27 GRUDNIA 2016 R., JEJ MATKA ODESZŁA DZIEŃ PÓŹNIEJ.

Carrie Fisher została księżniczką na długo przed tym, kiedy zobaczyliśmy ją na ekranie w charakterystycznej fryzurze i z blasterem w dłoniach, gdy starała się dowieść, że zawsze warto być po jasnej stronie mocy. Bo chociaż Hollywood nie jest monarchią, to jednak ma własnych królów i królowe, a „royal baby" pojawia się w tym świecie o wiele częściej niż w królestwach europejskich. Kiedy więc w 1956 roku Debbie Reynolds, gwiazda „Deszczowej piosenki", urodziła córkę, której ojcem był nikt inny jak ówczesny idol Eddie Fisher, było jasne, że oto świat powitał nową księżniczkę.

Choć księżniczki kojarzą nam się z baśniami, życie Carrie Fisher z baśnią miało niewiele wspólnego. No, może tylko te smoki, które objawiały się niekoniecznie w formie ziejących ogniem potworów, ale raczej mniejszych i większych traum, których doświadczała. Przykład? Rozwód rodziców spowodowany romansem ojca Carrie z Elizabeth Taylor, po którym to Eddie Fisher właściwie zniknął z życia kilkuletniej córki.

Nie lepiej było wówczas, gdy Debbie Reynolds związała się z innym mężczyzną. Ojczym, którego wówczas zyskali Carrie i jej brat, nie miał nic wspólnego z showbiznesem, więc spodziewano się po nim, że będzie głosem rozsądku i ostoją bezpieczeństwa. Nic bardziej mylnego. Choć ojczym zajmował się branżą obuwniczą, po latach okazało się, że nawet najlepsze buty nie pomogły mu w staniu twardo na ziemi: stracił majątek nie tylko swój, ale i żony. Świat Carrie, która namawiana przez matkę powoli zdobywała pierwsze szlify w showbiznesie (miała 13 lat, kiedy zaczęła występować w programach Debbie Reynolds), znów zadrżał w posadach, a ona sama po raz kolejny straciła poczucie bezpieczeństwa, którego – to chyba niezbyt ryzykowna teza – nie odzyskała już chyba nigdy.

KSIĘŻNICZKA Z BLASTEREM

Leia Organa, którą poznajemy w czwartym epizodzie „Gwiezdnych wojen" (pierwszym, który zrealizowano i pokazano na wielkim ekranie) posługuje się książęcym tytułem, ale nie ma w sobie niczego z księżniczek, do których najczęściej wzdychają kilkulatki w różowych tiulach. Nie szuka księcia, nie narzeka na ziarnko grochu, nie przymierza kolejnych sukienek na bal, tylko... przewozi plany Gwiazdy Śmierci, czyli stacji kosmicznej wytworzonej na potrzeby tych, których celem jest przejęcie kontroli nad całą Galaktyką. Choć na ekranie obserwujemy eteryczną młodą dziewczynę w bieli, szybko przekonujemy się, że w tym delikatnym ciele drzemie wielka moc. Bez chwili zastanowienia gotowa jest ryzykować własnym życiem, by osiągnąć swój cel, a poza tym ma ironiczne poczucie humoru i nie brakuje jej inteligencji. Choć na planie zdjęciowym Carrie Fisher partnerował m.in. Harrison Ford, bożyszcze nastolatek, nie dała się przyćmić jego charyzmie.

Nawet złote bikini, w którym pojawiła się w „Powrocie Jedi" jako niewolnica odrażającego Jabby, nie zdołało, nomen omen, zniewolić Lei. I chociaż nadal toczy się dyskusja, czy skąpe odzienie, jakie twórcy zafundowali księżniczce w szóstej części sagi, było sposobem na walkę ze stereotypami dotyczącymi kobiecości czy raczej ich umocnieniem, ostatecznie Leia wychodzi zwycięsko z potyczki z Jabbą, symbolicznie wymierzając prztyczek w nos szowinistycznemu przekonaniu, że „dama w opałach" musi czekać na pomoc silnych mężczyzn.

Kiedy po kilkudziesięciu latach Carrie Fisher powróciła do swojej kultowej roli, jej księżniczka stała się równie dojrzała, co ona sama. Choć Leia, którą widzimy na ekranie, ma zmarszczki i siwe włosy, nie traci niczego ze swojej młodzieńczej energii i idealistycznego przekonania, że w obronie dobra należy walczyć do ostatniej chwili. Jej gotowość do poświęceń i przekonanie, że warto pozostać wierną swoim ideałom, imponuje kolejnemu pokoleniu. I uparcie dowodzi, że moc można odkryć w sobie nawet wówczas, kiedy opadamy z sił.

KSIĘŻNICZKA PO PRZEJŚCIACH

Nikt nie wie, jak potoczyłoby się życie Fisher, gdyby nie wzięła udziału w castingu do filmu George'a Lucasa, ale chyba niewielu fanów „Gwiezdnych wojen" chciałoby sobie tę możliwość wyobrażać. Carrie Fisher dała Lei nie tylko swoją twarz, ale, jak podkreśla wielu krytyków i znawców Hollywood, także osobowość. Nie jest wielką tajemnicą, że sporo dialogów, które przeszły do historii kina, powstało dzięki improwizacjom i niezgodzie aktorów kultowej sagi na miałkość scenariuszowych kwestii. Po latach, bez fałszywej skromności, Fisher napisała w swojej książce o sobie i postaci, która zagwarantowała jej nieśmiertelność: „Lubiłam być księżniczką Leią. Albo cieszyło mnie to, że księżniczka Leia była mną. Z biegiem czasu zlałyśmy się w jedno. Nie sądzę, byście zdołali pomyśleć o Lei i żebym nie zakradła się do waszych wyobrażeń". Zgadzali się z tym twórcy ostatnich części „Gwiezdnych wojen". Choć Carrie Fisher zmarła, dzięki cyfrowym sztuczkom zagrała także w ósmym i dziewiątym epizodzie. Bo nikt nie pozwoliłby sobie na to, by saga trwała bez księżniczki Lei.

Choć Carrie Fisher zrobiła oszałamiającą karierę w bardzo młodym wieku, zdawała sobie sprawę z tego, że nic nie jest dane raz na zawsze. W „Pamiętniku księżniczki" wyznawała: „Obserwowanie, jak sława matki i ojca blednie wraz z upływem czasu, nauczyło mnie, że wszystko ma swoje granice, także rozgłos". Do tego, by jej kariera nieco wyhamowała, przyczyniła się jednak nie tyle (nie) łaska publiczności, co to, jak wiadomo, na pstrym koniu jeździ, ile problemy, z którymi musiała zmierzyć się młoda, nieco oszołomiona skalą sukcesu, Carrie.

Jako dojrzała kobieta otwarcie mówiła o swoich uzależnieniach, chorobie dwubiegunowej i traumatycznych przeżyciach. A tych przybywało. Wśród zdarzeń, które w istotny sposób odcisnęły piętno na jej psychice, wskazywała choćby śmierć przyjaciela. Nie byłoby to tak poruszające, gdyby nie fakt, że mężczyzna zmarł z przedawkowania, leżąc w tym samym łóżku co aktorka. Po przebudzeniu Fisher odkryła szokującą prawdę.

W filmie dokumentalnym poświęconym Debbie Reynolds i Carrie Fisher zrealizowanym niedługo przed śmiercią obu, ta pierwsza mówi o swojej córce, że Carrie nie chciała być ani Debbie, ani Eddiem. Chciała być sobą. Walka o to, by zachować jak najwięcej ze swojej niezależności, Fisher toczyła przez całe życie, zmagając się nie tylko z legendą rodziców, ale i swoją własną. Tym, co powinno ją cieszyć, jest fakt, że Leia, postać, która ją stworzyła i zniszczyła, jest dziś symbolem feminizmu. Jak powiedziała o niej jedna z fanek, którą zagadnęli na konwencie twórcy filmu „Carrie Fisher i Debbie Reynolds prywatnie", „uosabia silną kobietę, która wyraża swoje zdanie i nie ogląda się na innych". Bo, niezależnie od tego, jak chciano ją przedstawiać, księżniczka Leia została sobą: inteligentną osobą, która nie boi się iść własną ścieżką.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

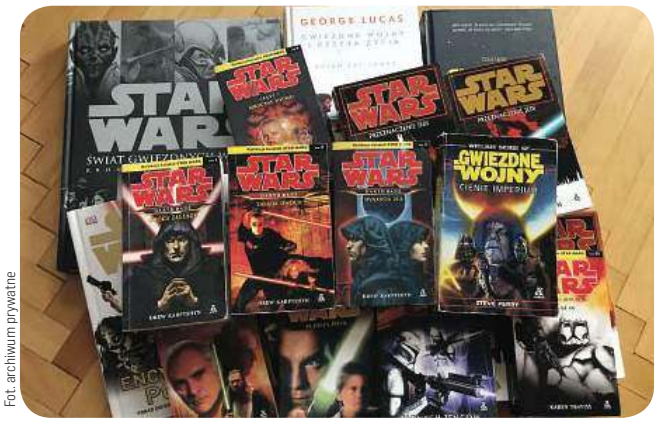
Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

eprasa.pl 23885788fa

ROZSZERZONY WSZECHŚWIAT CZEKA

OD PONAD 40 LAT „GWIEZDNE WOJNY" PRZEWIJAJĄ SIĘ CIĄGLE W INNYCH UTWORACH KULTURY POPULARNEJ, A SAMA SAGA WZBOGACIŁA SIĘ O KOMIKSY, KSIĄŻKI, SERIALE, GRY KOMPUTEROWE, A W KOŃCU KOLEJNE FILMOWE TRYLOGIE. CZY ZNACIE JUŻ ROZSZERZONY WSZECHŚWIAT? SPOILERY!

Gwiezdne wojny rozumiane szeroko jako świat stworzony przez George'a Lucasa niewątpliwie stanowią prawdziwy fenomen. Ale historie opowiedziane w filmach stanowią zaledwie mały urywek dziejów „odległej Galaktyki". Rozszerzony Wszechświat to wspólna nazwa dla tysięcy komiksów i setek powieści z uniwersum „Gwiezdnych wojen", a także ogromnej liczby gier komputerowych czy innych mediów, które stworzyły postaci i wątki spoza samych filmów. Gdyby nie ciągły rozwój historii, która zaczęła się w oryginalnej trylogii, zapewne ciężko byłoby utrzymać tak duże zainteresowanie filmem, czy nawet cyklem filmów przez ponad cztery dekady. Jednak zgodnie z wewnętrznymi zasadami kanonu, każdy element Rozszerzonego Wszechświata mógł zostać w dowolnym momencie napisany na nowo, np. przez ekranowe dzieła Lucasfilmu. Tak też się stało w przypadku Części VII, która zdążyła wszystkie historie napisane przez Rozszerzony Wszechświat schować „między bajki", nazywając je Legendami. W „Gwiezdnych wojnach" bardzo dużą role odgrywają jednostki. Dlatego dziś chciałabym przybliżyć sylwetki trzech niezwykłych kobiet, o których nie dowiecie się, oglądając jedynie kinowe kreacje.



Fot. archiwum prywatne

GURI

Jasnowłosa piękność i nieustraszona zabójczyni, z pewnością nie byłaby aż tak ciekawa, gdyby nie fakt, że jest ludzką repliką, wyjątkowo drogim i rzadko spotykanym rodzajem droida, który w pełni imituje wygląd i zachowanie istoty żywej. Guri potrafiła naśladować wszystkie cechy ciała kobiety, nawet intymne. Została zaprogramowana jako wszechstronny zabójca oraz wyszkolona w posługiwaniu się rozmaitymi rodzajami broni i walce wręcz. Stała się ochroniarzem i osobistym wysłannikiem lidera Czarnego Słońca (najpotężniejszej grupy mafijnej w Galaktyce). Wszystkie polecenia wypełniała bez zawahania i niezwykle skutecznie. Pierwszy raz spotykamy ją w książce „Cienie Imperium" autorstwa Steve'a Perry'ego z 1998 roku. Ta pozycja uwielbiania jest przez fanów „Gwiezdnych wojen" za akcję, fabułę i nowe postaci. Akcja dzieje się tuż po „Imperium kontratakuje" i świetnie wprowadza do kolejnej części filmu. Warto wspomnieć, że powstał do niej również bardzo ładny soundtrack, jak i gra komputerowa oraz komiks.

DARTH ZANNAH

Znana wcześniej jako „Rain" miała zostać wcielona do Armii Światła Jedi. Jednak za sprawą niefortunnego splotu wydarzeń, w gniewie zabiła dwóch rycerzy Jedi i zbliżyła się do Ciemnej Strony Mocy. 10-letnią wówczas dziewczynkę odnalazł Darth Bane i postanowił uczynić z niej swoją uczennicę, aby wcielić w życie swoją nowo utworzoną Zasadę Dwóch, według której w galaktyce może żyć równocześnie tylko dwóch Sithów: mistrz i jego uczeń. Rain bez wahania do niego dołączyła i wybrała dla siebie imię Darth Zannah. Nie dorównywała swojemu mistrzowi pod względem mocy, ale była za to bardzo sprytna. W końcu wyzwała Bane'a na pojedynek, pokonała go i wyszkoliła uczennicę, Darth Cognus. Pierwszy raz spotykamy ją w książce „Darth Bane: Droga Zagłady" autorstwa Drew Karpyshyna z 2006 roku. Cała trylogia Bane'a to dla fanów Ciemnej strony Mocy fundament wiedzy. To co działo się w filmach, kiedy Imprerium doszło do władzy jest rezultatem ziarna zasianego przez Lorda Bane'a.

MARA JADE

Powołana do życia przez Timothy'ego Zahna w powieści „Dziedzic Imperium" z 1991 roku należała do najciekawszych pozafilmowych postaci „starego kanonu". To kobieta piękna, inteligentna i śmiertelnie groźna, która w swoim życiu przeszła naprawdę długą i wyboistą drogę. Jej najważniejszą misją miało być zabicie Luke'a Skywalkera. Coś jednak poszło nie tak i Mara, zamiast młodego Skywalkera zabić, została ostatecznie jego żoną, a później urodziła mu syna Bena. Na kartach kolejnych powieści i komiksów, Mara Jade była m.in. tajną bronią imperatora, przemytniczką, czy też, w końcu, członkinią Nowego Zakonu Jedi. Autorom udało się pokazać jej mocne strony, czyli pomysłowość, zaradność i lojalność. Zdecydowanie warta poznania.

MILENA SIEMIĄTKOWSKA

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

KIEDYŚ LEIA, DZISIAJ NIKT – DLACZEGO DISNEY TAK OSŁABIŁ KOBIETY?

„Gwiezdne wojny" to fenomen. Ale dziś nie będzie tylko o filmach, a bardziej o postaciach, które wykreowano w tym niezwykłym uniwersum.

Oklepane hasło: „kiedyś to było, teraz to nie ma" mówi sporo o nowej trylogii „Gwiezdnych wojen". I choć nie uważam, że to hasło jest do końca prawdziwe w realnym świecie, to jednak nowe filmy z tego uniwersum w kwestii kobiet doprowadziły mnie do łez. Z politowania. Co z kobietami w GW zrobił Disney? Dlaczego tak je spłycił i wyprał z wszelkiej siły? Choć i tu trzeba zaznaczyć, że seriale „Wojny klonów" i „Rebelianci" to zupełnie inna liga niż nowa trylogia. Idea silnej damskiej postaci w GW zaczęła się w sumie od Lei Organy, która — mimo swojej małej postury — emanowała mocą. I to nie tylko tą Mocą, ale po prostu siłą autorytetu. Rolę Lei miała niejako przejąć Rey, jedyna kobieta w trio nowych głównych bohaterów. Ale nie przejęła.

Leia miała brata — późniejszego mistrza Jedi, niewątpliwie silnego. Poza tym partnera, który był chyba najbardziej znanym przemytnikiem (i generałem) w galaktyce. Ale to ona dowodziła Rebelią, wspierała, planowała, walczyła, a jak trzeba było, to nie szczędziła krytyki. I robiła to z wielką klasą. To była bardzo dobrze napisana postać. Ale... przecież Disney też potrafi kreować dobre postaci kobiece. Wystarczy wymienić Asajj Ventress czy Ahsokę Tano z animacji „Wojny klonów".

Dlaczego więc w nowej trylogii dostajemy postaci napisane na kolanie, bez wyrazu i — śmiem twierdzić — takie, których imion większość nawet nie zapamięta? Zacznijmy od Rey. Na tę postać twórcy mieli chyba milion pomysłów. Najpierw była nikim (w wersji pierwotnego scenariusza finału nowej trylogii do końca), później została Jedi (właściwie przez przypadek), a na koniec została wnuczką Imperatora. Mocy to jej wcale nie

Rey jest przykładem bohatera z tzw. plot armor

Fot. mat. prasowe

brakowało (wiadomo, geny Palpatine'a), a mimo to jest tak płytka, że aż strach. W finałowej walce gromi gwardzistów Imperatora w kilkanaście sekund. Co więcej — udało jej się pokonać Kylo Rena, który przecież w walce powinien ją znacznie przewyższać z racji swojego szkolenia. A może o to chodziło?

Rey jest przykładem bohatera z tzw. plot armor (nie można go usunąć z filmu, więc przeżyje w każdych warunkach). Najpierw wielka niewiadoma, później przepychanie jej na siłę przez historię galaktycznego konfliktu, żeby wykreować ją na bohaterkę dla mas dziewczynek na całym świecie. Dalej jest jeszcze lepiej.

Czy ktoś pamięta Rose Tico? Ona w ogóle miała jakieś nazwisko? To ta postać, która w 9. części GW pojawia się przez 76 sekund. W zasadzie w ogóle mogłoby jej nie być. A w poprzednich częściach? Poleciała na planetę-kasyno z Finnem. Tę planetę, której nazwy nawet nie chce mi się googlować. To może Kapitan Phasma? Odziana w srebrną zbroję przywódczyni oddziału szturmowców w czasach Najwyższego Porządku, która ginie w idiotyczny sposób. A zapowiadała się na taką głęboką i groźną postać. Jeszcze mało?

Weźmy na warsztat Wiceadmirał Holdo. Gra ją Laura Dern, czyli całkiem niezła aktorka. A jej postać w nowej trylogii to jakiś śmiech na sali. Uderzyła krążownikiem w okręt flagowy Snoke'a. Poświęcenie godne zapamiętania, ale sama idea postaci i sens tej sceny? Laura Dern wyjawiła nawet, że Holdo była jedną z osób wrażliwych na Moc. Aktorzy dostają bowiem nieco większą biografię postaci, żeby lepiej przygotować się do roli. Stąd jej wiedza na ten temat. Dlaczego nic o tym nie wspomniano? To nadałoby Holdo jakiegoś sensu.

Maz Kanata? Kosmitka, która prowadziła... zamek dla przemytników, pilotów i przestępców z całej galaktyki. Miała ponad 1000 lat i znała się na Mocy. W jej zamku znalazł się nawet miecz świetlny Anakina. Jak? Nikt nie wie. W finale nowej trylogii... też się niczego o niej nie dowiedzieliśmy. Lei Organie (a zarazem Carrie Fisher) oddano hołd w 9. części, gdzie zmarła. Padło wówczas pytanie: „co teraz?". Złośliwie stwierdzę, że to samo pytanie musiało paść podczas pisania scenariusza, gdy planowano postaci kobiece. I chyba nikt nie wiedział co zrobić. Dobrze, że na siłę nie przepchnięto wątków romansowych. Bo byłoby jeszcze gorzej.

PAWEŁ JASZCZANIN

eprasa.pl 23885788fa

GDZIE SĄ NAJLEPSZE WSCHODY I ZACHODY

— JESTEM ORĘDOWNIKIEM PRZYSŁOWIA „CUDZE CHWALICIE, SWEGO NIE ZNACIE" — MÓWI WOJCIECH CARUK, DZIENNIKARZ I FOTOREPORTER „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ". WYSTAWĘ JEGO ZDJĘĆ „W BLASKU SCENY" MOŻNA PRZEZ MIESIĄC OGLĄDAĆ W LOŻY, FILII MIEJSKIEJ BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ W KĘTRZYNIE.

Wojciech Caruk

Fot. Anna Kajat Fotografia

— W adresie twojego maila jest słowo „Texas" — nie Kętrzyn, nie Warszawa, nie Moskwa. Skąd się ten Texas wziął? I coś znaczy?

— Znaczy, ale nie ma związku ze strażnikiem Teksasu, choć niektórzy tak twierdzą. To moja dawna ksywa. Nie jestem pewien, skąd się wzięła — być może stąd, że kiedyś za czasów poprzedniego systemu, dostałam od ciotki, mieszkającej w Stanach Zjednoczonych, bluzy z różnymi napisami. Na przykład Arizona, Nebraska... I ten Texas też chyba na jednej z bluz się pojawił.

— A ja myślałam, że chodziłeś w butach kowbojskich i w kapeluszach.

— Miałem kiedyś słabość do kowbojskich kapeluszy, ale mi przeszło.

— Rozumiem. Od 1998 roku jesteś dziennikarzem i fotografem, od 2001 roku związanym z „Gazetą Olsztyńską". Kim czujesz się bardziej?

— Przede wszystkim czuję się sobą! Myślę, że fotografia towarzyszy mi w życiu dłużej i intensywniej. I to jest moja najważniejsza pasja.

— Teraz w kętrzyńskiej Loży można oglądać twoje zdjęcia na wystawie w „W blasku sceny". Wydaje mi się, ze fotografowanie koncertów jest trudne — szczególnie rockowych, które są bardzo dynamiczne.

— To nie są zdjęcia pozowane i to, co dzieje się przed obiektywem jest nieprzewidywalne. Artyści z doświadczeniem, wiedzą jak się zaprezentować, ale i tak są niespodzianki. Artyści nie widzą swoich min podczas śpiewania, swoich emocji. A widzimy to my, fotografowie pod sceną. I czasem muzycy są zaskoczeni, widząc zdjęcia: — Wow, to ja tak wyglądam?!

— Czy artyści są życzliwi fotoreporterom? Ograniczają czas na robienie zdjęć.

— Standardem na dużych imprezach jest to, że robi się zdjęcia podczas 3 pierwszych utworów. Dlaczego? Wytłumaczyli mi to koledzy z zespołu Plateau, którzy występowali w Kętrzynie, promując płytę „Mistrz tupetu i jego bezczelny cyrk". Byli przebrani w cyrkowe kostiumy i umalowani. Podczas piątego czy szóstego utworu makijaże zaczęły z nich spływać. To po prostu nie wyglądało fajnie i nie każdy chce być w takim stanie uwieczniony. Ale dodam, że jeżeli chodzi o tak zwane muchy w nosie, to przeważnie mają je osoby, znajdujące się na początku artystycznej drogi. Natomiast wyjadacze — jak Perfect, TSA czy Oddział Zamknięty — podchodzą do tego po luzacku. Ja jednak przez te kilkanaście lat nie spotkałem się z żadnymi przykrymi sytuacjami. A są artyści, których mogłem fotografować wielokrotnie. My fotografowie też musimy pamiętać o kulturze i o zasadach, które najlepiej ustalić z artystą przed występem.

— Jaką muzykę lubisz?

— Nie dzielę muzyki na gatunki — dzielę na dobrą i złą. Czasem słucham death metalu pokroju Cannibal Corpse, ale lubię też Stare Dobre Małżeństwo i słucham poezji śpiewanej. Cenię klasykę rocka — zespoły takie jak Deep Purple, Black Sabbath i Uriah Heep, a z polskich Dżem, TSA czy Turbo.

— Widziałam w internecie, że bardzo ładne zdjęcia zrobiłeś Mery Spolsky.

— Nie ukrywam, że dopiero kiedy wywoływałem zdjęcia na kętrzyńską wystawę, przypomniały mi się m.in. fotografie Mery. Ale Mery będzie na kolejnej wystawie.

— W internecie obejrzałam też twoje krajobrazy mazursko-warmińskie. Jesteś przywiązany do swojej małej ojczyzny?

— Zdecydowanie. Jestem orędownikiem przysłowia „cudze chwalicie, swego nie znacie". Kiedyś wyszedłem z założenia, że najpierw trzeba dobrze poznać swój kraj i swój region, a potem bawić się w odkrywanie innych kultur i krajów. I tego się trzymam. Zwiedziłem chyba wszystkie regiony Polski, ale Warmia i Mazury są mi najbliższe. Przypomnę, że Kętrzyn leży na pograniczu tych regionów. W wolnych chwilach, gdy jest fajna pogoda, wyruszam z ekipą z naszego stowarzyszenia na zdjęcia plenerowe. Pakujemy sprzęt, prowiant na ognisko i jedziemy, choćby pod granicę z obwodem kaliningradzkim, gdzie są miejsca nietknięte przez cywilizację. Na północy regionu mieszka wielu Ukrainców, co nadaje też pewien koloryt tym miejscowościom. We wsi Bajory pod Srokowem jest cerkiew. Jedno z moich ulubionych miejsc to jezioro Oświn, bo tam są najlepsze wschody i zachody słońca.

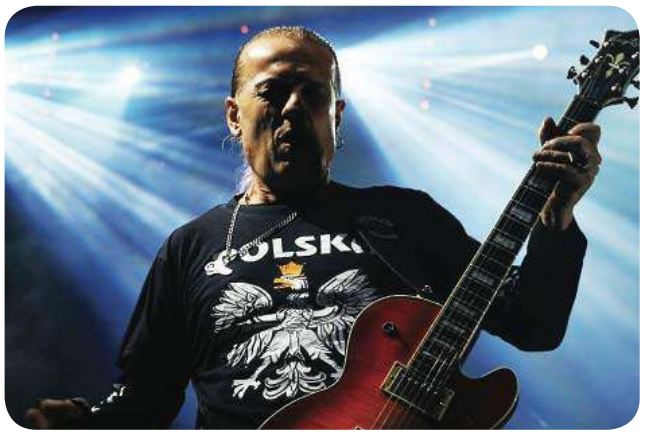
— To stowarzyszenie, o którym mówisz, to Kętrzyńskie Stowarzyszenie Fotograficzno-Filmowe Foto MX. Ile osób do niego należy? I kto to jest?

— Początki sięgają 1986 roku i w przyszły roku będziemy obchodzić jego 35-lecie. Jednak dopiero od kilku lat jesteśmy formalnie stowarzyszeniem. Wcześniej nazywaliśmy to „klubem". Jego założycielem i mentorem wielu z nas jest pan Lucjan Mikulski, fotograf krajobrazu. I to on właśnie wciągnął mnie w 1998 roku

Fot. Wojciech Caruk

eprasa.pl 23885788fa

SŁOŃCA?



Fot. Wojciech Caruk

do klubu. Wtedy zaczęła się moja poważniejsza przygoda z fotografią. Od dwóch lat jestem prezesem Foto MX. W stowarzyszeniu aktywnie działa kilkanaście osób w różnym wieku. Mamy swoje stałe spotkania co dwa tygodnie w lokalu spółdzielni mieszkaniowej przy ul. Łokietka. Na najbliższe zapraszamy 27 stycznia o godz. 16.30. Może przyjść do nas każdy — nie wymagamy doświadczenia czy posiadania aparatu za 5 czy 10 tys. zł. Ważne są chęci. Mamy też sprzęt do zdjęć studyjnych, więc można uprawiać u nas różne gatunki fotografii.

— Czy wśród kętrzyńskich fotografów są fotografki?

— Są.

— O dziewczyny pytam nieprzypadkowo, bo wiem, że poszukujesz modelek do sesji zdjęciowych.

— Lubię fotografię modelingową z różnymi pomysłowymi stylizacjami, zahaczającymi o formy alternatywne. Lubię też powłóczyste suknie, wianki i rogi. Zdarzyło mi się nawet poromansować z tzw. zakrytą nagością czy aktem. Teraz szukam chętnych osób do spróbowania przygody przed obiektywem. Nie wymagam doświadczenia. W fotografowaniu stawiam przede wszystkim na dobrą zabawę.

— Czy fotogeniczność widać od razu, kiedy się na kogoś patrzy? Czy dopiero aparat to pokazuje?

— Mam wrażenie, że fotogeniczność jest mitem. Bo za 80 proc. sukcesu zdjęcia odpowiada fotograf. To jest kwestia jego wrażliwości i umiejętności. Aparat jest tylko narzędziem do wydobycia z modelki czy modela tego, czego nie widać na co dzień. Zdarzało mi się czasami, że tzw. ładne dziewczyny na sesji nie do końca potrafiły spełnić oczekiwania. Owszem, ładnie się prezentowały, ale brakowało im jakiegoś „ognika". Natomiast wiele jest nieszlifowanych diamentów, dziewczyn uważających się za brzydkie kaczątka, cichych, skrytych i nieśmiałych. Tymczasem kryją się w nich niesamowite łabędzie.

— Ładnie powiedziane. W poście na twojej fejsbukowej stronie znalazłam nazwisko Carlos Cartagena. Kto to taki?

— To rysownik obracający się w klimacie pin-upu. Zdjęcia i plakaty z dziewczynami przypinali sobie (pin-up) mężczyźni w latach 40 i 50 XX wieku. Pin-up jest esencją kiczu — jednak nie takiego jak disco polo — ale potrafiącego zachwycić i inspirować.

— To amerykański wynalazek. Dziewczyny są ładne, roześmiane, mniej lub bardziej ubrane.

— Rozkładówkowe. I chciałbym zrobić taki pin-upowy projekt. Fascynują mnie prace Carlosa Cartageny. Ale ja robiąc zdjęcia, stawiam na światłocień i na zabawę kolorami, a nie epatowanie ciałem. Lubię klimat i lubię subtelność. Bo najbardziej intrygujące jest to, co pozostaje w cieniu albo jest prześwietlone, zasłonięte; coś czego nie widać. Chodzi o pobudzenie wyobraźni widza.

— Jaka jest przyszłość wystawy „W blasku sceny"? Gdzieś z Kętrzyna pojedzie?

— Ja „Blasku" nie nazywam wystawą tylko projektem, który będzie się rozwijał i zmieniał. W kętrzyńskiej Loży pokazuję tylko niewielką część zdjęć, które zrobiłem w ciągu kilkunastu lat. Powstają też nowe, zasługujące na pokazanie — nie tylko Mery Spolsky, ale też np. artystki, której tylko przez swoje roztargnienie nie pokazałem teraz — Oksany Predko z Kętrzyna. Chcę właśnie pokazywać, że w naszym otoczeniu są niesamowite talenty. Stąd obecność na wystawie artystów z Kętrzyna, m.in. Dra Watta i Oli Jeznach. Za miesiąc zdjęcia pojadą do Mrągowa, gdzie będą prezentowane w bibliotece miejskiej.. W planach są kolejne miasta, a finisaż projektu odbędzie się jesienią w Kętrzynie. Pokażę wtedy około 200 zdjęć i już teraz zapraszam przy tej okazji na koncert — niespodziankę.

— I już zapraszamy na łamy „Gazety Olsztyńskiej"...

— ... oraz „Kuriera Mrągowskiego", „Gazety w Kętrzynie" i na facebooki tych gazet. Tam można znaleźć moje zdjęcia.

— A nad czym teraz pracujesz jako dziennikarz piszący?

— Zajmuję się sprawą byłych pracowników zakładu odzieżowego Warmia w Kętrzynie. Z końcem roku spółka zakończyła produkcję, a 140 osób znalazło się na bruku. Ja pamiętam czasy, gdy w Warmii pracowało prawie 1000 osób.

— Czy to koniec Warmii?

— Mam wielką nadzieję, że jednak nie.

— Dopytuję, bo kiedyś to była marka.

— Kiedyś Warmia szyła m. in. ubrania dla polskiej kadry olimpijskiej. Są jednak różne propozycje co do przyszłości zakładu i podobno jest światełko w tunelu.

EWA MAZGAL
e.mazgal@gazetaolsztynska.pl

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

eprasa.pl 23885788fa

TĘ CHOROBĘ MOŻNA ODCZAROWAĆ

O TYM, ŻE NAWET TĘ NAJTRUDNIEJSZĄ DO LECZENIA CHOROBĘ, JAKĄ JEST NOWOTWÓR ZŁOŚLIWY, MOŻEMY I POWINNIŚMY ODCZAROWAĆ, Z ANNĄ HENCKĄ-ZYSER, INICJATORKĄ FUNDACJI SPA FOR CANCER, KTÓRA BĘDZIE PRELEGENTKĄ PODCZAS NAJBLIŻSZEGO SPOTKANIA „BEZ GORSETU", ROZMAWIA KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO.

Fot. archiwum prywatne

Kiedy pojawia się choroba, nie ma czasu już czekać, trzeba marzyć tu i teraz — mówi Anna Hencka-Zyser

— Opiekujesz się dziewczynami, które w swoim CV mają taką rubrykę jak rak.

— Skupiamy wokół siebie kobiety, które są po leczeniu i w trakcie leczenia onkologicznego. Ten rak zawsze będzie nam towarzyszył, bo to jest choroba, która odbiera nie tylko piersi i inne narządy, ale również odbiera wszystko to, co w naszej głowie. Więc my pokrętnie chcemy go trochę odczarować. Często w różnych kampaniach pokazuje się kobiety z chustami na głowach, wyczerpane, z ziemistą cerą. Oczywiście tak często jest, ale są też kobiety, które na co dzień chcą wyglądać dobrze. I pomyślałam sobie, że ta nasza inicjatywa odczaruje te słowo rak i pokaże też inną stronę tej choroby. Wiele dziewczyn, które są w fundacji mówią o tym, że choroba więcej im dała niż odebrała. Może te dziewczyny, które są w trakcie leczenia jeszcze nie potrafią tego powiedzieć, ale mają wsparcie innych.

— Na jakie wsparcie mogą liczyć kobiety, które są w trakcie leczenia?

— Mamy w fundacji akcję „Anioła Stróża", polegającą na tym, że dziewczyny, które przeszły już chorobę onkologiczną, towarzyszą tym, które są w trakcie leczenia. „Siostry" towarzyszą im podczas badań i wizyt lekarskich. Są z nimi podczas chemio i radioterapii. Czasami przynoszą rano kanapki do szpitala, albo potrzymają za rękę. Spędzają z nimi czas, by dodać otuchy, dać wsparcie i swoją energię. Często nie chcemy obarczać naszych przyjaciół i rodziny naszymi problemami typu: dziś wyjątkowo źle się czuję albo, że tak naprawdę wszystko mnie boli. A jednak masz „siostrę", która przez to przeszła, ona cię świetnie zrozumie, nie ocenia. Nie lęka się również o ciebie tak jak twoi najbliżsi. Łatwiej jest powiedzieć „siostrze", że czuję się źle, bo ona już to przeszła. Powie ci: To jest normalne, zobaczysz, za dwa dni będzie lepiej.

— Jak to jest z tą profilaktyką w Polsce? Często słyszę od różnych kobiet, ze nie pójdą do lekarza, bo jeszcze im coś wykryją.

— Tak, dokładnie tak jest. Często się z tym spotykam, również w pracy, gdzie mam dużo koleżanek. Myślę, że kobiety bardzo się boją, tego, co może nastąpić, tego, że będą w tym same. Boją się wykryć raka i udają, ze mnie to nie dotyczy, to inni chorują. Uważam natomiast, że wczesna diagnostyka daje nam bardzo duże szanse na wyleczenie. Rak to choroba XXI wieku. To już nie jest tak jak kiedyś, że prawie każdy przypadek kończył się śmiercią. Dziś jest na innym etapie, leczenie jest na innym poziomie, łatwiej się ją leczy. Nie w każdym oczywiście przypadku, ale te szanse są znacznie większe niż kiedyś. Dlatego zachęcamy podczas różnych naszych akcji, warsztatów do tego by się badać. Bo skoro dotknęło to mnie, to może też spotkać ciebie, ale im wcześniej to wykryjesz tym łatwiej będzie z tym walczyć.

— O jakich badaniach profilaktycznych powinna pamiętać każda kobieta?

— To wszystko zależy od tego w jakim jest wieku. Każda dziewczyna, która ukończyła 25 rok życia powinna wykonywać raz w roku USG piersi oraz cytologię. W Niemczech jest taki bardzo fajny trend. Każda kobieta dzień po swoich urodzinach wykonuje wszystkie badania: morfologie krwi, USG piersi i cytologię. Uważam, że to fantastyczny pomysł by wprowadzić ten zwyczaj również u nas. Dzięki temu nie zapomnimy o terminie kolejnych badań. Jeden dzień kiedy możesz zrobić wszystko i uratować siebie.

— Spa for cancer — czyli co?

— Dziewczyny, które są u nas bardzo często korzystają z różnych zabiegów kosmetycznych. Wszyscy kosmetolodzy są uczeni, że podczas terapii onkologicznej nie powinno się wykonywać żadnych zabiegów, a nawet do pięciu lat po zakończonej terapii. Więc co ta kobieta ma ze sobą zrobić do tego czasu?

> STRACH, KTÓRY WCZEŚNIEJ PARALIŻOWAŁ W OBLICZU CHOROBY, OKAZAŁ SIĘ BYĆ ZUPEŁNIE MAŁY I NIEWAŻNY. DLATEGO NIE BÓJMY SIĘ MARZYĆ.

A każda z nas chce się czuć dobrze we własnej skórze. Stąd też jako masażysta i kosmetolog z 20-letnim stażem wiem, że gorzej jest odmówić, bo robisz jej dodatkową krzywdę. I ja postanowiłam to odczarować. Nauczyłam się od założycielki Wllness for Cancer Julie Bach, która bardzo prężnie działa już w 37 krajach i uczy dziewczyny zabiegów onkologicznych oraz masaży onkologicznych. Dołączyliśmy do nich jako pierwsze miejsce w Polsce i edukujemy innych, jak takie zabiegi wykonywać. W Olsztynie bardzo dbamy o nasze koleżanki. Uczestniczą w różnych zabiegach kosmetycznych ale również edukujemy je jak dbać o siebie w domu. Prowadzimy warsztaty z makijażu i mówimy jak się umalować, bo skóra podczas leczenia onkologicznego jest przesuszona, ziemista i wymaga szczególnej troski oraz pielęgnacji. Uczymy je, jak podczas choroby wyglądać pięknie. Bo to, że jesteśmy chore nie znaczy wcale, że mamy być brzydkie. My kobiety jesteśmy tak ukształtowane, że to jak wyglądamy wpływa na nasze samopoczucie. Gdy wyglądamy lepiej, czujemy się lepiej. Takie też jest założenie naszej fundacji. Pozytywne myślenie może bardzo dużo.

— Można powiedzieć, że to rodzaj pewnej terapii?

— Tak, korzystamy też z pomocy psychologów i w pracy tworzymy podczas zajęć mapy marzeń. Uważam, ze to najlepsza forma terapii jaka może istnieć. Zrobiłyśmy już jedną mapę i teraz przymierzamy się do kolejnej, ponieważ do tej pory prawie wszystkie marzenia się spełniły i najwyższy czas sięgnąć po nowe. A były to takie marzenia, które były gdzieś głęboko schowane i ukryte. Często mówimy sobie: jeszcze nie teraz, to jeszcze nie ten moment, może za jakiś czas. W chwili kiedy pojawia się choroba nie ma czasu już czekać, trzeba marzyć tu i teraz, trzeba działać. W momencie kiedy przelałyśmy je na papier one zaczęły się spełniać. Powinnyśmy każdego dnia myśleć o tym, co byśmy chciały, czego byśmy chciały doświadczyć. Bardzo dużo marzeń nie wiąże się wcale z materialnym wsparciem, a tylko i wyłącznie z odwagą. Strach, który paraliżuje i ma wielkie oczy, a tak naprawdę jest czymś kompletnie nieprawdziwym i wcale nie takim przerażającym. Są rzeczy, które mogą się wydawać niemożliwe do spełnienia. Wcześniej nie realizowały swoich marzeń i dopiero po diagnozie postanowiły się za nie zabrać. Bo ten strach, który wcześniej paraliżował w obliczu choroby, okazał się być zupełnie mały i nieważny. Dlatego nie bójmy się marzyć.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

eprasa.pl 23885788fa

CZASEM BYWAM MALARKĄ

IRENA OLSZEWSKA Z OLSZTYNA, EMERYTOWANA NAUCZYCIELKA, WOLNA JUŻ OD KONIECZNOŚCI PROWADZENIA DZIAŁALNOŚCI ZAROBKOWEJ I MAJĄC W ZWIĄZKU Z TYM CZAS DLA SIEBIE, Z RADOŚCIĄ POŚWIĘCIŁA SIĘ ODZIEDZICZONEJ PO PRZODKACH PASJI MALARSKIEJ.

Fot. Łukasz Czarnecki-Pacyński

— Przyjechała pani do Olsztyna jako małe dziecko, córka profesora UJ Przemysława Olszewskiego, który został tutaj zaproszony, aby współtworzyć Wydział Rybacki w ówczesnej Wyższej Szkole Rolniczej. Potem został także jego dziekanem. Po osiągnięciu pełnoletności poszła pani szlakiem kariery naukowej wytyczonym przez ojca.

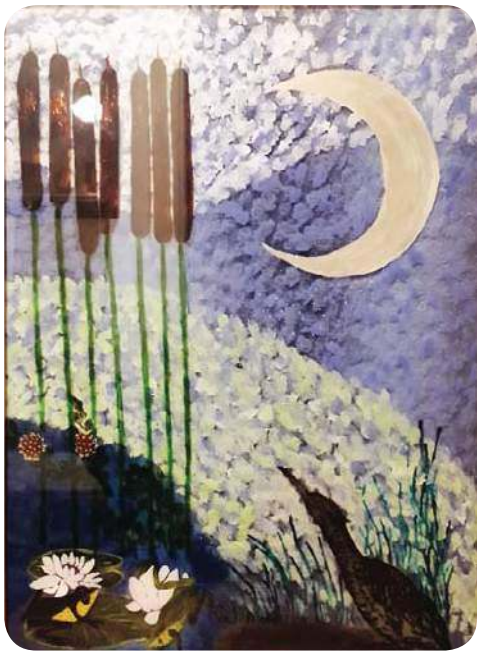
— Może nie powinnam była decydować się na studia na Wydziale Medycyny Weterynaryjnej. Być może, zważywszy na talenty artystyczne odziedziczone po przodkach, powinnam była wybrać Akademię Sztuk Pięknych – projektować odzież, wnętrza, ogrody, malować obrazy.

— A jednak zaczęła pani nawet pisać doktorat na tym wydziale.

— Badałam wtedy skażenie powietrza i gleby ołowiem. Potem doszły jeszcze badania rozkładu ołowiu w tkankach zwierzęcych. Jednak moi synowie byli wtedy małymi dziećmi, musiałam ich wychować sama, nie mogli spędzać całych dni w Zakładzie Toksykologii. Ponieważ miałam podyplomowe studia pedagogiczne, bez problemu zatrudniłam się w szkole. Ta praca odpowiadała mi znacznie bardziej niż praca na uczelni. W roku szkolnym prawie każdego weekendu organizowałam imprezy przyrodnicze.

— Jako lekarz weterynarii?

— I także nauczyciel biologii. Założyłam Koło Ochrony Środowiska. Chodziliśmy z uczniami, pod opieką przewodnika PTTK, po mazurskich szlakach i zbieraliśmy śmieci do zabranych ze sobą worków. Były też przeróżne imprezy: od wycieczek przyrodniczych, po zwiedzanie skansenów i muzeów, organizowałam ich ponad 20 rocznie.



— Nareszcie nadszedł czas emerytury i teraz mogła pani już bez przeszkód poświęcić się pasji malarskiej.

— Wcześniej nie było na to czasu ani pieniędzy. Farby są bardzo drogie i zawsze były pilniejsze wydatki. Aż wreszcie dostałam od syna komplet farb, pędzli oraz innych akcesoriów potrzebnych malarzowi. Poszedł do specjalistycznego sklepu i ofiarował mi to wszystko w prezencie gwiazdkowym. Stwierdził, że wydał na to majątek i teraz nie mam już wymówki, mam natychmiast poświęcić się swojej pasji.

— I wtedy już pani naprawdę zaczęła...

— Najpierw, ze względów finansowych, malowałam obrazy stosunkowo nieduże, ale potem zaczęły być one coraz większe i większe.

— A jakie tematy bierze pani na warsztat?

— Idę śladem moich wcześniejszych zainteresowań ekologicznych, a więc kwiaty, owady, ryby... Zaczęłam też ostatnio malować na deskach. Mam ich trochę ze stuletniego budynku, niektóre są więc powykrzywiane, mają sęki, dziury...

— Które także można wykorzystać tworząc obraz....

— Oczywiście, że tak. Właśnie maluję leśnego satyra, którego odkryłam na jednej z desek pod postacią słojów drewna, pęknięć itp. Teraz muszę tylko podkreślić te charakterystyczne elementy konstrukcji obrazu, które już tam były i zaznaczyć je kolorem.

— W Kortowie działa klub o nazwie Akademicka Rezerwa Twórcza. Działają w nim pracownicy uczelni, większość już emerytowanych, którzy odkryli w sobie pasję do szeroko pojętej twórczości: malarstwo, haft, pisanie wierszy, fotografia itd. Pani także do nich przystała.

— Tak. Skoro miałam przyjemność w jesienne wieczory coś tam sobie pomalować, to dlaczego nie miałabym pójść na zebranie do A.R.T. I jestem z nimi już 10 lat. Znalazłam tam nowe przyjaźnie.

— Pisuje pani też wiersze. Ten talent też jest odziedziczony po przodkach.

— Chyba tak. I moja mama, i jej mama, i stryj Marian pisywali piękne wiersze, choć zawsze do szuflady. Ja zajęłam się opracowaniem rodzinnej sagi pt. „Przez pokolenia", do której wykorzystuję XIX-wieczne pamiętniki rodzinne oraz inne dokumenty. Najstarszy wyraźnie datowany to akt urodzenia mojego pradziadka z 1817 roku. Niektóre tomy są już opracowane. Swojemu ojcu poświęciłam aż cztery. Z kolei dziadek Bronisław będzie miała dwa. Mój osobisty pamiętnik, który jest kontynuacją tej opowieści, ma już teraz 300 stron i wciąż go piszę. Jeden tom poświęcony jest rodzinie ojca moich synów.

— A kto to będzie czytał potem?

— Moja rodzina. Oni też potrafią pisać, więc pewnie dołożą tam coś od siebie.

— Pomówmy jeszcze o malarstwie...

— To jest chyba największa pasja i radość mojego życia teraz. Potrafię się tak zapomnieć, że nie jem, nie piję i maluję całymi godzinami. A potem znowu nie maluję przez kilka miesięcy. Stare powiedzenie mówi: poetą się nie jest, poetą się bywa. Dotyczy to także malarstwa.

— Musi być natchnienie...

— Tak. Coś się pojawia w głowie i w sercu, i potem trzeba to zrealizować. Ostatnio zaczęłam na przykład tkać na krosnach. To także nowa odsłona mojej pasji malarskiej, tylko teraz „maluję" splatając kolorowe nici.

— „Artystyczne geny" Olszewskich odezwały się teraz w pani. A w kolejnych pokoleniach rodu?

— Moi synowie nie mają zwyczajnie czasu, zapracowani powyżej uszu. Przynajmniej na razie. Także ja, kiedy byłam w ich wieku, musiałam koncentrować się przede wszystkim na zarabianiu pieniędzy. Ale kiedy byli dziećmi, to malowali całkiem udane prace, więc kto wie, co będzie dalej?

ŁUKASZ CZARNECKI-PACYŃSKI

Dziadek pani Ireny, **Bronisław Olszewski**, to znany polski malarz, który działał między innymi w Krakowie. Zamieszkał tam w roku 1909 i podjął pracę w szkolnictwie średnim. W pierwszej połowie lat 20. założył w Zakopanem Szkołę Malarstwa, funkcjonującą do dziś jako słynne zakopiańskie Liceum Plastyczne. Jego młodszy brat Marian, zamieszkały we Lwowie, był także uzdolniony artystycznie. Projektował wszystko – od nagrobka hetmana Żółkiewskiego w Żółkwi po projekty uniformów personelu sanatorium w Truskawcu, nie zapominając jednocześnie o działalności malarskiej. Niestety, przedwczesna śmierć przerwała jego karierę w wieku zaledwie 30 lat.

eprasa.pl 23885788fa

GREJPFRUTEM NA ZDROWIE!

O ILE SOK Z CZERWONEGO GREJPFRUTA TO JEST DLA MNIE AMBROZJA W POSTACI ABSOLUTNIE CZYSTEJ — O TYLE ZA SAMYM OWOCEM, OGLĘDNIE MÓWIĄC, NIE PRZEPADAM. WIEM, ŻE JEST ZDROWY, ALE NIE. GDY JEM GREJPFRUTA — WYKRĘCA MNIE NA LEWĄ STRONĘ...!

Uznałam jednak, że może czasem warto wziąć byka za rogi, a czasem — dokładnie poznać wroga i w ten sposób się z nim oswoić. Może w obliczu lawiny dobroczynnych składników odżywczych do grejpfrutów się przekonam i nawet ich cierpko-kwaśny smak przestanie mi przeszkadzać...?

A o korzystnych dla zdrowia właściwościach grejpfrutów przekonuje mnie każdy portal medyczny i każdy w miarę naukowy poradnik zdrowego żywienia. Że są bogatym źródłem witamin C i beta-karotenu, dzięki czemu wzmacniają odporność organizmu. Że obniżają poziom cholesterolu i regulują ciśnienie, dzięki czemu mają zbawienny wpływ na serce. Że mają niewiele kalorii i przyspieszają przemianę materii, dzięki czemu są ważnym składnikiem diet odchudzających. No to właściwie nie powinnam mieć więcej pytań...

Fot. pixabay.com

BOMBA WITAMINOWA

Ze względu na wielość i różnorodność witamin w swoim składzie grejpfrut bardzo skutecznie wzmacnia odporność naszego organizmu. Miąższ jednego tylko owocu dostarcza więcej witaminy C niż zalecane dzienne zapotrzebowanie, a także jedną trzecią zalecanej dziennej dawki prowitaminy A, czyli beta-karotenu. Sporo w nim także witamin z grupy B oraz potasu.

Choć do wyboru mamy kilka rodzajów grejpfruta, różniących się barwą, smakiem i ilością wartości odżywczych, wiadomo, że, jak zawsze w przyrodzie, najzdrowsza jest jego czerwona i różowa odmiana: to ona zawiera najwięcej witaminy C, likopenu i karotenoidów. To właśnie ta wyróżnia się słodko-kwaśnym smakiem z dobitną nutą goryczy, za którą całkowitą odpowiedzialność ponosi arginina. Mniej popularny żółty i zielony grejpfrut — są wprawdzie łagodniejsze w smaku, ale zawierają też mniej wartości odżywczych. Żółte grejpfruty są kwaśne i nie mają tej odrzucającej mnie goryczy. Najsłodsza wersja grejpfruta ma kolor zielony i niektórzy mówią na nią sweety — z angielska słodziak.

I taka ciekawostka: istnieje coś takiego jak pomelo. Jest to krzyżówka grejpfruta i pomarańczy olbrzymiej. Co jeszcze ciekawsze, pomelo zawiera o 25 proc. więcej antyoksydantów niż czerwona odmiana grejpfruta. Jak nie grejpfrut to może pomelo...?

NA NOWOTWORY

Prócz witamin i składników mineralnych grejpfrut to także bogate źródło cennych flawonoidów. To one mają właściwości antybakteryjne, przeciwgrzybiczne oraz przeciwnowotworowe. Najwięcej jest ich w białej błonce grejpfruta, tzw. albedo, oraz w skórce i pestkach.

Liczne badania udowodniły, że grejpfruty mogą być skuteczną bronią w walce z nowotworami żołądka, jelit, prostaty, pęcherza moczowego i szyjki macicy. Leczenie wrzodów żołądka wspomaga też wyciąg z pestek grejpfruta.

POGROMCA NADWAGI, PRZYJACIEL URODY

Tak jak wspomniałam, grejpfruty są niskokaloryczne: 100 gram owocu to tylko 50 kalorii. W dodatku mają właściwości przyspieszające przemianę materii, ułatwiają spalanie tłuszczów i oczyszczają organizm. To dzięki tym właściwościom poprawiają nam urodę, jędrność ciała i opóźniają proces starzenia. Pod tym względem bezkonkurencyjne jest znów albedo — ta biała wewnętrzna skórka. Poza tym zawierają błonnik, dzięki czemu zwiększają uczucie sytości. Dodatkowo, zawarta w skórce naryngina lekko przeczyszcza organizm, dlatego nie zachęcam do pedantycznego obierania poszczególnych płatków. A kto akurat przebywa na diecie oczyszczającej i chce, by była skuteczna — lepiej niech się zacznie przyzwyczajać do tego jej lekko gorzkawego posmaku.

Grejpfruty cieszą się też dużym uznaniem w kosmetyce,

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
202519otbr-A-P

Olsztyńscy Lekarze Specjaliści
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
204219otbr-a-G

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
204619otbr-a -0

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

dr n. med.
Sylwia Lisieska-Żołnierczyk
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
◆ zabiegi chirurgiczne ◆ wizyty domowe
◆ poradnictwo żywieniowe chorych nowotworowych i ogólnych (certyfikat POLSPEN)
Olsztyn, ul. Zamenhofa 1, czw. 15.00-17.00
(pozostałe terminy po uzgodnieniu telefonicznym)
Rejestracja telefoniczna codziennie:
506 116 994
207319otbr-a-0

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
dr n.med. Grażyna KUCIEL-LISIESKA
• diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)
Olsztyn, ul. Zamenhofa 1
przyjęcia: pon., śr., godz. 15-17
• domowy 89/542 58 29
• komórka 502 056 459
207219otbr-a -0

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
207019otbr-a-0

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
207119otbr-a -0

ENDOMEDIC
Hanna Ankowska
PRZYJMUJĄ LEKARZE: endokrynolog, kardiolog, neurochirurg, neurolog, dietetyk
BADANIA: USG tarczycy, piersi, doppler naczyń, echo serca
ul. Kościuszki 92/12U, Olsztyn
tel. 513 149 810
h.ankowska@endomedic.eu
148919otbr-a -0

eprasa.pl 23885788fa

Fot. pixabay.com

przede wszystkim za tę swoją wysoką zawartość witaminy C i kwasów owocowych. Preparaty na bazie tego owocu i zabiegi z jego wykorzystaniem poleca się przede wszystkim do leczenia i pielęgnacji skóry tłustej i trądzikowej, głównie dlatego, że bardzo skutecznie regulują nadmiar sebum i zamykają pory. Poza tym grejpfrut świetnie radzi sobie także z przebarwieniami: zwyczajnie rozjaśnia je. Jakby tego było mało, sprawdza się do tego w sytuacjach, gdy pragniemy przyspieszyć gojenie stanów zapalnych, ran i zmian trądzikowych.

NA CUKRZYCĘ

Grejpfruty mają nie tylko niski indeks glikemiczny (IG=20), ale i pektyny, które obniżają poziom glukozy we krwi. Stąd poleca się je cukrzykom, ale także w profilaktyce tej choroby. Ponadto spowalniają proces rozkładu cukru w organizmie i zwiększają wrażliwość komórek na insulinę. Dlatego także osoby chorujące na insulinooporność mogą grejpfruty jeść na zdrowie.

NA SERCE

Na serce grejpfruty też wpływają bardzo pozytywnie. Wspomniałam już, że obniżają poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze. Przeciwdziałają także miażdżycy. Szczególnie skuteczne w normalizacji poziomu lipidów są znów te czerwone i potwierdziły to liczne badania. Ktokolwiek ma nadwyżkę cholesterolu — polecam jedzenie grejpfrutów z błonkami, bo to w nich jest najwięcej obniżającego go błonnika.

PORADA PRAKTYCZNA: WYBIERAMY ZDROWEGO GREJPFRUTA

W sklepie, wybierając grejpfruty kierujemy się kolorem i sięgamy po te sztuki, których kolor jest najbardziej intensywny. To one mają najwięcej witamin i innych składników odżywczych. Z kolei im owoc większy i cięższy, tym bardziej będzie soczysty. Końce owocu powinny być natomiast lekko spłaszczone — wydłużona końcówka to oznaka grubej skóry i małej soczystości. Zwróćmy też uwagę, by końcówki nie były miękkie lub zazielenione. A już w domu, przed obraniem grejpfruta trzeba pod bieżącą wodą dokładanie wyszorować jego skórkę szczoteczką do warzyw. Zmyjemy w ten sposób konserwant, którym pokrywane są owoce.

GREJPFRUT A LEKI

Ze wszystkich cytrusów to właśnie sok z grejpfruta ma w składzie najwięcej związków, które lubią wchodzić w interakcje z wieloma lekami. Odbierając receptę zawsze warto poradzić się w tej sprawie lekarza. Ktokolwiek nie ma takiej możliwości, a w przeciwieństwie do mnie grejpfruty zjada nałogowo — najlepiej zrobi, gdy powstrzyma się z piciem soku i jedzeniem owocu na 4 godziny przed przyjęciem leku i po nim. W trakcie całej kuracji nie powinniśmy też przyjmować preparatów zawierających wyciąg z tych cytrusów. W szczególności powinniśmy uważać na łączenie grejpfrutów z lekami na bezsenność, czyli benzodiazepiny, i na zaburzenia lipidowe (lowastatyna, simwastatyna), bo owoc może zmieniać sposób ich działania. Ktokolwiek cierpi na nadciśnienie tętnicze i niedokrwienną chorobę serca lub choroby alergiczne — też powinien uważać. Poza tym grejpfrut może osłabiać działanie antykoncepcji hormonalnej.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.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
204519otbr-a -0

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
205919OTBR-A -0

Roman Łesiów
UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
203419otbr-a-G

MILLER DENTAL
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
204119otbr-a-G

Zdrowie kobiety
Zdrowie dziecka
Odchudzanie
Zdrowy tryb życia
Zdrowie.wm.pl
16815otbp-b -K

Moda Optyk
rok założenia 1966
Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
OKULARY W DOBRYM STYLU I DOBREJ CENIE
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
204019otbr-a-G

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
204419otbr-a -0

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
2047190TBR-A-O

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
203619otbr-a-G

Anita Jabłonowska-Kosek
Dermatologia estetyczna i laserowa
szeroki zakres zabiegów
www.abmedical.pl
Olsztyn, ul. Grunwaldzka 4/2
tel. 502-110-212, 89 527-32-32
203319otbr-a-G

eprasa.pl 23885788fa

POSTANOWIENIA NOWOROCZNE?

A GDYBY TAK Z INNEJ STRONY?

Odblokowanie przepływu dostatku i obfitości

Certyfikowany Coach Zofia Nieścior

Wstęp 30 zł.
Bilety dostępne na https://**evenea.pl/event/bezgorsetu**

30 stycznia 2020 r. | godz. 18:00
Eranova | Aleja Obrońców Tobruku 3, 10-092 Olsztyn

ORGANIZATOR
BEZgorset

2420otbs-a-K

eprasa.pl 23885788fa

AKTYWNE FERIE ZIMOWE

25.01-02.02 Olsztyn

NA SPORTOWO Z OSIR

Bezpieczne Ferie z Aquasferą, czyli pierwsza pomoc dla dzieci i młodzieży. Zajęcia we wtorki i czwartki w godz. 14:00-15:30 — 30 minut zajęcia z pierwszej pomocy, 45 minut zajęcia w wodzie. Tematyka: pierwsza pomoc, profilaktyka bezpieczeństwa nad wodą i na lodzie, doskonalenie pływania, samoasekuracja, elementy ratownictwa wodnego, możliwość uzyskania odpłatnie karty pływackiej. Grupa max 10 osób, wiek 7-18 lat. Zapisy telefoniczne - 695 975 538. Czwartki w godz. 9:05-9:35 zabawy i taniec w wodzie dla dzieci przy muzyce, w wieku od 10 lat, umiejących pływać. Basen ul. Głowackiego - kontakt: 519 566 149.

ATRAKCJE DLA MALUCHÓW

HWS Urania - Strefa Sportu i Rekreacji w godz. 10:00-14:00 - wstęp 8 zł/dziecko. Atrakcje sportowe i rekreacyjne dla dzieci: stoły do tenisa, badminton, unihokej, gry zespołowe (m.in.: mini piłka nożna i siatkówka), hula hoop, skakanki, gry planszowe, kącik malowanek, klocki i inne atrakcje. Kontakt: 519 566 332. Dział Sportu: tenis stołowy dla grup zorganizowanych w Sali przy ul. Głowackiego 27 — 120 zł, siatkówka plażowa dla grup zorganizowanych w CRS Ukiel w hali przy ul. Olimpijska — odpłatnie, turnieje halowej piłki nożnej w hali sportowej przy ul. Mariańskiej.

CRS Ukiel - możliwość wynajęcia sprzętu sportowego (narty biegowe, łyżworolki, nartorolki, kijki nordic walking), kortów do squasha, boisk plażowych do gier zespołowych.

LODOWISKA

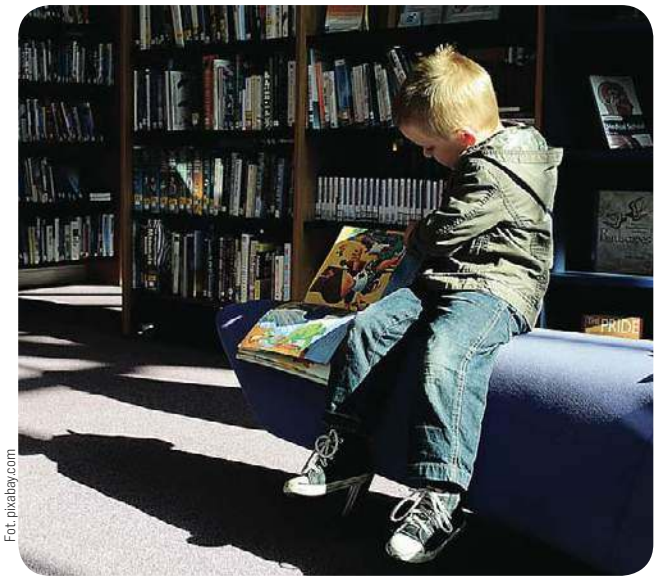
CRS Ukiel: codziennie w godz. 8:00-22:00 (przerwa techniczna w godz. 14:00-15:00); wejścia o pełnych godzinach, ostatnie wejście o godz. 21:00.

Cennik: 10 zł/45 minut (bilet normalny) i 7 zł/45 minut (ulgowy); wypożyczenie łyżew: 10 zł i 7 zł. HWS Urania: codziennie w godz. 9:00-21:00; wejścia o pełnych godzinach, ostatnie wejście o 20:00. Promocja cenowa: 5 zł/45 minut do godziny 14:00 (od poniedziałku do piątku). Cennik: 10zł/45 minut (bilet normalny) i 7 zł/45 minut (ulgowy); wypożyczenie łyżew: 7 zł i 5 zł. Ul. Jeziołowicza 4: codziennie w godz. 10:00-22:00; wejścia o pełnych godzinach, ostatnie wejście o 21:00. Cennik: 10 zł/45 minut (bilet normalny) i 7 zł/minut (bilet ulgowy).

Fot. pixabay.com

FERIE Z KSIĄŻKĄ

Miejska Biblioteka Publiczna w Olsztynie przygotowała m.in. zajęcia literacko-plastyczne, warsztaty naukowe, dziennikarskie, projekcje filmów. Wiele zajęć proponuje olsztyński Pałac Młodzieży. To propozycje m.in. warsztatów tkackich, malarskich, muzycznych, zajęcia językowe, jak choćby „Poznajmy się na francuskim" realizowane w Centrum Polsko-Francuskim albo gry i zabawy w języku angielskim.



Fot. pixabay.com

KOSMICZNE PROPOZYCJE

Kosmiczne ferie dzieciom i młodzieży proponuje Olsztyńskie Planetarium i Obserwatorium Astronomiczne. To zarówno seanse pod kopułą planetarium, jak i zajęcia w dawnej wieży ciśnień, czyli siedzibie obserwatorium.

Oferta feryjna będzie realizowana do 31 stycznia, a cena biletu na warsztat i seans to 6 zł.

ATRAKCYJNIE W MUZEUM

Muzeum Warmii i Mazur proponuje zajęcia dla dzieci w różnym wieku, także z rodzicami.

Jak rozpoznawać zwierzęta po śladach i tropach? Spacerując po parku czy lesie można dostrzec ślady i tropy zwierząt. Jak je poszukiwać i jak odczytywać? Wskazówki— na warsztatach. Muzeum Przyrody w Olsztynie — osoby indywidualne: do 24 stycznia godz. 12:00, grupy zorganizowane: do 31 stycznia, Zapisy tel. 89 533 47 80. Natomiast w Domu „Gazety Olsztyńskiej" przy Targu Rybnym będzie okazja poznać dawne warmińskie zwyczaje noworoczne i karnawałowe.

SZKOŁA WŁOSÓW DLA TATUSIÓW

25.01 Olsztyn

Pod okiem fryzjera silne, troskliwe dłonie ojca zmierzą się z najdelikatniejszą materią, jaką są włosy własnego dziecka. Czasy, w których tata był tylko od wyrzucania śmieci, wbijania gwoździa i chodzenia z teczką do biura mamy już za sobą. Ojciec z dwudziestego pierwszego nie jest już niewzruszenie przyspawany do stereotypu, a przede wszystkim nie wstydzi się już bliskości i delikatności. A co delikatniejszego ponad włosy rodzonego dziecka? Olsztyński MOK proponuje udział w niezwykłym spotkaniu, podczas którego tatusiowie pod przenikliwym, fryzjerskim okiem zgłębią tajniki wszystkich tych dobierańców i kłosów, kucyków i warkoczy, upięć i splotów, spinek i kokard!

Początek o godz. 11.00 (Spichlerz), zapisy i szczegóły: spichlerz@mok.olsztyn.pl

SZKOŁA FIFY DLA MAM I DZIECI

26.01 Olsztyn

Mamy i dzieciaki w kanapowych rozgrywkach drużynowych. Mecze bez taryfy ulgowej, za to z profesjonalnym komentarzem na żywo. Podczas zimowych ferii Miejski Ośrodek Kultury w Olsztynie chce udowodnić niedowiarkom, że: „dzisiejsze mamy mogą interesować się postaciami Lewego, Piszczka i Krychowiaka nie tylko z przyczyn obiektywnych" i zapraszają mamy z dziećmi do wyjątkowych rozgrywek w FIFĘ na konsoli Xbox. W rozgrywkach weźmie udział osiem dwuosobowych drużyn „mamo-dzieciowych" (losowanie na dwie grupy, rywalizacja, każdy z każdym). Organizatorzy zapewniają profesjonalny komentarz sportowy na żywo oraz popkorn dla kibiców.

Zapisy i szczegóły: animacja@mok.olsztyn.pl

Początek godz. 11.00 (Spichlerz)

SPOTKANIE Z ZOFIĄ BARANKIEWICZ

27.01 Olsztyn

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie zaprasza na spotkanie autorskie i promocję albumu z fotografiami Zofii Barankiewicz pt. „Pani Zosi spacerki po Olsztynie".

Spotkanie, które zaplanowano na poniedziałek 27 stycznia w budynku WBP przy ul. 1 Maja 5, poprowadzi Jakub Rudnicki.

Początek o godz. 17.00.

„Pani Zosi spacerki po Olsztynie" to autorski przegląd zdjęć — zapis wieloletniej obserwacji miasta okiem aparatu fotograficznego, a zarazem przewodnik po Olsztynie, jakich dziś już nie ma. Zofia Barankiewicz zaprasza nas na spacer przez kolejne dzielnice, które zmieniały się na przestrzeni dziesięcioleci.

Wartość zdjęć Zofii Barankiewicz leży nie tylko w kunszcie zachowanych na lata kadrów. Przede wszystkim ważna jest ich funkcja dokumentalna. Przestrzeń czasowa, jaka wyłania się z obrazów uwiecznianych od lat pięćdziesiątych od czasów współczesnych daje niebywałą możliwość zaobserwowania, jak rozwijał się Olsztyn, a także jacy ludzie tu niegdyś żyli.

Fot. materiały organizatora

KINO W OLSZTYNIE

HELIOS
tel. 89 535 20 30
23719otbs-a -0

Helios Olsztyn (budynek CH AURA, al. Piłsudskiego 16)

Sobota 25 stycznia

Bad Boys For Life / napisy, g. 12:30, 15:15, 18, 20:45; Śnieżka i Fantastyczna Siódemka / dubbing, 10:10, 13:30, 17; 1917 / napisy, g. 11:20, 17:15, 20; Jojo Rabbit / napisy, g. 11:45, 16, 19:15; Richard Jewell / napisy, g. 18:20, 21:15; Psy 3. W imię zasad, g. 10:30, 13:20, 14:30, 16:10, 19, 20:15, 21:50; Doktor Dolittle / dubbing, g. 10:40, 14, 16:20, 18:40; Gorący temat / napisy, 13, 21:40; Mayday, g. 10:20, 13:10, 15:50, 17:45, 21; Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa, g. 18:30, 21:30; Urwis / dubbing, g. 10, 12:15, 15:40; Tajni i fajni / dubbing, g. 11; Jumanji: Następny poziom / dubbing, g. 14:15

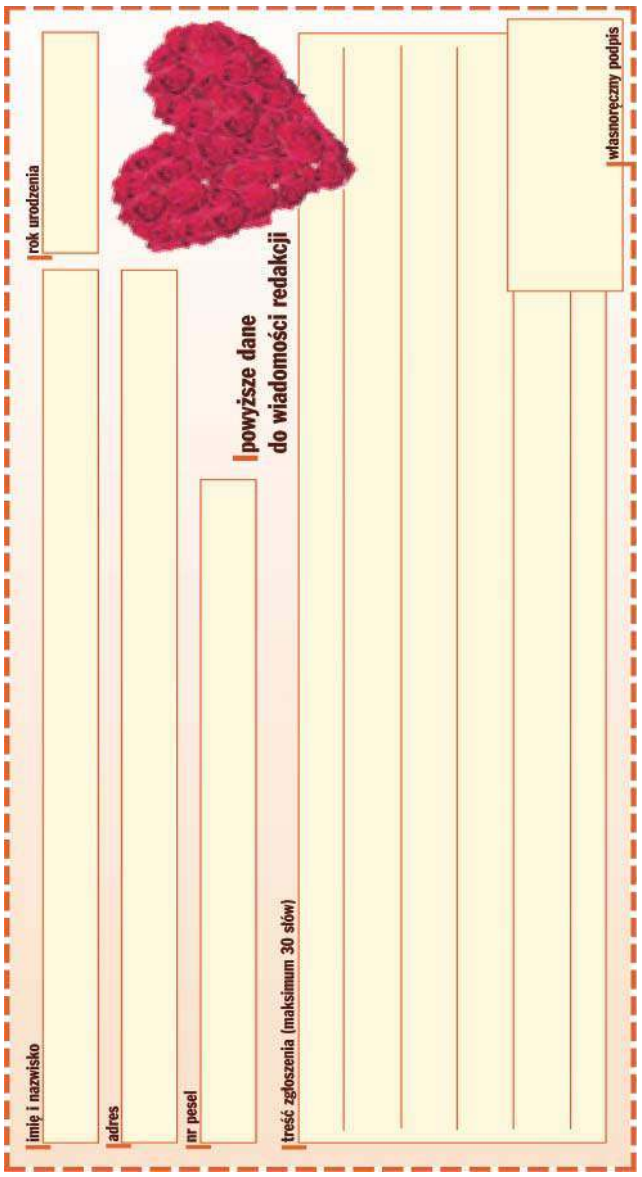
Niedziela 26 stycznia

Filmowe Poranki: Masza i Niedźwiedź, cz. 4, g. 10:30; Bad Boys For Life / napisy, g. 12:30, 15:15, 18, 20:45; Śnieżka i Fantastyczna Siódemka / dubbing, 10:10, 13:30, 17; 1917 / napisy, g. 11:20, 17:15, 20; Jojo Rabbit / napisy, g. 11:50, 16, 19:15; Richard Jewell / napisy, g. 18:20, 21:15; Psy 3. W imię zasad, g. 10:30, 13:20, 14:30, 16:10, 19, 20:15, 21:50; Doktor Dolittle / dubbing, g. 10:40, 14, 16:20, 18:40; Gorący temat / napisy, 13, 21:40; Mayday, g. 10:20, 13:10, 15:50, 17:45, 21; Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa, g. 18:30, 21:30; Urwis / dubbing, g. 10, 12:15, 15:40; Tajni i fajni / dubbing, g. 11; Jumanji: Następny poziom / dubbing, g. 14:15

eprasa.pl 23885788fa

Korespondencję związaną z rubryką „Poznajmy się" proszę kierować na adres redakcji: „Gazeta Olsztyńska", ul. Partyzantów 28, 10-402 Olsztyn. Codziennie można osobiście dostarczać do redakcji kupony zgłoszeń, a także listy do wybranych osób. W razie wątpliwości proszę o kontaktowanie się ze nami telefonicznie lub osobiście w środę w godz. 9-12, nr tel. 89 539-76-48.

Do listów należy dołączyć znaczek pocztowy za 3,30 zł, a także do każdego listu wysyłanego jako odpowiedź na zamieszczony anons — kupon 1jat wycięty z „Gazety Olsztyńskiej".



POZNAJMY SIĘ NR 1584/1049

PANOWIE

PANOWIE OD 40 DO 60 LAT

STSIEK
jestem z olsztyna, wolny, niezależny, uczciwy, szczery, bez nałogów. Mam 55 lat 168/75. Poznam Panią do 55 lat. Jeżeli dokucza Ci samotność napisz.

JANUSZ Z OKOLIC OLSZTYNA
Jestem wdowcem na ręcie, mam 59 lat 170cm wzrostu 79 kg. Jestem uzdolnionym chłopakiem, technikiem samochodowym, zmotoryzowany niezależny finansowo i mieszkaniowo. Jeśli chcesz mnie poznać napisz a może wspólnie znajdziemy szczęście.

PANOWIE POWYŻEJ 60 LAT

DOMATOR
Wdowiec, 67 lat, emeryt, mieszkam w Olsztynie, domator – M4, szczupły, wysoki, życzliwy wobec innych, troskliwy, wyrozumiały i opiekuńczy, pozna Panią miłą o dobrym, czułym sercu i charakterze, szczupłą i pełną ciepła.

KULTURALNY
Jestem bez żadnych zobowiązań i nałogów, niezależny finansowo – mieszkaniowo, pracujący, zmotoryzowany – poznam Panią lat 60-70, dla mnie wiek nie ma mniejszego znaczenia, liczy się przede wszystkim kultura osobista – cel przyjaźń, a może coś więcej.

MARZYCIEL
Emeryt – wolny 69/172/81 szczupły z mieszkaniem, wysportowany, dużo zainteresowań, lubię tańczyć bez nałogów, wesoły z humorem zmotoryzowany. Poznam Panią szczupłą bez nałogów do 71 lat z Olsztyna lub okolic. Cel przyjaźń, stały związek

EMERYT Z KĘTRZYNA
Mam 70 lat , jestem sam, niezalezny finansowo i mieszkaniowo, chciałbym poznać Panią, która też czuje się samotnie i potrzebuje wsparcia drugiej osoby. Jeśli potrafisz kochać i chcesz być kochana doezwij się.

SAMOTNY LAT 72
Szukam przyjaciółki do dalszego pożycia we dwoje, wiek obojętny. Szukam Pani uczciwej i radosnej jak ta wiosna. Pokocham i przytulę-obiecuję. Czekam na kontakt a będzie weselej. Cel stały związek.

SPRAWNY
73/167/65, rozwiedziony, bez nałogów i problemów, bardzo samotny, uczciwy i pogodny, majsterkowicz pozna do stałego związku odpowiedzialną Panią, która lubi aktywnosć, naturalna kuchnię i naturę, gospodarną i zgodną.

ROMANTYCZNY
Pogodny, niezależny, bez nałogów i problemów, sprawny i aktywny, majsterek 70+, pozna na stałe naturalną i kobiecą niewysoką Panią, zgodną i bez problemów, lubiącą ruch, zdrową kuchnię i przyrodę.

NIEWYSOKI
Niewysoki, szczupły emeryt, wolny, niezależny 70+, bez nałogów, pogodny, uczciwy, pozna na zawsze niewysoką naturalną i kobiecą Panią niezależną i bez problemów miłośniczkę ruchu, zdrowej kuchni i przyrody.

WDOWIEC PO 60- tce
Niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany, pozna Panią w odpowiednim wieku, niepijącą, jak i niepalącą z okolic Olsztyna, Mrągowa lub Pisza. Bardzo dokucza mi samotność.

EMERYT
Niezależny, wysoki z poczuciem humoru uprawiajacy rekreacyjnie sport w celu pożytecznego spędzania czasu. Pani raczej wyzsza, proporcjonalnie zbudowaną, sympatyczna do 65 lat.

SZCZUPŁY
Gdzie są Panie do tańca i do różańca? Wolny, niepalący, pozna Panią szczupłą, niepalącą do 70 lat z Ostródy, Olsztyna, okolic. Panią, która lubi tańczyć, ja tez tańczę, jestem wesoły z humorem, szatyn, wysportowany, zmotoryzowany (złota rączka). Cel przyjaźń.

SYMPATYCZNY WDOWIEC
Jestem zadbanym, samotnym, niezależnym pod każdym względem. Zmotoryzowany bez nałogów 64/174/85 nie jestem materialistą, posiadam posiadłość poza Olsztynem.

RENCISTA O DOBRYM SERCU
64/170/86 wdowiec bez nałogów i zobowiązań, twarz wyglądająca młodo, inteligentny o wszechstronnej wiedzy, dobrze sytułowany pod każdym względem, zmotoryzowany, lubiący zdrowy tryb życia. Cel przyjaźń lub stały związek.

MIŁY STRZELEC
Chętnie poznam panią miłą, kulturalną, ceniąca życie w stałym związku.

SAMOTNY Z LIDZBARKA
Samotny z Lidzbarka Warmińskiego, mam dośc samotności, nie mam mieszkania, jestem osoba palącą. Mam 71 lat, emeryt.

PANIE

PANIE DO 60 LAT

SAMOTNA WDOWA Z OLSZTYNA
Wdowa lekko po 70 – tce średniego wzrostu i budowy ciała, niezależna finansowo i mieszkaniowo, pozna Pana z Olsztyna lub okolic niezaleznego finansowo nie szukającego przygód i sponsora.

NIEZALEŻNA
Poznam Pana o dobrym charakterze w wieku 50-60 lat, który nie szuka przygód. Cel stały zwiazek.

SZATYNKA
Jestem wdową na emeryturze, mieszkam w Olsztynie, poznam Pana uczciwego z Olsztyna lub bliskich okolic, najlepiej wdowca.

SYMPATYCZNA Z OLSZTYNA
Miła, pogodna, atrakcyjna, bez nałogów, pozna Pana wolnego, niekaralnego w wieku 50-56 lat o dobrym charakterze, uczciwego, szczerego z poczuciem humoru, który nie szuka przygód i również mieszka w Olsztynie. Mile widziany katolik praktykujący.

PANIE POWYŻEJ 60 LAT

SAMOTNA SZATYNKA
Samotna na emeryturze 160,65,63 z Olsztyna. Poznam Pana szczerego z poczuciem humoru przyjaciela na dobra i złe zmotoryzowanego do 70 lat.

PANI RAK
Jestem bardzo samotna wdowoą, uczciwą, spokojnego usposobienia. Poznam Pana, któey ma dośc samotości i chciałby się cieszyć życiem we dwoje. Mieszkam w Olsztynie. Mam poczucie humoru. Odpowiem na poważne oferty.

SPOKOJNA
Jestem wdową średniego wzrostu jestem zadbaną blondynką 79 lat, lubię Panów czysto ubranych. Jestem niezależna, bez nałogów, spokojna, uczciwa jestem aktywna z dobrym charakterem.

SZATYNKA Z OLSZTYNA
wdowa średniego wzrostu, zgrabna, dobrze sytułowana finansowo, wykształcenie wyższe techniczne, poznam pana z Olsztyna nie szukającego przygód, z poczuciem humoru i temperamentem.

SAMOTNA Z ELBLĄGA
Samotna 74 – latka, niepaląca, pozna miłego Pana powaznie myślącego a nie dla przygody. Mieszkam w Elblągu.

PRACUJACA EMERYTKA
Emerytka lat 61 168/65 energiczna, lubię aktywnie spśdzać czas. Szukam Pana, z którym można przeżyć piękną jesień życia.

WDOWA LAT 60
Jestem na emeryturze, niezależna finansowo i mieszkaniowo. Poznam Pana uczciwego, niepalącego, zmotoryzowanego z poczuciem humoru.

PANI STRZELEC
Poznam Pana miłego, odpowiedzialnego Pana po 60-tce. Wolna z Olsztyna.

CIEMNOWŁOSA Z OLSZTYNA
Niezależna wdowa z Olsztyna pozna Pana uczciwego, najlepiej wdowca w wieku do 73 lat.

ELBLĄŻANKA
65 lat 162//64, waga, samotna, niezależna finansowo i mieszkaniowo. Młody wygląd, poczucie humoru, lubie przyrodę, nie palaca, poznam Pana po 60- tce niezależnego finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowanego, sprawnego fizycznie, numer telefonu ułatwi kontakt.

OPIEKUŃCZA
Niezależna gospodarna, bez nałogów, pozna Pana w wieku 73-78 lat, który tez nie chce być sam. Mieszkam w Olsztynie.

OLSZTYNIANKA MARZENA
Jestem wdową lekko po 70-tce, niezależną, bez nałogów. Chcę poznać samotnego Pana i spędzić z nim reszte życia – to moje marzenie.

WDOWA
Emerytka lat 63/166, Koziorożec, niezależna finansowo- mieszkaniowo, bez nałogów. Cenię szczerość, uczciwość, zaufanie. Pragnę poznać Pana uczciwego, szczerego na jesień życia z Olsztyna, zmotoryzowanego. Cel stały związek bez nałogów do 67 lat.

NIEBRZYDKA BLONDYNKA
Wodnik, szczupła, niebrzydka blondynka o wszechstronnych zainteresowaniach. Niezależna finansowo i mieszkaniowo. Poznam Pana bez zobowiązań, samotnego, niezaleznego finansowo i mieszkaniowo w wieku do 60 lat, bez nałogów z Olsztyna lub okolic.

MIŁA I SYMPATYCZNA
Samotna, miła i szczera z Olsztyna pozna Pana do 70 lat zmotoryzowanego, lubiącego życie na wesoło bez nałogów, przyjaciele na dobre i złe.

CAŁKOWICIE WOLNA
Wolna, miła, uczciwa, średniego wzrostu, wiek po 60 – tce, bez zobowiązań, bez nałogów, niezależna finansowo i mieszkaniowo, nie materialistka, dobre serce. Cel stały dobry związek. Pan do lat 72.

ALFA
Emerytka samotna, lubi zwierzęta – psiaki, spacery, przyrodę, operetkę, pozna Pana wysokiego, niepalącego, estetę – dobry gust z Olsztyna w wieku 75-80 lat. Cel stały związek.

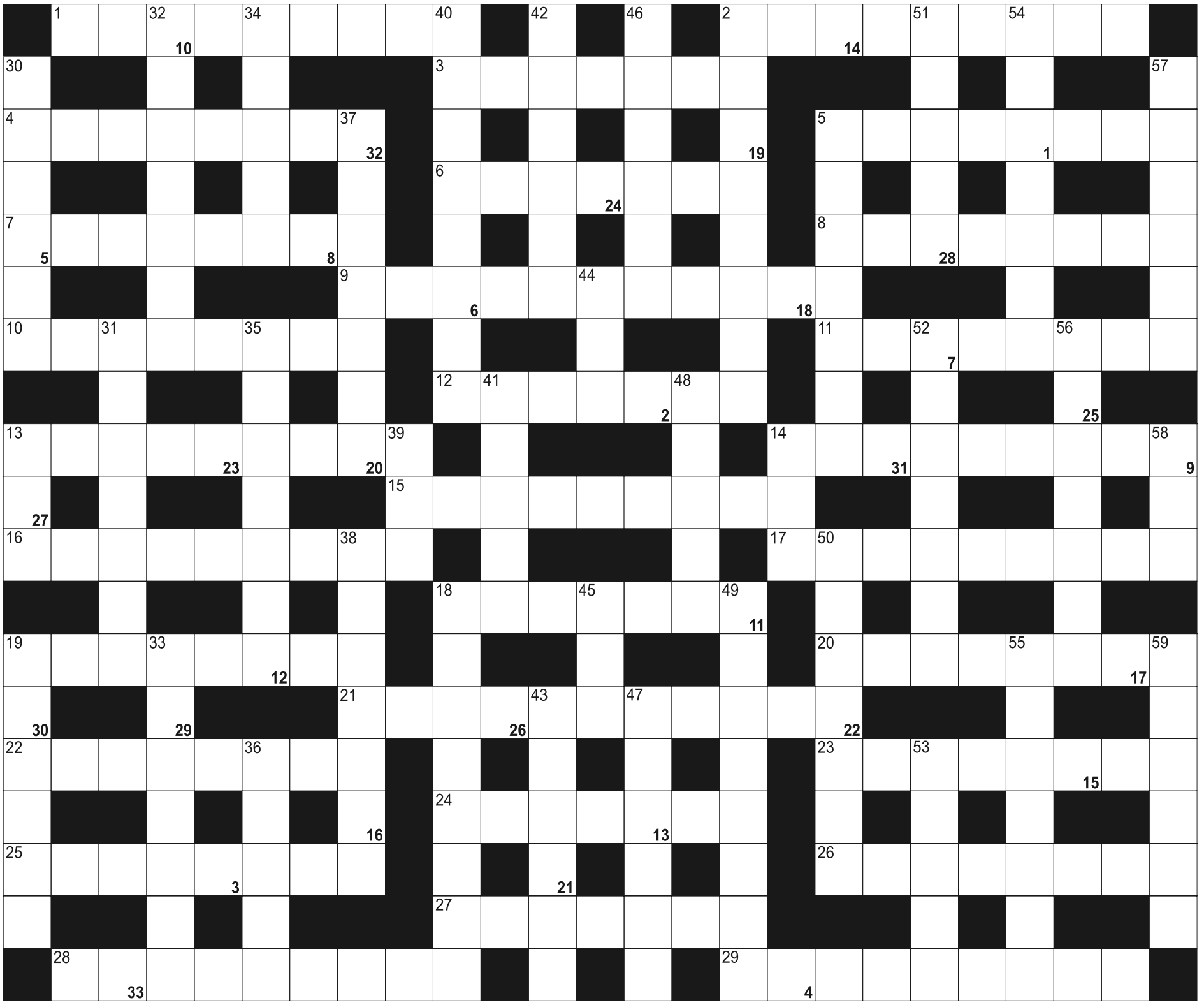
DOBRA WDOWA
Poznam Pana po 60- tce, stały związek lub przyjaźń, wdowa.

NIEWYSOKA WDOWA
Wdowa, niewysoka po 60 pozna Pana lubiącego krzyżówki, ciekawie rozmawiać. Wieczory długie a przy kawie milej. Domatorka niepaląca. Przyjaciela na dobre i złe. Z Elbląga i okolic.

MARIANNA
Samotna na emeryturze, średniego wzrostu. Dokucza Panu samotność mi również. Telefon ułatwi kontakt.

eprasa.pl 23885788fa

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33, 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													

POZIOMO: 1) mierzone w barach; 2) sąsiedzi Niemców i Słoweńców; 3) pojazd polowy; 4) najdłuższa rzeka Finlandii; 5) ptak, lekarz drzew; 6) biblijny ojciec Samsona; 7) bułki i chleb; 8) Hanin, polska aktorka; 9) chronologiczny zestaw wydarzeń; 10) zapaśnik uczestniczący w korridzie; 11) rzymski poeta, autor "Sztuki kochania"; 12) ciało kolegialne, zespół; 13) najwyższy szczyt w Niemczech; 14) Stanisław, skomponował operę "Halka"; 15) żołnierze do zadań specjalnych; 16) miasto z Pomnikiem Zaślubin Polski z Morzem; 17) wytwórnia spirytusu; 18) "poruszać" zupę na ogniu; 19) z kluczykiem, w samochodzie; 20) drzewo oskrzelowe; 21) postawa cyniczna i obłudna w polityce; 22) duży ptak morski; 23) rzeźbiarka lub pisarka; 24) ośmiościan foremny inaczej; 25) opłacają abonament; 26) hiszpański region z Saragossą; 27) związek azotu z wodorem; 28) bierzmowanie i komunia święta; 29) ojczyzna tanga

PIONOWO: 2) nieużywany już wyraz; 5) bezpłatnie; 13) o więźniu gułagu w Związku Radzieckim; 14) rosyjski samolot bojowy; 18) ułamek wata; 19) ... Éireann, wyższa izba parlamentu Irlandii; 30) ustęp tekstu; 31) definicja do nauczenia się; 32) skrócenie o głowę przez kata; 33) do gotowania wody; 34) cerkiewne obrazy; 35) Miedwiediew, były prezydent Rosji; 36) pensja dla inwalidy; 37) wezuwian inaczej; 38) popularny gatunek żółtego sera; 39) elektrokardiogram; 40) bada pochodzenie wyrazów; 41) oprawki na zdjęcia; 42) chińska wyspa z miastem Haikou; 43) nieszczęsny podglądacz Artemidy; 44) Biały w Waszyngtonie; 45) ruch tłoków w silniku; 46) poniesiona szkoda; 47) Bülent, czterokrotny premier Turcji; 48) czar, powab; 49) czwarta część całości; 50) niska sofa z bocznymi wałkami i miękkim oparciem; 51) duże miasto francuskiej Szampanii; 52) hibiskus, roślina zielna; 53) autor "Królewicza i żebraka"; 54) rdzenni mieszkańcy Abchazji; 55) wiszą w oknach; 56) zajęcie nauczyciela; 57) w każdym kościele; 58) uroczysty, patetyczny utwór poetycki; 59) tlenowy lub władzy

eprasa.pl 23885788fa

ZWIERZĘTA

sprzedam

OFERUJĘ młode króliki, barany FM oraz srokacze niemieckie tel. 666682014

OFERUJĘ piękne szczenięta Cane Corso z rodowodem tel. 666682014

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

MIESZKANIE 32m2, tel. 694-292-150

SPRZEDAM dom na wsi z budynkami gospodarczymi, działka ogrodzona 0,31ha lub zamiana na mieszkanie w Olsztynie, 509-305-808

SPRZEDAM mieszkanie ul. Limanowskiego 9, Olsztyn. 517873677

SPRZEDAM niewielki lokal ul. Radiowa 28, Olsztyn. Tel. 517873677

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL Domki angielskie, domki holenderskie, przyczepy kempingowe. Transport gratis, rozładunek. Duży wybór. Obniżka cenowa ! Dorotowo koło Olsztyna, 503-103-703

kupię

FIRMA kupi mieszkanie, dom, garaż, lokal z opcją mieszkania przez sprzedającego tel. 720-420-420

KUPIĘ Garaż w Olsztynie lokalizacja i stan obojętny może być bez prądu i kanału, płacę gotówką, 572-521-979

KUPIĘ kawalerkę w Olsztynie. Płacę gotówką, 572-521-979

KUPIĘ mieszkanie, dom z zadłużeniem, komornikiem, lokatorem, ze służebnością z każdym problemem. Gotówka. Dzwoń - 720-420-420

MIESZKANIE w Olsztynie do czterdziestu kilku metrów bez pośredników. tel. 663-908-925

zamienię

"AS" zamiany mieszkań , domów o różnym statusie prawnym, zadłużonych oraz z innym kłopotem porady gratis Małgorzata Dyrda lic. 3079 Olsztyn pl. Konstytucji 3 Maja 3, vis a vis dworca głównego 603-584-180, www.zamiany.olsztyn.pl

poszukuję wynająć

RENCISTKA szuka nieumeblowanego pokoju z kuchnią i łazienką w domku jednorodzinnym z osobnym wejściem, 00-48-661-422-745

do wynajęcia

POKÓJ panu tanio, (89)533-37-92

PRACA

dam pracę

DLA mężczyzny w gospodarstwie rolnym tel. 797-580-971

POMOCNIKÓW budowlanych, 667-947-124

SPRZĄTACZKĘ Dorotowo, 503-103-703

ZATRUDNIĘ do robót drogowych Mikołajki i okolice. 695-953-923

AUTO-MOTO

sprzedam

PASSAT 1,9 TDI, 749-581-152

POLONEZ Atut Plus 1,6 kat, G/S/I, alufelgi, opony zimowe, rok 1998, przebieg 186tys.km, cena 2700zł, tel. 606-958-137

RENAULT Espace 3, 2,016V 140KM (2000r) granatowy. Sprowadzony, zarejestrowany 508-295-260

inne

PRZYCZEPKĘ jednoosiową Neptun, Remoque1, z plandeką, 2015rok, ład.600kg, stan b.dobry, ubezpieczona, zarejestrowana, 1900zł, tel. 606-958-137

USŁUGI

budowa | remont

! Glazura, terakota, hydrauliczne, 795-820-780

ADAPTACJE, remonty, wykończenia, kompleksowo. 501-481-210

BUDOWA, remonty, wykończenia kompleksowo, 608-533-161

GLAZURA, terakota, malowanie, hydrauliczne, panele, 50-20-60-413

MALOWANIE, szpachlowanie, roboty wykończeniowe, glazura, terakota, płyty K/G, poleca firma z długoletnią tradycją, 504-720-494, (89)541-35-00

NAPRAWA okien, rolet, bram garażowych i żaluzji, 504-720-494, (89)541-35-00

OFERUJĘ sprzątnięcie garażu, piwnicy, strychów, rąbanie drzewa, porządki przydomowe oraz różne prace na działce, koszenie działek i trawników Olsztyn. Malowanie mieszkań, polerowanie lamp samochodowych, 782-404-688

SZPACHLOWANIE, malowanie natryskowo, 725-852-683

TRANSPORT wywrotka 1T, 5T, 20T, 25T, żwir, czarnoziem, piasek, beton, kamień płukany, kamień polny, usługi budowlane, polbruk, granit, mycie elewacji, dachu, polbruku, ogrodzenia kompleksowe. Usługi minikoparką, koparko - ładowarką, odśnieżanie. Wypożyczalnia sprzętu budowlanego, ogrodniczego. 534-949-376

USŁUGI glazurnicze, tel.793-015-716

ŻALUZJE poziome, pionowe, rolety antywłamaniowe i materiałowe, siatki przeciw owadom (moskitiery) oraz bramy i okna poleca producent, 504-720-494, (89)541-35-00

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

OGRODNICZE zimowe cięcie drzewek owocowych, cięcie i formowanie roślin szybko i solidnie duże doświadczenie 534-081-870

TYLKO natura ! Szycie kołder. Kołdry puchowe, regeneracja poduszek - każdy rozmiar. Czyszczenie pierza. Materiał andrychowski bawełna. Transport. (89) 541-27-04, 665-434-450

BIZNES

POTRZEBUJESZ pieniędzy ? Nowość !! Sprzedaj nam weksel i weź gotówkę. Minimum formalności i szybka gotówka od ręki. Olsztyn CH Jakub, 720-305-305

POTRZEBUJESZ szybko gotówki? Dobrze trafiłeś. Dzwoń. Gotówka od ręki w 5 minut - Olsztyn. Dworzec PKP, 730-200-200

POŻYCZKA. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO kominkowe brzoza, olcha -110zł/mp, sosna 75zł/mp, 600-252-541

DYMA wyrówniarko-grubościówka, 883-894-607

LODÓWKO-ZAMRAŻARKĘ 183cm wys. biała „Amica". Pralkę „Amica" biała 60/45, 531-730-575

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

OKAZJA. Stolik TV, komoda, stół rozkładany, drewniane. 514-514-534

SPRZEDAM zbiorniki paliwa 2000 l, Iveko na części, fotele do busa 606513444

kupię

DYMĘ 8 „w dobrym stanie z przystawkami", 516-599-149

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ZABYTKOWĄ krajalnicę do wędlin Kupię tel.530-633-528

PUBY RESTAURACJE

W Hotelu Wileńskim w Olsztynie dniu 15.02.2020 r. organizowany jest Bal Karnawałowy. Muzyka na żywo.Cena biletu 130zł za osobę, do nabycia 797-466-932. Serdecznie zapraszamy ! tel. 797-466-932

ARKA
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

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY
Pomożemy Ci godnie pożegnać
dawniej market
OLSZTYN
ul. Lengowskiego 18-20, tel. 89 535-53-00
BISKUPIEC
ul. Armii Krajowej 4, tel. 89 715-20-93
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
614219opb1-a-K

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych
Zbigniew Jarmużewski kom. 602 514 880
Joanna Kamińska kom. 691 410 360
Andrzej Domasiewicz kom. 602 514 888
Gwarantujemy godną i kulturalną posługę
614419opb1-a -K

GAZETA OLSZTYŃSKA
pozegnania.net
Wyraź swój żal i zapal wirtualną świeczkę
mp-otbr-6791a-M

Koleżance **Mirosławie Witkowskiej-Dąbrowskiej**
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci
Męża
składa Organizacja Zakładowa NSZZ „Solidarność"
Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie
32520opb1-a -O

Z żalem zawiadamiamy,
że 16 grudnia 2019 r. zmarł
Janusz Żamejć
ukochany Mąż, Ojciec i Dziadek.
Złożenie urny z Prochami do grobu odbyło się w ścisłym gronie najbliższych 22 stycznia 2020 r. na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej w Olsztynie.
Pogrążona w smutku rodzina
32120opb1-a -O

Z głębokim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o tragicznej śmierci
Jarosławy Hac
dobrego, mądrego Człowieka
i wspaniałej Koleżanki.
Rodzinie i Bliskim
wyrazy szczerego współczucia
składają Tarnowscy
32620opb1-a -O

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

eprasa.pl 23885788fa

GŁOSUJEMY DO 7 LUTEGO

PLEBISCYT\\\ PO RAZ PIERWSZY ORGANIZUJEMY WYBORY W KATEGORII NAJPOPULARNIEJSZY OŚRODEK JEŹDZIECKI/STADNINA. GŁOSUJEMY ZA POMOCĄ SMS-ÓW DO 7 LUTEGO.

Głosujemy do 7 lutego, a sms-y wysyłamy pod numer 7248 (2,46 zł brutto), w treść wpisując jedynie kod. A oto nasi kandydaci:

- Fundacja Końskie Zdrowie **go.noj.1**
- Hippika Tomaszkowo **go.noj.2**
- Jazda konna Olsztyn **go.noj.22**
- Klub Jeździecki u Doktorka **go.noj.3**
- Maltanka **go.noj.4**
- Ośrodek Jeździecki Amber **go.noj.5**
- Ośrodek Jeździecki Anula **go.noj.6**
- Ośrodek Jeździecki Ekwador **go.noj.7**
- Ośrodek Jeździecki Prabuty **go.noj.8**
- Ośrodek Jeździecki Umiastów **go.noj.9**
- Stadnina Koni Ferenstein **go.noj.11**
- Stadnina Koni Kierzbuń **go.noj.12**
- Stadnina Koni Kojrys **go.noj.13**
- Stadnina Koni Trakeńskich Różnowo **go.noj.14**
- Stajnia Dągi w Dągach **go.noj.15**
- Stajnia Janczary **go.noj.16**
- Stajnia Linowo **go.noj.23**
- Stajnia „Pod Olchą" **go.noj.17**
- Stajnia „Pod Tarantem" w Różnowie **go.noj.18**
- Stajnia Popisowo **go.noj.19**
- Stajnia Sarage **go.noj.20**
- UWM - Ośrodek Jeździecki Katedry Hodowli Koni i Jeździectwa **go.noj.21**

Przedstawiciele zwycięskiego ośrodka jeździeckiego lub stadniny wezmą udział w Balu Sportowca, podczas którego odbiorą statuetkę za zwycięstwo. Wtedy też zostaną ogłoszone wyniki 59. Plebiscytu na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa.

Warto przypomnieć, że wszystkim laureatom plebiscytu oraz zwycięzcom kategorii sms-owych, którzy są spoza Olsztyna, redakcja gwarantuje bezpłatny dwuosobowy pokój w hotelu. Dwuosobowy, bowiem każde zaproszenie na bal jest oczywiście dwuosobowe. Nie pozostaje nam więc nic innego, jak życzyć wszystkim kandydatom szczęścia w głosowaniu, a potem zabawy do białego rana. Bo nie jest to jakaś gala, tylko prawdziwy bal, inny jednak od pozostałych, ponieważ w głównych rolach na parkiecie występują najlepsi sportowcy Warmii i Mazur.

Piotr Cichocki reprezentuje barwy AKS OSW Olsztyn

Fot. archiwum klubu

Na koniec przypominamy jeszcze kandydatów sms-owej kategorii Akademicki Sportowiec bez Barier:

- Piotr Cichocki (żeglarstwo, AKS OSW Olsztyn) **go.asb.1**
- Olga Górnaś-Grudzień (żeglarstwo, AKS OSW Olsztyn) **go.asb.2**
- Dawid Ostasz (koszykówka na wózkach, AKS OSW Olsztyn) **go.asb.3**
- Łukasz Rękawiecki (koszykówka na wózkach, rugby na wózkach, AKS OSW Olsztyn) **go.asb.4**
- Waldemar Woźniak (żeglarstwo, AKS OSW Olsztyn) **go.asb.5**

DRYH

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką.
Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl**

ORGANIZATOR
GRUPA WM

PATRONAT HONOROWY
Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojecki
Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin
Starosta Powiatu Olsztyńskiego Andrzej Abako
Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz
Prezydent Elbląga Witold Wróblewski
Prezydent Miasta Ełku Tomasz Andrukiewicz
ełk tu wracam

SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ
citi handlowy

SPONSORZY NAGRÓD
GALERIA WARMIŃSKA
FASHION
VOLVO
HOTEL KRASICKI
TERMY WARMIŃSKIE
PAŁAC I FOLWARK GALINY

PARTNERZY
BBI
REZYDENCJE WARMIŃSKIE PLUSKI
PROJEKT RYBAK ŁAŃSK
PRZEMYSŁÓWKA HOLDING
DBK GROUP
DECATHLON
WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW PRYWATNYCH
FIEGE
zalandolounge
UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE
ASZ
OKS STOMIL OLSZTYN
HOTEL MARINA CLUB
WARMIA MAZURY
OSiR OLSZTYN
bodyperfect fitness wellness & spa
DOREX
NORD AUTO
AVIVA
Coca-Cola

FLOTA PLEBISCYTU
VOLVO

PATRONI MEDIALNI
GAZETA OLSZTYŃSKA
DZIENNIK ELBLĄSKI
nasz olsztyniak.pl
BEZgorset
PRZYSZŁOŚCI
RADIO OLSZTYN
TVP3 OLSZTYN

68419otbs-g -K

GRUPA WM GAZETA OLSZTYŃSKA DZIENNIK ELBLĄSKI

59. PLEBISCYT
NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GŁOSUJĘ NA:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

Pełna lista kandydatów dostępna na **www.gazetaolsztynska.pl**
Kupon należy dostarczyć do **7 lutego 2020 r.** na adres: **Grupa WM Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5, z dopiskiem „Plebiscyt".**

Imię i nazwisko .....

Adres .....

Tel. ..... E-mail: .....

1. TAK / NIE* Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin Plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej www.gazetaolsztynska.pl, oraz że zapoznałem się z informacją o przetwarzaniu danych osobowych, którą zamieszczono w § 10 regulaminu.

2. TAK / NIE* Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby przeprowadzenia plebiscytu i wyłonienia zwycięzcy nagrody na podstawie regulaminu Plebiscytu.

3. TAK / NIE* Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych, w tym otrzymywania informacji handlowych drogą elektroniczną na podany wyżej adres poczty e-mail i numer telefonu, realizowanych przez Grupę WM Sp. z o.o. w Olsztynie.

Data i czytelny podpis .....

* Właściwą odpowiedź należy zakreślić. W przypadku niewyrażenia zgody w pkt 2 oświadczenia uczestnik Plebiscytu nie będzie brał udziału w losowaniu nagród.

WYŚLIJ KUPON I WYGRAJ 20 000 zł

SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ
citi handlowy

68419otbs-b -K

eprasa.pl 23885788fa

JESZCZE SIĘ NIE ODNALAZŁAM W NOWYM

KOSZYKÓWKA\\\ GDY DO KLUBU PRZYSZŁA BEATA KRUPSKA-TYSZKIEWICZ, TO BIŁ OD NIEJ TAKI PROFESJONALIZM, NA KTÓRY NASZ ZESPÓŁ NIE BYŁ WTEDY GOTOWY — DAWNE DOBRE CZASY OLSZTYŃSKIEJ KOSZYKÓWKI WSPOMINA MAGDALENA GAWROŃSKA, WYCHOWANKA ŁĄCZNOŚCI.

— Jak zostałaś koszykarką? Co sprawiło, że właśnie w tej dyscyplinie się zakochałaś?

— Urodziłam się w Lidzbarku Warmińskim, ale tam nie mieszkałam, tylko w jednej z okolicznych wiosek u moich dziadków. Tata pracował w olsztyńskiej fabryce opon i do Olsztyna trafiłam wtedy, kiedy musiałam już iść do szkoły podstawowej. Jak mama zapisywała mnie do szkoły, to byliśmy w dwóch podstawówkach przy ulicy Kołobrzeskiej. W SP 3 mi się nie podobało, dlatego zapisałam się do SP 4, która współpracowała z Łącznością Olsztyn. Nauczyciele wprowadzali nas w koszykówkę na lekcjach, potem były dodatkowe zajęcia w formie SKS-ów. Po skończeniu trzeciej klasy trafiałam do klasy sportowej. Trenowałam wtedy wszystkie sporty, musieliśmy być najlepsi w przełajach jako gospodarz mistrzostw Olsztyna w Parku Kusocińskiego. Cała nasza reprezentacja koszykówki brała też udział w czwórboju. Zatem można powiedzieć, że wybór szkoły podstawowej zdecydował o mojej miłości do koszykówki.

— Kiedy zaczęłaś treningi w Łączności?

— To było w szóstej klasie. Przyszedł trener Roman Sakowicz i wyróżniające zawodniczki z SKS-ów zaprosił na treningi do Łączności, które wtedy odbywały się w sali szkoły handlowej przy ul. Paderewskiego. W Łączności przeszłam przez wszystkie kategorie wiekowe, chociaż okresu młodzików nie pamiętam, bo wszystko mi się zamazuje, ponieważ zawsze grałam w dwóch rocznikach. Jak byłam kadetką, to łapałam się też do juniorek, wiec w weekend grałam dwa spotkania.

— Kiedy trafiłaś do seniorek?

— Byłam wtedy jeszcze kadetką, jestem urodzona w grudniu, więc miałam 15. lat. Doszło już do połączenia Łączności z innym olsztyńskim zespołem — TSK Hempix. Do tego zespołu dołączył trener Tomasz Majchrowicz. Pierwszy sezon był bardzo trudny, bo to była taka zbieranina młodych utalentowanych dziewczyn. Była m.in. Patrycja Gulak, która zaistniała swojego czasu w reprezentacji Polski. W tym sezonie trafiła do nas Natalia Trafimowa, która nie znalazła zatrudnienia w innym polskim klubie i dogadała się w Olsztynie. Wtedy mogła grać jedna zagraniczna zawodniczka w I lidze. Swoje namiary zostawił także trener Anatoli Bujalski, no i w nowym sezonie był już szkoleniowcem Łączności.

— Przyszedł i zrobił awans.

— TAK. DWA SEZONY ZAGRAŁAM W I LIDZE ORAZ DWA W EKSTRAKLASIE, A POTEM ZESPÓŁ PRZESTAŁ ISTNIEĆ. AWANS TO BYŁ PIĘKNY MOMENT W MOJEJ KARIERZE. NASZ SKŁAD TWORZYŁY MŁODE I GNIEWNE DZIEWCZYNY. NIE BYŁO ZNANYCH NAZWISK, SPORO ZA TO BYŁO DZIEWCZYN Z OLSZTYNA. W EKSTRAKLASIE MAŁO GRAŁAM, ALE DUŻO SKORZYSTAŁAM Z TEGO, ŻE TRENEREM BYŁ BUJALSKI. JAKO CZŁOWIEKA JEDNAK NIE WSPOMINAM GO ZA DOBRZE.

— Dlaczego?

— My wtedy byłyśmy jeszcze dziećmi, a tu przyszedł trener z byłego Związku Radzieckiego. Nie byłyśmy przyzwyczajone do takiego typu treningów, do jego dziwnych zachowań, których nie rozumiałyśmy. Ja co drugi trening kończyłam z płaczem, bo nie wiedziałam, o co mu chodzi. On zwracał uwagę na szczegóły, na które teraz ja jako trener też zwracam uwagę, właśnie dzięki niemu, ale wtedy nie wytłumaczył nam, dlaczego to robi. Miałam 16 lat, a on z nami nie rozmawiał, nie miał psychologicznego podejścia, więc trzeba było do tego przywyknąć. Było ciężko za jego czasów. Nie wspominam go dobrze, ale jako trener nauczył mnie bardzo dużo. Ze wszystkich szkoleniowców, z jakimi pracowałam, to od niego wyciągnęłam najwięcej, a trenował nas przez trzy lata. Bujalski był trenerem z najwyższej półki, bo z reprezentacją Białorusi wystąpił podczas igrzysk olimpijskich i zdobywał medale mistrzostw Europy.

Magdalena Gawrońska spędziła z Łącznością po dwa sezony w I lidze i w Ekstraklasie

Fot. Emil Marecki

— Łączność upadła, więc wyjechałaś z Olsztyna.

— I perspektywy widzę, że dobrze zrobiłam. Oczywiście szkoda, że w takich okolicznościach, że z dnia na dzień przestał istnieć klub, który walczył o czołowe miejsca w ekstraklasie. Jednak ja w nim dwa lata praktycznie przesiedziałam na ławce rezerwowych, bo grałam jedynie epizody, nie było tych minut na boisku za dużo. Gdybym wtedy grała więcej, to może bym więcej osiągnęła w przyszłości. Zespół rozpadł się z różnych względów, więc mój wybór padł na Białystok. Tam pracował trener Bogusław Bobka, który wcześniej trenował TSK i wziął mnie oraz Gośkę Kalinowską. Tam grałam dwa lata.

— Grając w Łączności zarabiałaś pieniądze?

— A gdzie tam! Teraz możemy się śmiać, że Łączność nic mi nie jest winna, bo nic mi w formie pieniężnej nie dała.

W I LIDZE ZARABIAŁYŚMY PO 200 ZŁOTYCH, WIĘC STARCZAŁO NAM TO JEDYNIE NA BUTY.

Grając w juniorach nie musiałam jednak płacić za treningi i stroje sportowe, tak jak jest to teraz. Nic w sumie szczególnego nie miałyśmy w Łączności. Niby był masażysta, ale jako najmłodsze zawsze byłyśmy na końcu kolejki. Ja mogłam sobie w jacuzzi posiedzieć, gdy działacze przypadkowo załatwili. Nikt nas nie nauczył, jak pracować na siłowni. Różnie bywało z odżywkami. Opieka medyczna była wtedy dramatyczna, jak jest teraz, nie wiem, ale pewnie też szału nie ma. Różnie było też z dojazdami na mecze w czasach juniorskich. Jeździłyśmy starymi nyskami z telekomunikacji, które czasami odmawiały posłuszeństwa.

— Jak ci się grało na Podlasiu?

— W Białymstoku byłam czołową postacią, znajdowałyśmy się w czołówce I ligi. Zawsze jednak nam coś brakowało do awansu. Dzięki grze w Białymstoku trafiłam do najwyższej klasy rozgrywkowej, bo podczas meczu w Lesznie na trybunach byli przedstawiciele Jeleniej Góry, którzy nagrali mecz. Dzięki temu trener tego klubu zadzwonił, że chce mnie u siebie. No i grałam tam przez 3,5 roku.

— Czyli z jednego końca Polski trafiłaś na drugi koniec.

— I nie żałuję. Dużo tam grałam i byłam generalnie zadowolona. W czwartym sezonie zmienił się trener i poprowadził nas Krzysztof Szewczyk ze Śląska Wrocław, którego trenerem był Andriej Urlep. Można powiedzieć, że grałyśmy na wzór wielkiego Śląska. Po Bujalskim to była kolejna styczność z koszykówką na wysokim poziomie. Pojawił się też trener przygotowania fizycznego Dominik Narojczyk, który pracuje teraz z reprezentacją Polski mężczyzn. To, co my robiłyśmy wtedy, to był taki top level. Mieliśmy trenera, który dbał o nas, nie było żadnej badziewiastej rozgrzewki. Wszystko było przygotowane od A do Z. Wcześniej grałyśmy wesołą koszykówkę, bo trenerzy nie zwracali na to uwagi.

— Czyli to był twój najlepszy moment kariery w Polsce?

— Nie, bo najlepiej mi się grało w Brzegu, do którego trafiłam w trakcie sezonu. To były moje najlepsze trzy miesiące koszykówki na parkiecie. Moja forma wtedy eksplodowała i dobrze mi się grało u trenera Jarosława Zyskowskiego. Miałam wtedy średnio 14 punktów na mecz i sporo asyst. Trener mi ufał i dobrze mi się u niego grało. Do teraz mam z nim kontakt i miło go wspominam.

— A zespołowo gdzie najlepiej wypadłaś?

— Siódme miejsce zajęłam z drużyną z Leszna. W Jeleniej Górze też grałyśmy w play-offach, ale ciężko było się wbić do najlepszej czwórki. Prym wiodła wtedy Wisła Kraków, Lotos Gdańsk, CCC Polkowice i zespół z Gorzowa Wielkopolskiego. Można z nimi było ugrać jakiś jeden mecz, ale nic więcej.

WYNIKOWO NAJLEPIEJ BYŁO W ŁĄCZNOŚCI, BO CZWARTE I PIĄTE MIEJSCE, ALE JA MIAŁAM MINIMALNY W TYM UDZIAŁ, BO W OLSZTYNIE TO NIE JA DECYDOWAŁAM O WYNIKU. NA KONIEC W POLSCE GRAŁAM JESZCZE W POZNANIU.

— I wtedy pojawiła się oferta z Niemiec?

— Pomogła mi Beata Krupska-Tyszkiewicz, była reprezentantka Polski i koszykarka Łączności, bo poleciła mnie do zespołu z Herner, który przebywał na obozie w Szczyrku. Pojechałam do nich, dogadaliśmy się i zdecydowałam na wyprowadzkę z kraju. Ten zespół wtedy raczkował, a teraz jest mistrzem Niemiec. W drugim sezonie zdobyłyśmy brązowy medal, ale poziom ligi niemieckiej był wtedy słabszy niż w Polsce. Pieniądze były na czas, może nie jakieś kokosy, ale wszystko było wypłacane. Trzymałam się z zagranicznymi

eprasa.pl 23885788fa

ŚWIECIE

zawodniczkami. Po pierwszym sukcesie musiałam jednak odejść i tak trafiłam do Francji. Pomogła mi jedna z koleżanek, z którą grałam w Jeleniej Górze. Spojrzałam na mapę i zobaczyłam, gdzie to leży. Strasznie daleko, ale to mnie nie wystraszyło. Potem dopiero zorientowałam się, że to miasto partnerskie Olsztyna (Chateauroux — red.). Wszyscy tam wiedzieli, skąd przyjechałam, i byli zachwyceni. Miałyśmy trenera Bułgara, ale nie udało się awansować z NF2 do NF1. Poziom jednak był zdecydowanie lepszy niż w polskiej II lidze. Potem na dwa lata trafiałam do Colomiers koło Toluzy. To była liga wyżej. Pamiętam, że było tam bardzo ciepło i zimą nie nosiłam ciepłej kurtki. Łącznie we Francji grałam cztery lata, bo byłam jeszcze w Chesnay-Versailles pod Paryżem. Spokojnie mogę oprowadzać wycieczki po stolicy Francji (śmiech).

— Ale w ostatnim swoim sezonie grałaś w Niemczech.

— Tak, ale najchętniej bym chciała to wymazać ze swojego życiorysu. W wieku 35 lat byłam w bardzo dobrej formie, ale miałyśmy trenera, dzięki któremu... zakończyłam karierę. Nie był profesjonalistą, nie potrafił oddzielić życia prywatnego od sportowego, notorycznie się spóźniał, przekładał godziny rannych treningów, nie miał szacunku do nas ani jako kobiet, ani zawodników. Wymyślał historie, żeby skłócić ze sobą wszystkich, aż okazało się, że nikt nie chce ze sobą rozmawiać. Treningi były nudne, kilka miesięcy dzień w dzień robiłyśmy to samo, nie wiedział, co to mikro— i makrocykl. Sytuacja była o tyle patowa, ze prezes był zmanipulowany i nie chciał słuchać żadnych logicznych argumentów. Mimo sukcesu, jakim było drugie miejsce, z zespołu odeszło 10 z 12 zawodniczek.

— Nie tak wyobrażałaś sobie zakończenie kariery...

— Jasne, że nie. Mimo wszystko zajęłyśmy drugie miejsce w II lidze, ale nie dało to nam awansu. Mimo to myślałam, że jeszcze pogram w koszykówkę.

OD STYCZNIA BYŁO JEDNAK DUŻO KONFLIKTOWYCH SYTUACJI. BYŁAM BARDZO ZMĘCZONA TYM BADZIEWIASTYM SEZONEM, M.IN. JEŹDZIŁYŚMY MAŁYM BUSEM W DNIU MECZU. A MNIE TAKIE RZECZY JUŻ MĘCZYŁY, BO NIE MIAŁAM 20 LAT, KIEDY JECHAŁO SIĘ NA DRUGI KONIEC POLSKI I HEJ PRZYGODO. FIZYCZNIE CZUJĘ SIĘ FANTASTYCZNIE, ALE PSYCHICZNIE JESTEM ZMĘCZONA. PRZYSZEDŁ TAKI MOMENT, ŻE NA SAMĄ MYŚL O MECZU WYJAZDOWYM ROBI MI SIĘ NIEDOBRZE. WOLAŁABYM ROBIĆ COŚ INNEGO, NA PRZYKŁAD PÓJŚĆ ZE ZNAJOMYMI NA PIWO.

— Po tylu latach gry ciężko się odnaleźć bez koszykówki?

— Ja jeszcze się nie odnalazłam w nowym świecie. Obecnie jestem trenerem personalnym i mam parę pomysłów na siebie.

— A w Olsztynie nie chciałaś zakończyć kariery?

— Nie ma takiego tematu. Nie chcę o tym więcej mówić. 20 sezonów to i tak piękny wynik. Jest niedosyt, ale z drugiej strony nie mam jakichś imponujących warunków fizycznych. Byłam jednak na uniwersjadzie, gdzie Polska zdobyła brązowy medal, ale ja uszkodziłam kolano jeszcze przed startem rywalizacji. Szczęście w nieszczęściu, że trafiałam do fantastycznego fizjoterapeuty dr Biernata, który otworzył mi oczy na przygotowanie fizyczne i rehabilitację. Dzięki niemu przez kolejne 12 lat nie miałam poważnej kontuzji. Były fajne i gorsze momenty. Nie znam innego życia, bo w koszykówkę zaczęłam grać w wieku 10 lat.

— Wspomniałaś o uniwersjadzie, więc jak wspominasz wyjazd do Bangkoku?

— To było w 2007 roku. Ten wyjazd otworzył mnie na podróżowanie po świecie. To była wspaniała przygoda. W drużynie siatkarzy był wtedy Pawła Woicki, który gra teraz w Indykpolu AZS Olsztyn. Siatkarze mieli wtedy świetną drużynie, ale turniej nie ułożył się po ich myśli. Ja, niestety, byłam na wycieczce, bo kontuzji doznałam w przedturniejowym sparingu. Medal mam, ale nie czuję jego wartości, szkoda, ale takie życie. To, co jednak przeżyłam w Azji, jest już moje.

— Gdybyś mogła zmienić jeden moment w swojej karierze, to co by to było?

— Na początku kariery mogłam iść do zespołu Pabianic. Gdybym w Jeleniej Górze nie podpisała długiego kontraktu, to może bym tam trafiła, bo chciał mnie asystent, a nie chciał mnie pierwszy trener. Poszłabym do silniejszego zespołu, nie po to żeby grać, a być w silnym zespole nawet na ławce.

ZDECYDOWAŁABYM SIĘ TAKŻE NA WCZEŚNIEJSZY WYJAZD ZAGRANICZNY, KTÓRY NAUCZYŁ MNIE ŻYCIA, POKAZAŁ, JAK BARDZO SIĘ RÓŻNIMY, A MIMO TEGO MOŻEMY SIĘ WZAJEMNIE SZANOWAĆ I NIE OCENIAĆ INNYCH PRZEZ PRYZMAT POGLĄDÓW POLITYCZNYCH CZY RELIGII.

— Najlepsza koszykarka, z którą grałaś w jednym zespole, to...

— ...w Olsztynie oczywiście Beata Krupska-Tyszkiewicz. Jak przyszła do Łączności, to bił od niej taki profesjonalizm, na który nasz zespół nie był wtedy gotowy. Natomiast w Jeleniej Górze grałam z mistrzynią Europy Katarzyną Dulnik. To była jej końcówka kariery, chociaż ona gra cały czas, bo jest niezniszczalna. Warto wspomnieć też o Białorusinkach z Łączności, bo Marina Kres i Natalia Trafimowa później uczestniczyły w igrzyskach olimpijskich.

— A do trenerki ciebie nie ciągnie?

— W wakacje prowadzę indywidualne treningi, w małych grupach od jednej do czterech osób. Zwracam uwagę na detale, dlatego preferuje taki rodzaj pracy. Przez kilka ostatnich lat prowadziłam grupy młodzieżowe w Niemczech i we Francji, mam na koncie np. złoty medal mistrzostw Niemiec z U15 Herner TC. W ostatnim moim sezonie trenowałam zespół rezerw. Być może otworzę swoją akademię, ale to dopiero jest pomysł na przyszłość.

EMIL MARECKI

SPORT W TV

Rys. Zbigniew Piszczako

SOBOTA

- **Tenis.** Australian Open w Melbourne (7, 9.15 oraz 0.55, 3, 5 z sob. na niedz., Eurosport 1; 7, 9, 11 oraz 0.55, 3, 5 sob./niedz., Eurosport 2)
- **Biegi narciarskie.** Puchar Świata w Oberstdorfie: bieg łączony kobiet (9.55, TVP Sport)
- **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Kitzbuehel: zjazd mężczyzn (11.25, Eurosport 1)
- **Piłka nożna.** LaLiga: Espanyol – Athletic, Sevilla – Granada (12.55, 20.55, Canal+ Sport), Valencia – Barcelona (15.55, Eleven Sports 1), Alaves – Villarreal (18.25, nSport+, Canal+ Sport); Puchar Anglii, IV runda: Brentford – Leicester (13.40, Eleven Sports 1), Southampton – Tottenham (15.55, Eleven Sports 3); Serie A: SPAL 2013 – Bologna (14.55, Eleven Sports 4), Fiorentina – Genoa (17.55, Eleven Sports 2), Torino – Atalanta (20.40, Eleven Sports 1); Bundesliga: M'gladbach – Mainz (15.20, Canal+ Sport), Eintracht – Lipsk (15.25, Eleven Sports 2), Bayern – Schalke 04 (18.25, Eleven Sports 1)
- **Biatlon.** PŚ w Pokljuce: pojedyncza sztafeta mieszana (13, Eurosport 1; 13.05, Polsat Sport Extra) oraz sztafeta mieszana (14.50, Polsat Sport Extra)
- **Łyżwiarstwo figurowe.** Mistrzostwa Europy w Grazu: programy dowolne par tanecznych i solistek (13.25, 18.30, Polsat Sport News)
- **Siatkówka.** PlusLiga: Aluron – ZAKSA, Skra – Visła, Katowice – Indykpol AZS (14.45, 17.30, 20.30, Polsat Sport); Serie A1 kobiet: Casalmaggiore – Conegliano (20.25, nSport+); Serie A1 mężczyzn: Monza – Cisterna (20.30, Polsat Sport Extra)
- **Skoki narciarskie.** PŚ w Zakopanem: konkurs drużynowy (16.10, TVP 1; 16.15, Eurosport 1, TVP Sport)
- **Koszykówka.** Energa Basket Liga Kobiet: AZS Poznań – Widzew (17, SportKlub); EBL mężczyzn: Anwil – Spójnia (17.30, Polsat Sport Extra); liga NBA: Jazz – Mavericks, 76ers – Lakers (23, 2.30 sob./niedz., Canal+ Sport)
- **Kolarstwo torowe.** Wyścig Six Day w Berlinie (22.30, Eurosport 2)
- **Lekka atletyka.** New Balance Indoor Grand Prix w Bostonie (0.00, TVP Sport)
- **Hokej.** NHL All-Star Weekend: Mecz Gwiazd (2.05 sob./niedz., TVP Sport)

NIEDZIELA

- **Tenis.** Australian Open w Melbourne (7, 9.15, 11.30, Eurosport 1; 7, 9, Eurosport 2; 0.55, 3, 5 niedz./pon., Eurosport 1, Eurosport 2)
- **Biegi narciarskie.** Ski Classics: Marcialonga (7.45, TVP Sport); PŚ w Oberstdorfie: sprinty tech. klas. kobiet i mężczyzn (11.35, TVP Sport)
- **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Kitzbuehel: slalom mężczyzn (10.30, 13, Eurosport 2)
- **Piłka nożna.** LaLiga: Atletico – Leganes (11.55, Eleven Sports 1), Celta – Eibar, Getafe – Betis (13.55, 15.55, Eleven Sports 3), Sociedad – Mallorca, Valladolid – Real (18.25, 20.55, Canal+ Sport); Puchar Anglii, IV runda: Manchester C. – Fulham (13.55, Eleven Sports 1); Bundesliga: Werder – Hoffenheim, Leverkusen – Fortuna (15.25, 17.55, Eleven Sports 2); Serie A: Roma – Lazio, Napoli – Juventus (17.55, 20.40, Eleven Sports 1)
- **Biatlon.** PŚ w Pokljuce: biegi ze startu wspólnego mężczyzn i kobiet (12.05, 14.50, Polsat Sport Extra; 12.15, Eurosport 2; 15, Eurosport 1)
- **Łyżwiarstwo figurowe.** ME w Grazu: pokazy mistrzów (14.30, Polsat Sport News)
- **Siatkówka.** PlusLiga: Verva – Jastrzębie, Resovia – Cuprum (14.45, 20.30, Polsat Sport); Liga Siatkówki Kobiet: ŁKS – Legionovia (17.30, Polsat Sport); Liga Mistrzów: Lube – Trentino (17.55, nSport+)
- **Skoki narciarskie.** PŚ w Zakopanem (15.55, TVP 1; 16, Eurosport 1)
- **Short track.** ME w Debreczynie: półfinały kobiet i mężczyzn 3000 m, finał sztafet kobiet i mężczyzn (16, 16.10, 16.30, 16.40, Polsat Sport Extra)
- **Piłka ręczna.** ME mężczyzn: finał (16.20, TVP Sport)
- **Kolarstwo torowe.** Wyścig Six Day w Berlinie (17, Eurosport 2)
- **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Dąbrowa Górn. – Start (17.30, Polsat Sport Extra); NBA: Nuggets – Rockets (21.30, Canal+ Sport 2)
- **Kolarstwo.** Vuelta a San Juan, 1. etap (23, Eurosport 1)

PES

SPRINTEM

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE\\\ W Zakopanem odbyły się zawody o Puchar Polski, w których wzięli udział: Magdalena Smędzik (UKS Giżycko) i Paweł Ostrowski (Viking Elbląg). Smędzik była trzecia w open na 1000 m, a wśród juniorek młodszych pierwsza na 500 i 1000 m, poza tym na 3000 m zajęła 4. miejsce. Z kolei Ostrowski w grupie juniorów był drugi na 500, 3000 i 5000 m.

BOJERY\\\ Na szwedzkim jeziorze Orsasjon odbyły się regaty R3 (Oxelosund&Hardox Race). Ścigało się ponad 30 zawodników z siedmiu krajów. Przeprowadzono trzy wyścigi, a startujący w nich zawodnicy z naszego regionu zajęli trzy miejsca na podium. Pierwszy był Tomasz Zakrzewski (MKŻ Mikołajki) przed Karolem Jabłońskim (OKŻ Olsztyn) i Łukaszem Zakrzewskim (MKŻ Mikołajki). 5. miejsce zajął Rafał Sielicki (MBSW Giżycko), a 9. Adam Szczęsny (Warmia Olsztyn).

HOKEJ\\\ Faza zasadnicza Regionalnej Ligi Hokeja w Malborku dobiega końca. Po jej zakończeniu zespoły z miejsc 1-6. będą rozgrywały mecze o medale. Hokeiści Wikingów Elbląg mają już zapewniony udział w grze o podium. Szanse na miejsce w czołowej szóstce ma też Grom Morąg. Warunkiem jest zwycięstwo nad Gryzzlies Gdynia oraz korzystne wyniki innych zespołów.

Aktualna tabela

1. Bombers Malbork	24	100:19
2. Orły Borowiak C.	18	94:39
3. Wiking Elbląg	15	64:38
4. Bombek Malbork	15	79:41
5. Marvin's Gdańsk	12	28:42
6. Gryf Tczew	3	32:45
7. Gryzzlies Gdynia	3	30:68
8. Grom Morąg	3	22:98
9. Kośc. Niedźwiedzie	3	22:80

LECH

eprasa.pl 23885788fa

W SOBOTĘ O G. 19 W V LO ROZPOCZNIE SIĘ MECZ II LIGI PIŁKARZY RĘCZNYCH SZCZYPIORNIAK OLSZTYN - AZS UMK TORUŃ

CZY KKS ZEPSUJE POLONII ŚWIĘTO?

I LIGA KOSZYKAREK BRONIĄCY SIĘ PRZED SPADKIEM KKS W SOBOTNIM MECZU 15. KOLEJKI BĘDZIE MIAŁ TWARDY ORZECH DO ZGRYZIENIA, BOWIEM NA WYJEŹDZIE ZMIERZY SIĘ Z POLONIĄ WARSZAWA. GOSPODYNIE SPOTKANIA NAJBARDZIEJ OBAWIAJĄ SIĘ JOANNY MARKIEWICZ.

W Warszawie zmierzą się dwa zespoły o diametralnie odmiennym dorobku. Polonia ma na swoim koncie osiem zwycięstw oraz trzy porażki i będzie się liczyła w walce o awans, natomiast zespół z Olsztyna w 13 spotkaniach odniósł tylko cztery zwycięstwa, w tym zaledwie jedno na wyjeździe (z SMS PZKosz II Łomianki, najsłabszym zespołem rozgrywek).

POZA TYM ZA POLONIĄ PRZEMAWIA TEŻ WYNIK Z PIERWSZEJ RUNDY, KIEDY TO W OLSZTYNIE POKONAŁA KKS 73:56. W TAMTYM POTKANIU NAJWIĘCEJ KRWI NAPSUŁY GOSPODYNIOM: 22-LETNIA ŚRODKOWA KAROLINA STAWIŃSKA (19 PKT), JEJ RÓWIEŚNICA SKRZYDŁOWA POLA DMOCHEWICZ (14) I O ROK OD NICH STARSZA RZUCAJĄCA ALEKSANDRA KĘDZIERSKA (13).

Fot. Artur Szczepański

Z piłką Marta Sztąberska, utalentowana rozgrywająca KKS Olsztyn. Z boku akcję obserwuje doświadczona Joanna Markiewicz (nr 7)

Natomiast najskuteczniejszymi w zespole KKS były: Ksenia Woźniak (17), Joanna Markiewicz (12) i Karina Gzinka (10).

A oto co o najbliższym meczu można przeczytać na stronie internetowej stołecznego klubu: „W ciągu ostatniego miesiąca nasze sobotnie przeciwniczki przegrały tylko z rezerwami Arki Gdynia. Można więc z tego wnioskować, że drużyna KKS złapała znacznie lepszą formę niż na początku sezonu i nadchodząca rywalizacja w Warszawie wcale nie musi być dla nas spacerkiem. (...) Polonia zagrała w Olsztynie mocno osłabiona. Ze względu na kontuzje nie wystąpiły: Anna Kuncewicz, Klaudia Sosnowska i Iwona Gawryszewska. Tym razem Polonia zagra w niemal najsilniejszym składzie."

Warszawianki najbardziej obawiają się Joanny Markiewicz, o której tak piszą w zapowiedzi: „Jak dotychczas przebywała na parkiecie 499 minut, zdobywając 236 punktów, notując 119 zbiórek, 78 asyst i 84 przechwyty. Jest jedną z najwyżej ocenianych koszykarek całej I ligi. Jest jedyną polską koszykarką, która może się pochwalić quadruple-double (dwucyfrowy wynik w czterech elementach gry)."

— Oczywiście jedziemy do Warszawy po zwycięstwo — zapowiedział prezes i szkoleniowiec KKS Tomasz Sztąberski. — Tak się stanie, jeżeli nie pękniemy na początku meczu. Po naszym zwycięstwie w poprzednim spotkaniu z Mon-Polem, atmosfera w zespole znacznie się poprawiła, a okres feryjny sprzyja w intensywności treningów. W porównaniu z pierwszym meczem w Olsztynie teraz wystąpimy w pełnym składzie. Polonii będzie jednak bardzo zależało na zwycięstwie, bo byłby to jej setny ligowy triumf — dodał Sztaberski.

• **Inne mecze 15. kolejki:** MKS Pruszków — AZS Uniwersytet Warszawski, Mon-Pol Płock — Arka II Gdynia, SMS PZKosz Łomianki — Politechnika Gdańska II.

LECH JANKA
l.janka@gazetaolsztynska.pl

Po 14 kolejkach

1. Pruszków	23	1057:750
2. Arka II	23	901:674
3. Polonia*	19	768:626
4. AZS UW	18	928:852
5. KKS**	**17**	**875:1023**
6. Mon-Pol*	16	837:782
7. SMS PZKosz*	16	797:764
8. PG II	15	681:884
9. SMS II	12	596:1085

* mecz mniej, ** mecz więcej

eprasa.pl 23885788fa