KONGRES PRZYSZŁOŚCI
SPOTKAJMY SIĘ ONLINE!
09 06 2020
KONGRES PRZYSZŁOŚCI
312200TS-G-K

DZIENNIK ELBLĄSKI.pl
BEZgorset
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)
SOBOTA\\\NIEDZIELA
|06-07|06|2020|
„Dziennik Elbląski" 11 976 polubień na FB

Magda Masny: Ciągnie mnie do natury \3

Fot. Iwona Wojdowska – J.W. Wojdowska Fotografia Artystyczna Gdynia

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 735 NR 129 (20 249)
ISSN 0137-9127
23
9 770137 912163

eprasa.pl 5be486887c

OD 6 CZERWCA ZOSTANĄ OTWARTE KINA, TEATRY, OPERY, FILHARMONIE, ALE NA INNYCH ZASADACH NIŻ PRZED EPIDEMIĄ KORONAWIRUSA.

SŁOŃCE, PLAŻA I KREW

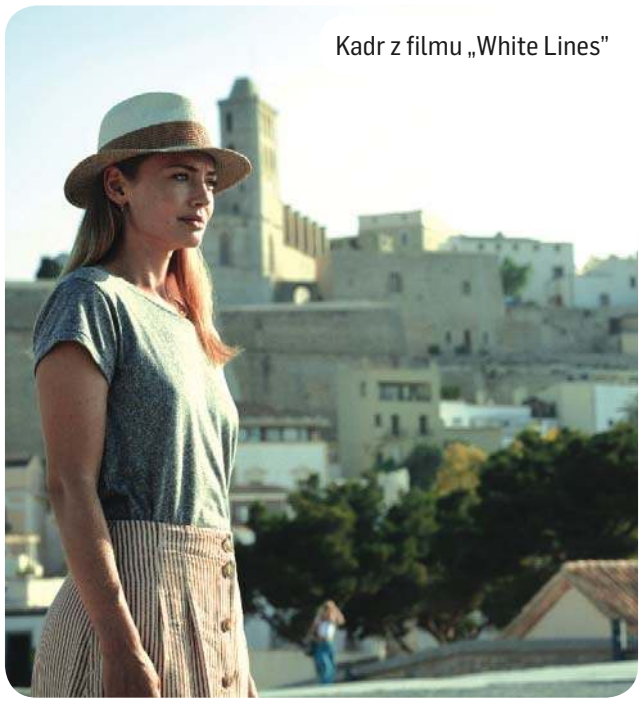
TO KOLEJNE DZIECKO REŻYSERA „DOMU Z PAPIERU". ÁLEX PINA UDOWODNIŁ JEDNO. UMIE ZROBIĆ FILMY, KTÓRE BĘDĄ KOCHANE, ALBO ZNIENAWIDZONE. NA PEWNO NIE OBOJĘTNE. OD 15 MAJA NA NETFLIXIE MOŻEMY OGLĄDAĆ SERIAL WHITE LINES.

Wszystko tu jest piękne — plaże, kobiety, rośliny, beztroska, wolność. Ale absolutnie każdy, kto wie czym są imprezy na Ibizie (i w sumie nie tylko tam) spodziewał się, że nie ujrzymy samych słodkich obrazków i odskoczni od problemów. Wręcz przeciwnie. Jeszcze przed emisją pierwszego odcinka jasne było to, że Álex Pina będzie się mierzył z porównaniami do „Domu z Papieru". To jednak dwa różne seriale i takie porównania są bez sensu. Czy to zadecydowało o gorszych ocenach „White Lines"? Po części tak.

JUST GIVE ME ONE NIGHT IN IBIZA...

Historia jest dosyć prosta. Zoe (Laura Haddock) przybywa na Ibizę, żeby zidentyfikować zwłoki swojego brata, a przy okazji dowiedzieć się, jak zginął Axel (Tom Rhys Harries), który dla mieszkańców Ibizy był jak wymarzony i niespodziewany prezent pod choinką. Od śmierci Axela mija dwadzieścia lat. Jego szczątki zostają znalezione na hiszpańskiej pustyni. Miejscowa policja nie bardzo chce wznawiać śledztwo, więc Zoe wkracza do akcji. Dowiadujemy się, że Axel był DJ-em i to piekielnie dobrym, bo szybko wyrobił sobie renomę i kupił kilka klubów, w których działo się tyle, że chyba nikt nie był w stanie ogarnąć tego chaosu. Axela poznajemy poprzez retrospekcje, których jest niestety za mało i tak naprawdę aż do końca sezonu go nie za bardzo wiemy, czy był tylko głupi, czy może jednak miał powód. Zoe w rodzinnym Manchesterze jest bibliotekarką, czyli ma tyle wspólnego z Ibizą, co Manchester United z graniem o najwyższe trofea piłkarskie. Świat narkotyków, seksu i jeszcze większej ilości narkotyków jest jej obcy, choć później dowiadujemy się, że nie do końca, bo, jak miała 15 lat, brat zapoznał ją nieco z tym światem. To jednak nic zaskakującego, a wątki można łatwo przewidzieć. Zoe szybko mierzy się ze swoją mroczną stroną, wraca do próby samobójczej po śmierci swojego ukochanego brata, a na dodatek zdradza męża i najpierw jej z tym dobrze, a później niekoniecznie. Na dodatek swojego kochanka, Boxera (Nuno Lopes), traktuje tak, że zaczynamy mu współczuć. Taki prywatny pies na posyłki, bo zawsze przyjedzie, gdy tylko Zoe go potrzebuje. To ochroniarz z klubu, w którym nasza bohaterka się zatrzymuje. Bo wiecie — przecież nie ma gdzie spać, więc pomieszkuje albo w fajnym mieszkaniu ochroniarza, albo w luksusowych willach znajomych, bo na wyspie nie ma hoteli, prawda? A jak są, to kto by tam próbował chociaż przez chwilę się nad tym zastanowić, gdy — tak jak Zoe — traci miejsce do spania kilkukrotnie.

Álex Pina — w przeciwieństwie do większości odcinków „Domu z Papieru" — w tym serialu nie stosuje żadnych zasad logiki. To, co robi Zoe, woła o pomstę do nieba. Nie przypadła mi do gustu Laura Haddock, choć to w zasadzie w ogóle nie jej wina, a bardziej scenariusza. Zastosowano kilka podobnych schematów, co w przypadku „Domu z Papieru", np. zaczynamy zaskakującym finałowym wydarzeniem, a później wprowadzamy retrospekcję i wyjaśniamy, jak do tego doszło.


Kadr z filmu „White Lines"
Autor: Netflix

TAKIE NIJAKIE

Wspomniałem, że nie poznajemy Axela tak, jak byśmy chcieli. Odbywa się to głównie poprzez spotkania Zoe z jego przyjaciółmi, którzy pokazują jej, że brat wcale nie był taki nieskalany, jak sądziła. To akurat ma sporo plusów i niektóre wątki mi się podobały, ale gdy tylko bohaterka postanowiła ukraść Marcusowi narkotyki, żeby później zaszantażować go w celu dowiedzenia się, co wie o śmierci Axela, załamałem się. Plan stulecia.

Mieszkańcy wyspy, których Zoe spotyka na drodze, dzielą się na tych, którzy kochali jej brata, oraz na tych, którzy go szczerze nienawidzili. Którzy przeważają? Trudno powiedzieć.

Postaci są mało wyraziste, ich wątki są najpierw budowane, później zapominane, a wątek główny — ten kryminalny — na chwilę w ogóle przestaje istnieć i zmienia się w telenowelę pełną nieszczęśliwej miłości, która przypomina bardziej żenadę niż miłość faktycznie.

Każdą głupią decyzję Zoe tłumaczy się jej stanem emocjonalnym, ale w sumie to nie dziwię się, bo została rozpisana faktycznie, jak skończona...

W toku opowieści poznajemy np. rodzinę Calafatów, którzy są najważniejszą rodziną na wyspie i to właśnie na ich ziemi zostaje znalezione ciało. Swoje bogactwo zawdzięczają m.in. Axelowi, który sprzedaje im kluby, ale mają też sieć hoteli, którą widzimy dosłownie jeden raz i to w sumie nie wiadomo po co. Jedyny ciekawy wątek to Oriol (Juan Diego Botto), którego historia też kończy się żenująco, ale przynajmniej przez chwilę jest ciekawa. Jest też Conchita (Belén López), czyli tzw. milf, bo chyba tylko terminologii rodem z porno można opisać jej rolę. To ona prowadzi intrygi, a później zostaje nawrócona. Dosłownie w ułamku sekundy. Rywalami Calafatów jest rodzina Martinez.Wszystko przez uraz z przeszłości, który jest wspomniany dosłownie jeden raz, a poza tym to cała zemsta kończy się na nieudanym ataku na głowę rodziny Calafatów, który zleca jego żona Conchita, żeby potem dowiedzieć się, że jednak go kocha i w sumie to dobrze, że został sparaliżowany, bo udało jej się to zrozumieć.

Jest jeszcze ojciec Zoe, czyli typowy policjant z masy innych filmów — twarda ręka, mała głowa i wrażliwość emocjonalna, którą można zmieścić w łyżeczce od herbaty. Ale na koniec również nawrócony. Poza tym córka i mąż Zoe. Nie wiem, po co przyjechali na Ibizę, bo ich wątki zamknięto praktycznie od razu.

Podsumowanie błędów w serialu to wielki finał, czyli wyjaśnienie śmierci Axela, do którego Zoe dochodzi totalnym przypadkiem. A sama scena, w której bohater umiera jest tak rozczarowująca, że czuję się oszukany. Okoliczności śmierci Axela były przecież bardzo interesujące. Skąd wzięły mu się w płucach pióra białych pawi? Dlaczego dźgnięto go, a najpierw przejechano? Finał daje wam potężnego liścia w twarz. Nie było budżetu, czasu czy pomysłu?

Sposobem na utrzymanie uwagi jest m.in. pokazywanie dużej ilości narkotyków, seksu, nagości i wszystkiego, co kojarzy się z dobrą zabawą.

Moja ocena

5/10

Od strony technicznej jest to zrobione naprawdę dobrze, ale praktycznej już średnio. To tylko wypełniacz, a szkoda, bo można to było zrobić z głową.

Aktorsko podobał mi się jeszcze Tom Rhys Harries w roli Axela. Wycisnął z niego tyle, ile się dało. Zresztą chyba wszyscy aktorzy stali się niewolnikami leniwego pisania scenariusza. Całą historię można było opowiedzieć dosłownie w 3-4 godziny. Albo zamknąć ją szybko i wprowadzić coś nowego, co można kontynuować w drugim sezonie. O ile powstanie.

OGLĄDAĆ, CZY NIE?

Álex Pina potrafi zrobić naprawdę dobre kino — nie tylko „Dom z Papieru", ale też „Przystań". Trudno stwierdzić, czy padł ofiarą własnego sukcesu, czy może najpierw miał pomysł, a później okazało się, że jest ciężko z realizacją.

Mógłbym nie polecać, ale mimo wszystko zobaczcie ten serial. Warto zobrazować sobie przepaść między i tak nieidealnym „Domem z Papieru" a tym „dziełem". Kilka rzeczy może się spodobać, ale błędy są tak potężne, że robi się przykro. Może jednak przypadnie wam do gustu klimat fajnej imprezki. Mnie nie porwała.

PAWEŁ JASZCZANIN
p.jaszczanin@gazetaolsztynska.pl

REDAKTORZY WYDANIA
Beata Brokowska 89 539 75 90
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
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

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

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl 5be486887c

WARMIA TO NIE SKANSEN, TO SKARB

W LATACH 90. PODZIWIALIŚMY JEJ PIĘKNY UŚMIECH, GDY Z GRACJĄ ASYSTOWAŁA PROWADZĄCEMU PROGRAM „KOŁO FORTUNY". JAKIŚ CZAS TEMU MAGDA MASNY ZNALAZŁA MIEJSCE, KTÓRE NAPRAWDĘ JĄ URZEKŁO. ZA CO POKOCHAŁA WARMIĘ I MAZURY?

Kontakt z przyrodą jest dla Magdy Masny tak samo ważny, jak ten z drugim człowiekiem

Fot. Iwona Wojdowska – J.W. Wojdowska Fotografia Artystyczna Gdynia

KTÓREGOŚ DNIA PODCZAS SPACERU UJRZAŁAM RESZTKI GOSPODARSTWA NA KOLONII W GŁOTOWIE I TAK BARDZO MI SIĘ SPODOBAŁO, ŻE POSTANOWIŁAM JE KUPIĆ. TERAZ SPĘDZAMY TU CORAZ WIĘCEJ CZASU, PORZĄDKUJEMY. WIECZORAMI SŁUCHAMY SŁOWIKÓW, RANO ŻURAWI.

— Pamiętamy cię z kultowego „Koła Fortuny", ale jak teraz wygląda twoja codzienność?

— Amatorsko fotografuję, piekę chleby na zakwasie, robię wiele rzeczy, biorę z życia maksymalnie dużo, bo ma wiele pięknego do zaoferowania. Prowadzę pracownię florystyczną Ogrody Magdy Masny, dwa lata temu przeszłam na tę formę pracy zamiast stacjonarnej kwiaciarni. Daje mi to większą swobodę. Poza pracownią pracuję na zlecenia, pisząc teksty, krótkie artykuły na strony internetowe i firmowe strony na portalach społecznościowych, redaguję też teksty innych autorów. Wystąpiłam w tym sezonie w reklamie firmy odzieżowej. Jestem z wykształcenia polonistką i zawodowo wykorzystuję moją umiejętność operowania słowem.

— Podobno nigdy nie planowałaś kariery w telewizji?

— Faktycznie, nigdy nie planowałam kariery telewizyjnej. Studiowałam polonistykę i zamierzałam poświęcić się pracy naukowej. Później przyszła telewizja, dzieci, przeprowadzki... Lata 90. nie sprzyjały budowaniu kariery naukowej. Panowało powszechne przekonanie, że dyplomy uniwersyteckie są nic niewarte. Bywa, że żałuję pewnych decyzji, które wtedy podjęłam, że nie zawalczyłam o studia doktoranckie.

— Jak wspominasz swój udział w programie, który śmiało można już nazwać legendarnym?

— Doskonale. Współpraca z Wojtkiem Pijanowskim ułożyła się świetnie, bardzo się lubimy, co zawsze podkreślam. Mamy podobne poczucie humoru. Praca na planie to sama przyjemność. Towarzyszenie zawodnikom w ich emocjach oraz uczestniczenie w wygranej są rzeczami niepowtarzalnymi.

— Urodziłaś się w Gdyni, ale to nie jedyne miasto, które nazywasz swoim rodzinnym.

— Historia mojej rodziny potoczyła się w taki sposób, że mam dwa rodzinne miasta — Gdynię i Warszawę. Po prostu moi dziadkowie zostali wyrzuceni z Warszawy, bo byli żołnierzami AK. Gdynia ich przyjęła. Takich rodzin jest w Gdyni dość dużo. Oba miasta kocham tak samo, oba wiele dla mnie znaczą, w jednym spędziłam dzieciństwo, w drugim część dorosłego życia, właściwie kursuję ciągle między nimi. Oba miasta się zmieniają, bo zmiana jest częścią życia, tu na lepsze, tam na gorsze...

— Podobno jakiś czas temu pokochałaś Warmię i Mazury? Jak tutaj trafiłaś?

— Na Warmię przyjechałam w gościnę do kolegi, spadliśmy mu na głowę całą rodziną, na moment, i tak jakoś nie chciało się wyjeżdżać. Któregoś dnia podczas spaceru ujrzałam resztki gospodarstwa na kolonii w Głotowie (wieś w powiecie olsztyńskim, w gminie Dobre Miasto — przyp. red.) i tak bardzo mi się spodobało, że postanowiłam je kupić. Potem długo stało puste, bo jak to bywa z planami, zmieniają się. Teraz spędzamy tu coraz więcej czasu, porządkujemy, wycinamy chaszcze, kosimy chwasty. Wieczorami słuchamy słowików, rano żurawi. Odpoczywamy mentalnie. Warmia urzekła mnie swoją urodą, zróżnicowaniem, pięknem przyrody, przytulnością.

— Co wyróżnia Głotowo?

— Głotowo jest po prostu piękne. Z mojej górki mam prawie nieograniczony widok aż na Lidzbark Warmiński. Przestrzeń, spokój, piękno... Na pewno jak każda miejscowość ma wady i zalety, ale dla nas, mieszczuchów, to czysty raj.

— Planujesz zostać tutaj na stałe?

— Nie wiem, czy szukam nowego miejsca do życia, raczej rozszerzam swój horyzont. Żyję w pięknym miejscu, nad morzem, w Sopocie. Jestem człowiekiem miasta. Jednak Głotowo jest dla mnie miejscem specjalnym, niezwykłym i być może kiedyś to tu zamieszkam na stałe. A może tylko na okres letni.

Fot. Iwona Wojdowska – J.W. Wojdowska Fotografia Artystyczna Gdynia

W tym roku założyłam tu malutki warzywnik, za rok planuję przynajmniej dwa razy większy. Zeszły rok i początek tego nauczyły mnie, że priorytety mogą nagle i niespodziewanie się zmienić, okazać nic nie warte, fałszywe. Spotkani ludzie również fałszywi lub niewiele warci. A marchewka, cóż, jest po prostu marchewką i zawsze się przyda!

— Przyroda chyba zajmuje ważne miejsce w twoim życiu. Czy dobry kontakt z naturą jest tak samo ważny, jak ten z drugim człowiekiem? A może ważniejszy?

— Dobry kontakt z naturą jest jedną ze składowych naszej egzystencji, o czym zapominamy. Jako „zwierzę miejskie" w pewnym sensie zawsze ciągnęłam do zieleni, przyrody, do jej naturalnego, kojącego piękna. Lubię ludzi, ale zawsze byłam typem samotnika, spędzałam godziny nad książkami, na łące, na działce u babci... Lubię miasto z jego tempem życia, korkami, światłem, dźwiękami, ale lubię też spokój Głotowa. Można powiedzieć, że przyroda i ludzie są dla mnie tak samo ważni.

— Dużo mówi się teraz o przyszłości Warmii i Mazur. Co, twoim zdaniem, jest dobrą dla tego regionu drogą — skansen czy postęp?

— Myślę, że budowa dużych hoteli i turystyka przemysłowa nie są dobrym rozwiązaniem dla Warmii. I nie tylko dla Warmii. Jestem bardzo niechętna światu korporacyjnemu, uważam, że jakakolwiek działalność biznesowa powinna być zorientowana na człowieka, a nie „klienta" i taka propozycja nowoczesnego biznesu turystycznego zorientowanego na ludzi byłaby dla Warmii idealna. Pozwoliłaby jednocześnie zachować jej unikalne piękno i czystość oraz wspomogłaby mieszkańców w rozwoju niewielkich pensjonatów, stadnin, gospodarstw agroturystycznych, restauracji opartych na regionalnych produktach... Warmia nie jest skansenem, jest skarbem w skali kraju. Tylko od samorządów zależy, czy zniszczą ten skarb, zezwalając na budowę molochów, czy zachowają go dla mieszkańców i turystów, prowadząc politykę zrównoważonego rozwoju.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 5be486887c

KOLEJNA POWIEŚĆ JEST JUŻ W MOJEJ GŁOWIE

NA CO DZIEŃ JEST NAUCZYCIELKĄ I BIBLIOTEKARKĄ W SPECJALNYM OŚRODKU SZKOLNO-WYCHOWAWCZYM W SZCZYTNIE. PRACA Z DZIEĆMI TO JEJ PASJA. KOLEJNĄ PASJĄ JEST PISANIE KSIĄŻEK. JUŻ W SIERPNIU PREMIERĘ BĘDZIE MIAŁA TRZECIA KSIĄŻKA MAŁGORZATY MANELSKIEJ.

fot. Arch. prywatne

— Jest pani żoną, matką, pracuje zawodowo... Kiedy znajduje pani czas na pisanie książek?

— Bardzo często znajomi zadają mi podobne pytania. Nie mam pojęcia, jak mi się to udaje. Praca zawodowa zajmuje mi jednak większość dnia, dodatkowo dochodzą codzienne obowiązki domowe, obowiązki społecznego kuratora sądowego, którego funkcję pełnię od kilkunastu lat. Staram się wyzwolić w sobie samodyscyplinę codziennego pisania: od tysiąca do dziewięciu tysięcy znaków. To jest bardzo trudne, niemniej czasem się udaje.

— W pani książkach można znaleźć przepisy kulinarne zapomnianych już potraw. Czy są to przepisy regionalne z naszych terenów?

— Tak, staram się „przemycać" stare receptury na dawne, zapomniane potrawy, niekoniecznie typowo mazurskie; trzeba pamiętać o tym, że Mazury to tygiel, w którym mieszkają m.in. Mazurzy, Kurpie, Kresowiacy, a każde z tych społeczeństw wnosi do naszego życia „kapkę" swojej rodzimej kultury, także kulinarnej. W „Zapachu Mazur" popisowym daniem mojej bohaterki Trudy były plińce z pomoćką, czyli placki ziemniaczane z twarogowo-śmietanową okraską, oraz fafernuchy – rodzaj pierników dla uboższych warstw społecznych, sporządzonych z mąki, utartej marchewki, miodu, pieprzu, cynamonu. W „Bzach" podaję przykład potrawy ze składników, które znajdowały się w każdym domu – była to marchew po mazursku. Gotowało się ją z ziemniakami na mleku, a następnie polewało stopioną słoniną. Wysokokaloryczna potrawa, tania w przygotowaniu, a na dodatek smaczna.

Nowa książka ukaże się latem

— Co panią inspiruje podczas pisania?

— Czasem do fajnego wątku wystarczy strzępek rozmowy, a nawet jakieś wspomnienie, artykuł w gazecie czy internecie Tak było z historią wsi Małga – ogólnodostępne informacje w internecie, połączone z opowieścią pana, który tam się urodził, posłużyły do wymyślenia przeze mnie historii pełnej emocji.

— Skąd ta potrzeba pisania?

— Trudno powiedzieć. Czy z miłości do książek, czy z trochę romantycznej natury? Nie wiem. Faktem jest, że pisałam od dziecka, „powieści" w szkole podstawowej, pamiętniki, prowadziłam bloga, a wypracowania szkolne nigdy nie sprawiały mi większych problemów.

— W sierpniu ukaże się pani trzecia książka.

— Tak, pod tytułem „Tam, gdzie bzy sięgają nieba". Nie nawiązuje do dwóch poprzednich, jest to zupełnie odrębna opowieść, która zamknie się w jednym tomie. Jej fabuła biegnie dwutorowo, podobnie jak moje wcześniejsze książki, i nawiązuje do czasów współczesnych i lat czterdziestych oraz pięćdziesiątych dwudziestego wieku. Łatwo można się domyślić, że akcja „Bzów", jak mówią o tej książce w moim wydawnictwie, rozgrywa się na Mazurach. Uwagę czytelnika chcę skupić na losach autochtonów podczas drugiej wojny światowej i w okresie powojennym. Niejako główną bohaterką mojej opowieści jest nieistniejąca wieś Małga, leżąca na terenie dawnego poligonu wojskowego Muszaki. Dziś nazwa „poligon wojskowy Muszaki" brzmi bardzo bezosobowo, a kiedyś na jego terenie tętniło życie (niekoniecznie wojskowe). W tej, ukrytej wśród lasów, osadzie mieszkało kilkaset osób, była duża szkoła, przedszkole, boisko sportowe, kościół, posterunek policji, karczma. Mieszkali tu ludzie, pracowali, kochali się, rodzili, umierali. Przyszła wojna 1939 roku. Żyjący w Małdze ludzie odczuli ją tak naprawdę tylko, gdy przychodziły listy z wiadomością o śmierci: czyjegoś ojca, brata, sąsiada, narzeczonego. Gehenna przyszła wraz z wkroczeniem do osady czerwonoarmistów... Po zakończeniu wojny wieś powoli budziła się do życia, do nielicznych autochtonów zaczęli dołączać przesiedleńcy z Polski, a także z akcji „Wisła". Do wsi powoli wracał spokój... W latach pięćdziesiątych spokój ten został brutalnie zakłócony. Ówczesne władze zdecydowały, że wieś zostanie wysiedlona, domy zburzone, a na jej miejscu powstanie poligon wojskowy. Po wysiedleniu mieszkańców i zburzeniu budynków pozostała samotna wieża kościelna, będąca świadectwem toczącego się tu życia oraz... mnóstwo bzów, które niegdyś sadzono przy każdej posesji. O tym jest moja książka. Opowiada o ludziach, ich osobistych tragediach i dramatach, o rozstaniach, miłości, ukrytych pragnieniach, tych spełnionych jak i niespełnionych. O życiu. Nie zabraknie w niej też Mazur, naszych, dzisiejszych, ale też tych dawnych.

> **MAŁGORZATA MANELSKA:** ZACZĘŁAM PISAĆ JUŻ W SZKOLE PODSTAWOWEJ. CZY Z MIŁOŚCI DO KSIĄŻEK, CZY Z TROCHĘ ROMANTYCZNEJ NATURY? NIE WIEM

— Czy ma już pani pomysł na kolejną powieść?

— Kiedy napisałam „Barwy Mazur", drugą część cyklu „Zapach Mazur", powiedziałam, że kończę z rodziną Skrockich, rozstaję się z Trudą na zawsze. Jednak na wszelki wypadek zostawiłam sobie taką małą „furteczkę", gdyby czytelnicy domagali się kontynuacji. I zaczęli się upominać. Miałam nawet w tej sprawie telefon z południa kraju od... siostry zakonnej, cudownej osoby, która delikatnie sugerowała, że moja bohaterka Truda musi powrócić. Cóż było robić? Zakasałam rękawy i tak oto powstaje trzecia część do cyklu „Zapach Mazur", która będzie nosiła tytuł „Dotyk Mazur". Zdradzę, że będzie obejmowała okres PRL. Kolejna powieść, po „Dotyku Mazur", też jest już w głowie.

— Co, według pani, jest najważniejsze w życiu?

— Zdrowie każdego z nas i rodzina. Kolejne miejsce w mojej osobistej hierarchii zajmuje wewnętrzny spokój, życie zgodne z własnymi pragnieniami, optymizm, radość z drobiazgów, uśmiech...

— Sytuacja z koronawirusem spowodowała, że wielu ludzi popadło w depresję i nie umie odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Czy epidemia zmieniła też pani postrzeganie rzeczywistości?

— Oczywiście, chyba nie ma osoby, której nie przestraszyłby ten typ w koronie. W ciągu zaledwie kilku dni trzeba było nagle zmienić swój tryb życia i przewartościować pewne sprawy. Przede wszystkim trzeba było zostać w domu! Tydzień czy dwa w izolacji domowej było nawet fajne, bo można było robić to, na co nie miało się czasu wcześniej. Jednak im dłużej ta kwarantanna rozkładała się w czasie, tym gorzej działało to na psychikę. Trochę czasu minęło, zanim oswoiłam lęk związany z nową sytuacją, obostrzeniami narzuconymi przez rząd i rygorem sanitarnym. Od początku całą tę sytuację nazwałam wojną (w której przeciwnik jest dużo groźniejszy, niż w tradycyjnej walce, bo go nie widzimy). Cechą charakterystyczną każdej wojny jest to, że, aby nie zostać zestrzelonym przez snajpera (czytaj wirusa), należy bardzo uważać. I tego się trzymam, chociaż jest to coraz trudniejsze.

— Największe pani marzenie?

— Chyba nie mam takich marzeń, które trudno byłoby spełnić. Wszystkie moje marzenia są w sferze duchowej i dotyczą takich spraw jak radość, szczęście, pomyślność w życiu. No może podróże, ale przy odrobinie silnej woli, można pojechać w jakieś ciekawe miejsca, zwiedzać bliższe i dalsze miejsca.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 5be486887c

NIE BYŁO RADY: MUSIAŁAM BYĆ FIZYKIEM

JEJ MIŁOŚĆ DO FIZYKI ZACZĘŁA SIĘ OD WEKTORÓW. A POTEM SIĘ ROZWIJAŁA. W IMIĘ UCZUCIA DO NAUKI POKONYWAŁA TYSIĄCE KILOMETRÓW I PODEJMOWAŁA KOLEJNE WYZWANIA. PROF. DANUTA KRUK, FIZYK KWANTOWY Z UWM, OPOWIADA O SWOICH BADANIACH I FASCYNACJI ŚWIATEM, KTÓRY DA SIĘ OPISAĆ ZA POMOCĄ WZORÓW MATEMATYCZNYCH.

— Pani profesor, czy to prawda, że w fizyce zakochała się pani już podczas pierwszej lekcji tego przedmiotu?

— Tak. To była, z punktu widzenia wielu osób, nudna lekcja. Bo dawniej nauka fizyki zaczynała się od tego, że mówiono uczniom, co to jest wektor, a dokładnie wektor siły. I tłumaczono, że ma on punkt przyłożenia, kierunek, zwrot i wartość. Ja z jakiegoś powodu byłam zafascynowana tym, że pojęcie siły można narysować. Teraz to brzmi nieco niedorzecznie (śmiech). Sądzę, że zobaczyłam wtedy, że zjawiska przyrodnicze można opisać matematycznie. Z pasją i nauką jest tak, że jeśli człowiek znajdzie tę swoją, to choćby nawet zauważał inne możliwości, to żadna z nich nie jest dla niego wystarczająco atrakcyjna. Zamyka się na nie. Coś takiego spotkało mnie, kiedy uznałam, że — z powodów, których prawie nikt, łącznie ze mną, nie rozumiał – wektory są fascynujące. I chociaż potem rozważałam wybór innego zawodu, to dzisiaj jestem przekonana, że już wtedy wiedziałam, że tak naprawdę możliwość była tylko jedna.

— W której szkole uczył nauczyciel, dzięki któremu znalazła pani, jak się okazało, pomysł na swoje życie?

— W jednej ze szkół podstawowych w Nowej Hucie, ponieważ urodziłam się w Krakowie. Z całym szacunkiem dla nauczyciela, to nie było jednak tak, że to on zrobił coś niesamowitego. Ja po prostu znalazłam obszar wiedzy, gdzie zjawiska przyrodnicze są opisywane wzorami matematycznymi.

— Rodzina podzielała tę miłość do fizyki?

— Moja rodzina nie wiedziała, o co mi chodzi (śmiech). Moja mama była bardzo szczęśliwa, że chcę iść na studia, ponieważ ona sama ich skończyć nie mogła. Jak na owe czasy dokładała jednak ogromnych starań, by otrzymać jak najwyższą edukację. Była pielęgniarką, pracowała w klinice uniwersyteckiej w Krakowie i miała bardzo odpowiedzialną pracę. Nie wnikała, na jakie studia pójdę, ale pytała mnie, czy z fizyki da się żyć. Zresztą... nie było rady: musiałam zostać fizykiem.

— W pani dziedzinie nie ma chyba zbyt wielu kobiet?

— Miałam dużo koleżanek na studiach i takich, które w tym samym czasie co ja robiły doktorat, ale często odchodziły potem z uczelni. Problemem było pogodzenie nauki z wychowaniem dzieci. Trudno było też w przypadku małżeństw studenckich, bo dwie osoby jednocześnie nie mogły tak samo intensywnie zajmować się nauką.

— Pani się udało...

— Kiedy zrobiłam doktorat, naturalną drogą było wyjechanie na tzw. „post-doc", czyli staż zagraniczny. Mój mąż, który także jest fizykiem, był już w tym czasie w Stanach Zjednoczonych, a ja, z racji tego, że mieliśmy troje małych dzieci, zostałam w Polsce. Rozumiałam jednak, że to jest krytyczny moment: od tego, co zrobię, zależy, jak potoczą się moje dalsze losy jako naukowca. Wyjechałam do Szwecji, na uniwersytet w Sztokholmie. Szwecja miała świetny system opieki nad dziećmi, a szwedzki kierownik zespołu obdarzył mnie dużym zaufaniem — dlatego to się udało. Moje dzieci z chęcią chodziły do żłobka i przedszkola, dzięki czemu mogłam spokojnie pracować. Obecnie przy staraniu się o granty na badania można np. wskazać, że się w określonym czasie zostało rodzicem, istnieją programy dedykowane naukowcom na różnym etapie rozwoju naukowego.

Prof. Danuta Kruk, fizyk kwantowy z UWM, laureatka Polskiej Nagrody Inteligentnego Rozwoju 2020 w kategorii „Naukowiec przyszłości"

Fot. Janusz Pająk

— Nikt pani nie odradzał wyjazdu? Że z trojgiem z dziećmi to może być zbyt trudne?

— Raczej nie. Ja tego też z nikim (poza moim mężem) specjalnie nie dyskutowałam. Pierwsze dziecko urodziłam krótko po studiach, drugie w czasie studiów doktoranckich, a trzecie około miesiąc po obronie.

— Domyślam się, że na tej obronie mogła pani być potraktowana jak tykająca bomba (śmiech).

— To było lato, było bardzo gorąco, co samo w sobie było trudne do zniesienia. Kiedy dotarłam na obronę, do klimatyzowanej sali, odetchnęłam, zasiadając w krześle. Rzecz w tym, że obrona pracy doktorskiej ma swoją procedurę. Są chwile, w których trzeba wstać, usiąść, a potem znowu wstać itd. W moim przypadku odbywało się to z pewnym przesunięciem w czasie, bo zanim zdążyłam wstać, już musiałam siadać. I odwrotnie. W pewnej chwili przewodniczący komisji zaproponował, żebym po prostu siedziała. To była ogromna ulga! (śmiech)

— Pani bliscy mieszkają w Niemczech, a pani pracuje aktualnie na UWM w Olsztynie. Jak udaje się pani dzielić życie pomiędzy dwa kraje?

— To trudne pytanie. To, że moje dorosłe dzieci nie mieszkają ze mną, jest normalne, ale mój mąż jest fizykiem, który pracuje w Niemczech, więc ta rozłąka jest dla nas trudna. Natomiast muszę przyznać, że widujemy się częściej, niż by się mogło wydawać. Związane jest to z charakterem naszej pracy — oboje dużo podróżujemy. Zresztą ja przez szereg lat pracowałam w Niemczech.

— To wpisuje się nieco w romantyczny mit naukowca gotowego poświęcić się dla nauki...

— Zaryzykuję stwierdzenie, że każdy naukowiec, gdyby nie był zadowolony z tego, co robi, to by tego nie robił. Kwestia poświęcenia więc chyba nie wchodzi tu w grę (śmiech). Nie wszyscy mają wszystko, czego by chcieli, ale może właśnie kluczem do szczęścia jest cieszenie się tym, co się ma?

— Pani może się cieszyć między innymi tym, że ostatnio została pani laureatką Polskiej Nagrody Inteligentnego Rozwoju 2020 w kategorii „Naukowiec przyszłości". Przyszłościowe są też projekty, nad którymi pani pracuje. Proszę o nich opowiedzieć.

— W tej chwili realizuję kilka projektów badawczych. Jeden z nich dotyczy środków kontrastowania do obrazowania medycznego z wykorzystaniem magnetycznego rezonansu jądrowego. Badanie to wymaga podania tzw. środka kontrastującego, dzięki któremu stają się bardziej widoczne różnice między tkankami patologicznymi i zdrowymi. My zajmujemy się nową generacją takich środków.

— Próbuje pani też rozwiązać nasz problem z rozładowującymi się bateriami, prawda?

— Tak, mój drugi projekt dotyczy elektrolitów. Nasz świat jest bardzo zainteresowany efektywnymi bateriami i źródłami magazynowania energii. Muszą one być wydajne i bezpieczne. Był przecież taki czas, kiedy linie lotnicze nie pozwalały podróżować z pewnym rodzajem smartfonów z obawy przed wybuchem baterii...

— To sporo pracy, a pani już kompletuje też zespół do innego, międzynarodowego projektu...

— Tak, prace nad tym projektem mają ruszyć na dobre w październiku. Dynamika molekuł i atomów determinuje własności materiałów czy przebieg procesów biologicznych, dlatego duży wysiłek w nauce wkłada się w to, żeby „zobaczyć" mechanizmy procesów dynamicznych. Mój kolejny projekt dotyczy takich zagadnień.

— Dzięki pani staraniom na UWM od kilku lat można prowadzić unikalne badania dynamiki materii.

— W 2013 roku wystąpiliśmy do ministerstwa z wnioskiem o fundusze, dzięki którym możliwe było utworzenie Pracowni Relaksometrii Magnetycznego Rezonansu Jądrowego.

— Nie samymi badaniami żyje naukowiec. Co z kontaktem ze studentami?

— Mam nadzieję, że mnie lubią, bo trzy osoby wyraziły chęć pójścia na studia doktoranckie i napisania pracy pod moim kierunkiem. To bardzo miłe.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 5be486887c

RZEŹBI, BO CHCIAŁ MIEĆ RZEŹBY W DOMU

PIOTR GOŁĘBIOWSKI ZACZĄŁ RZEŹBIĆ W DZIECIŃSTWIE I TA PASJA ZOSTAŁA MU DO DZIŚ. SAM O SOBIE MÓWI, ŻE JEST LUDOWYM RZEŹBIARZEM, CHOĆ TEMATYKA JEGO RZEŹB WYKRACZA POZA STEREOTYP LUDOWEGO TWÓRCY. ODWIEDZILIŚMY GO W JEGO PRACOWNI.

Fot. Andrzej Grabowski

Rzeźbiarz przy sierotce Marysi, przy której lubią fotografować się przyjezdni

Trafiam na okazały, stary dom, pamiętający na pewno XIX wiek. Przed nim stoi kilkadziesiąt rzeźb. Jedna zwraca moją uwagę. To ogromna, leżąca kobieta z wydatnym biustem. Potem dowiaduję się, że to sierotka Marysia. Dalej znajdę jej towarzyszy -krasnali. Każdy z nich ma ponad metr wysokości, to i Marysia wyszła artyście duża. Sierotka wzbudzała początkowo kontrowersje, ale teraz jest obiektem, przy którym chętnie fotografują się przyjezdni. Jest na niej wielki napis „Wirwilty" i numer domu, więc turyści publikując te zdjęcia, chcąc nie chcąc, promują miejscowość - Wirwilty w powiecie bartoszyckim.

Wchodzę na posesję, a zza drzew i krzewów wychodzi pan Piotr. Idę z nim przez drewniany mostek do jego pracowni. Na wielkim stole leżą niedokończone jeszcze rzeźby. Obok stoi kilka prawie skończonych płaskorzeźb. Pan Piotr chwyta dłuto i, jakby zapominając o przybyszu, przez chwilę zajmuje się rzeźbioną sylwetką. — To będzie anioł. Rzeźbię go dla kolegi, który podarował mi dobre buty robocze — wyjaśnia Piotr Gołębiowski. — Płaskorzeźby kolejno przedstawiają dawnego mieszkańca tych terenów, czyli postać Prusa, a kolejne, to scenki z dawnego sposobu spędzania czasu wolnego. Prusa wyrzeźbiłem, bo mamy w Wirwiltach stare grodzisko. Ta postać ma o tym przypominać i bardziej eksponować to miejsce. Tak jak kiedyś rzeźby ludowe przedstawiające świętych, czy sceny biblijne dekorujące kościoły wiejskie i kapliczki miały pobudzać wyobraźnię wiernych, tak ten Prus ma przypomnieć o najdawniejszych mieszkańcach tych terenów — mówi rzeźbiarz.

Piotr Gołębiowski w swojej pracowni. — Unikam, jak mogę, powielania schematów i tematyki, którą ktoś inny już się zajmuje

Z podobnych powodów stworzył płaskorzeźby pokazujące czas wolny. Jest tu scena czytania bajek dzieciom, zabawy ze zwierzętami, słuchanie opowieści osób starszych. — To już jest historia, bo dziś prawie nikt nie czyta wieczorem bajek dzieciom. Dziś puszcza się je w telewizorze. Znam pewną trzylatkę, która sama na smartfonie potrafi znaleźć film na YouTube, mimo, że nie zna jeszcze liter — mówi pan Piotr.

Pytam go o tę dość nietypową dla rzeźbiarzy ludowych tematykę. — Unikam, jak tylko mogę, powielania schematów i tematyki, którą zajmuje się już ktoś inny. Nie rzeźbię więc kolejnych identycznych świątków, Chrystusa Frasobliwego, czy ostatniej wieczerzy, przedstawionej zresztą w zupełnie nieprawdziwy sposób. Chrystus Frasobliwy jest obecny w tradycji południowej Polski, a nie naszych terenów. Dlaczego mam powielać takie tematy? Wielu rzeźbiarzy ludowych swoją przygodę z rzeźbą zaczyna od tego Chrystusa Frasobliwego, tak jakby na świecie już brakowało innych tematów. Wygrałem ileś konkursów nie dlatego, że moje rzeźby były doskonałe warsztatowo, tylko dzięki nowatorskiej tematyce — opowiada rzeźbiarz.

Dodaje, że niektórzy z rzeźbiarzy chyba boją się poruszać pewne tematy. — Wyrzeźbiłem księdza trzymającego kopertę w towarzystwie dwóch emerytów. Z tego powodu, że tematu księdza z kopertą jeszcze nie było, praca została nagrodzona na jednym z konkursów. Sama rzeźba wzbudziła kontrowersje wśród oglądających, którzy uznali, że to ksiądz łasy na pieniądze. A przecież w tej kopercie może mieć dobrą wiadomość, czy jakieś dobre przesłanie — mówi pan Piotr.

WŚRÓD PRAC STOJĄCYCH NA TERENIE POSESJI I W DOMU ZAUWAŻAM, NIEPASUJĄCE DO STEREOTYPU RZEŹBIARZA LUDOWEGO, DZIEŁA, JAK CHOĆBY MAŁPA NA TRAPEZIE, CZY ROWERZYSTKA.

Pytam, jak zaczęła się jego rzeźbiarska pasja. Nie mam wątpliwości, że to pasja, bo otaczają nas setki rzeźb. — Wszyscy mnie o to pytają. Chcą wiedzieć, czy ktoś mnie tego uczył, czy chodziłem do jakiejś szkoły plastycznej — śmieje się pan Piotr. — Nie, nie chodziłem do takiej szkoły i nikt mnie tego nie uczył. Jako chłopiec jeździłem na wakacje do babci do Szwarunek. Mieszkała przy lesie. Trochę się tam nudziłem, więc szukałem sobie zajęcia. W upalne dni chodziłem do lasu, gdzie płynie niewielka rzeczka. Robiłem łódki z kory drzew. Sadzałem na nie jakieś żuczki, czy inne owady i organizowałem wyścigi, puszczając te łódki z nurtem. Któregoś dnia, idąc z biegiem tych łódek, trafiłem na bardzo fajną materię, jaką jest czerwona glina. Odkryłem, że doskonale się klei. Było to dla mnie coś nowego. Zacząłem z niej kleić jakieś koniki, ludziki, całe gospodarstwa, domki. Łączyłem

REKLAMA

320otbr-K-G

eprasa.pl 5be486887c

tę glinę z kamieniami i patykami. Tworzyłem wszystko przy drodze, a przechodzący tamtędy ludzie mówili potem, że Piotruś coś tam ładnego stworzył — śmieje się pan Piotr.

Dodaje, że „pochwały" motywowały go do dalszej pracy. Wspomina też pasanie krów i struganie leszczynowych kijków do ich poganiania. — Kiedy miałem już około 15 lat, odkryłem w kuźni dziadka narzędzia. Służyły do wytwarzania drewnianych części gospodarskich. Postanowiłem w topolowej kłodzie wyrzeźbić głowę diabła. Przy okazji nabawiłem się rany na nodze, bo nie wiedziałem jak się tymi narzędziami posługiwać. Prace wzbudzały zachwyt, więc zacząłem robić kolejne i kolejne — opowiada mój rozmówca.

Pokazuje mi jedną z takich prac, wykonaną jakieś 35 lat temu. To sowiecki żołnierz, idący na wojnę i żegnany przez matkę. Opowiada potem o decyzji sprzed 18 lat o przeprowadzce z Bartoszyc do Wirwilt. — Stało się to po trosze za sprawą syna, który grał na gitarze basowej. Nie da się mieszkać w zgodzie z sąsiadami, gdy obok syn-basista gra z perkusistą, a rzeźbiarz używa piły motorowej — śmieje się pan Piotr. Z żoną kupili więc zrujnowany dom w Wirwiltach. — To bardzo fajne miejsce. Drzewa, które tu rosną, sadziliśmy sami, bo łatwiej było znaleźć dom z kawałkiem ziemi i posadzić las, niż znaleźć dom przy lesie — mówi.

Wracamy do rozmowy o rzeźbie. Drogowskaz, który doprowadził mnie do pracowni to dzieło pana Piotra. — Jestem estetą i lubię rzeczy piękne. Zrobiłem go społecznie, aby było piękniej we wsi. On nie musi się wszystkim podobać. Moje prace nie podobają się profesorom sztuki i ja ich rozumiem. Jestem zupełnym amatorem i tworzę kicz. Kiczem można jednak nazwać też niektóre współczesne dzieła artystów po akademiach sztuki. Nie siedziałem nawet przy profesjonalnym rzeźbiarzu. Wiele prac wykonałem tępymi dłutami, bo nie wiedziałem, jak się je ostrzy. Wszystkiego powoli się uczyłem. Wielu nie podoba się, że moje rzeźby są kolorowe. To są jednak ignoranci w dziedzinie sztuki ludowej, bo rzeźba ludowa była zawsze kolorowa, często ze złoceniami — mówi pan Piotr.

Podaje przykłady rzeźb, które, jego zdaniem, nie są sztuką ludową i nie są związane z miejscem, w którym stoją, przykłady rzeźb udających prymitywizm wynikający z tego, że w dawnych czasach nie było odpowiednich narzędzi rzeźbiarskich, a nie dlatego, że ów prymitywizm był zamierzonym zabiegiem artystycznym.

Fot. Andrzej Grabowski (4)

— W rzeźbie trzeba być prawdziwym. Jeśli tracę znajomych z Facebooka, bo wyrzeźbiłem czarownicę, która ma złożone w modlitewnym geście ręce, to oznacza, że oni nie przyjmują prawdy. Nie oszukujmy się, każdy ma w otoczeniu osoby, które chodzą do kościoła, a na co dzień są po prostu wredne. Taka prawda pewnie się ludziom nie podoba, bo w tej rzeźbie widzą samych siebie. Jak bym miał sprzyjać wszystkim, to albo nic by nie powstało, albo powstawaliby tylko święci i patroni, których zresztą nie unikam — mówi pan Piotr.

Pytam jeszcze, czy rzeźba jest teraz jego źródłem utrzymania. Zaprzecza. — Gdybym zarabiał rzeźbiąc, to nie miałbym tu tylu moich prac, bo zostałyby sprzedane. Za sprzedaną rzeźbę nie otrzymuje się też podziękowań na piśmie, a niech pan zobaczy, ile ich mam — pan Piotr pokazuje dziesiątki oprawionych w ramki dyplomów i podziękowań od samorządów, ośrodków kultury, organizatorów plenerów i wystaw.

MÓWI, ŻE ZAWSZE CHCIAŁ MIEĆ RZEŹBY LUDOWE W DOMU, ALE NIE STAĆ GO BYŁO NA ICH ZAKUP, WIĘC POSTANOWIŁ SAM JE WYKONAĆ.

— Oczywiście zdarzają się zlecenia. Na zlecenie wykonałem na przykład tak zwane „witacze" w Prositach koło Bisztynka, a teraz robię świętego Huberta dla myśliwych. Znam jednak artystów, którzy nie mają własnych prac i nie mogą zrobić wystawy, bo wszystko sprzedali. Mnie o to nie chodzi. Nie zajmuję się rzeźbą jarmarczną i nie mam zamiaru stworzyć tu manufaktury. Powielanie takich samych prac zupełnie mnie nie interesuje — twierdzi pan Piotr.

Jakoś nie możemy skończyć rozmowy. Oglądam prace pana Piotra. Opowiada jeszcze o gatunkach drewna, o planach stworzenia galerii dostępnej dla osób odwiedzających wieś. Także i teraz można go odwiedzić i oglądać jego prace. Wystarczy pojechać.

ANDRZEJ GRABOWSKI

JUŻ W CZWARTEK I PIĄTEK LICYTACJA WYJĄTKOWYCH NUMERÓW STARTOWYCH!

Sprawdź na
www.przyszloscdladzieci.org

31120otbs-E-K

eprasa.pl 5be486887c

NIKT NIE POTRAFIŁ ZMIENIĆ JEJ DECYZJI

PRACOWAŁA JAKO POŁOŻNA W SZPITALU W BARTOSZYCACH I W DWÓCH OLSZTYŃSKICH NA PORODÓWKACH. PRACA JEJ SIĘ PODOBAŁA, ALE DYŻURY NIECO MNIEJ. MARZENA PARTAS POSTANOWIŁA WIĘC WSZYSTKO POSTAWIĆ NA JEDNĄ KARTĘ.

O tym, że pani Marzena zostanie położną, zdecydowała już w ogólniaku.

— Urodziłam się w Lidzbarku Warmińskim, ale kiedy byłam mała, mieszkaliśmy z rodzicami w Dobrym Mieście — wspomina Marzena Partas. — Kiedy przyszło wybierać liceum, mimo że miałam blisko do Olsztyna, jednak wolałam szkołę w Lidzbarku Warmińskim, bo miałam do tego miasta sentyment. I tak trafiłam do lidzbarskiej „Jagiellonki". Moja mama była nauczycielką i chciała, żebym poszła w jej ślady. Ja jednak bardzo chciałam być położną. Razem z moją przyjaciółką Beatą patrzyłyśmy z zachwytem na plakat, na którym było zdjęcie położnej w czepku z niemowlęciem na rękach. Wydawało nam się wtedy, że to najpiękniejszy zawód świata.

Kiedy mamie pani Marzeny nie udało się przekonać córki do swojego zawodu, postanowiła skonsultować pomysł z ciocią pielęgniarką.

— Mama, kiedy uczyła się w studium nauczycielskim w Lidzbarku Warmińskim, mieszkała u tej cioci pielęgniarki, miały więc bardzo bliski kontakt — wspomina Marzena Partas. — Złożyłyśmy więc obie wizytę cioci i ona opowiadała mi o ciemnych stronach tego zawodu. Jednak mnie to nie odstraszyło i zaczęłam naukę w studium medycznym w Olsztynie na kierunku położnictwo.

Tak pani Marzena zdobyła upragniony zawód i pracowała w szpitalu miejskim i wojewódzkim w Olsztynie, a także w powiatowym w Bartoszycach. Cały czas przyjaźniła się z Beatą i pewnego dnia obie panie, a było to w 2013 roku, postanowiły założyć szkołę rodzenia w Pilniku pod Lidzbarkiem Warmińskim.

Fot. archiwum prywatne

Marzena Partas: Jestem położną, to spełnienie moich marzeń

— Zauważyłam, że praca w tej szkole, daje mi nie tylko ogromną satysfakcję, bo wyszły moje predyspozycje pedagogiczne, ale też sprawia przyjemność. Nawet kiedy zajęcia odbywały się po dyżurze w szpitalu i byłam bardzo zmęczona, to wstępowała we mnie energia i radość — zwierza się. — I chyba to sprawiło, że w sierpniu ubiegłego roku postanowiłam zwolnić się z pracy i założyć działalność. I dobrze się stało.

— Gdy pracowałam jako położna w szpitalu, przez niemal 20 lat nie miałam wolnych całych świąt — wspomina Marzena Partas z Lidzbarka Warmińskiego. — Kiedy założyłam działalność, nie mogłam wyjść z zachwytu, że caluteńkie Boże Narodzenie mogę spędzić z rodziną. Tak sobie ułożyłam grafik, żeby mieć wolny nawet dzień przed tymi świętami.

Ale nie to jest najważniejsze dla położnej.

— Przede wszystkim mogę poświęcić więcej czasu swoim pacjentkom — opowiada. — Kiedy pracowałam w szpitalu, zdarzało się takie zmęczenie i nawał pracy, że zadania wykonywało się rutynowo. Teraz, kiedy spotykam się ze swoimi pacjentkami, mam poczucie, że poświęcam im tyle uwagi, ile potrzebują. I to daje mi zadowolenie, satysfakcję z tego, że rzetelnie wykonuje swój zawód.

Jest też oczywiście ta zła strona prowadzenia swojej działalności — niepewność finansowa.

— Kiedy pracowałam w szpitalu, miałam pewne wynagrodzenie. Wiedziałam, ile zarobię, ale nie to jest najważniejsze — podsumowuje położna. — Jest mi niezmiernie miło słyszeć: „jak to dobrze, że panią spotkałam, tak bardzo mi pani pomogła". Otrzymuję bardzo dużo sympatii od pań, z którymi pracuję. Zapraszają na kawę, nawet na obiad, przynoszą ciasto. A ja cieszę się, że jestem potrzebna, że mogę im pomagać.

Praca pani Marzeny nie ogranicza się do prowadzenia zajęć edukacyjnych dla przyszłych rodziców, czy wizyt u kobiet w połogu i ich nowo narodzonych dzieci.

— Jest teraz możliwość wyboru położnej nie tylko dla siebie, ale na przykład dla swojej małej córki — opowiada pani Marzena. — Wtedy prowadzę taką dziewczynkę przez okres dojrzewania, do macierzyństwa, dojrzałości. Jestem przy swoich pacjentkach, kiedy zmienia się ich organizm na każdym etapie życia. Rozmawiam o profilaktyce z dziewczynkami i z kobietami w okresie klimakterium. To dla nich bardzo ważne zwłaszcza teraz w okresie pandemii, gdy dostęp do lekarzy jest ograniczony. Czują się bezpieczniej, kiedy mogą się mnie poradzić.

Pani Marzena cały czas się rozwija zawodowo. Współpracuje z innych specjalistami, takimi jak psycholog, bo jak wiadomo, młode mamy mają wiele problemów, lęków, niektóre zapadają na depresję poporodową. Czasami zdarza się, że zaczyna współpracę ze swoimi pacjentkami, bo te mają specjalizację lub umiejętności, które można wykorzystać dla dobra innych pacjentek. Tak jest np. z instruktorką jogi, która zgodziła się poprowadzić zajęcia z ćwiczeniami dna miednicy. Położna śledzi też nowości i je wprowadza w miarę możliwości.

— Moje pacjentki wiedzą, że mogą do mnie zadzwonić, czy napisać niemal w każdej chwili. Wszystkie młode mamy mają zainstalowane komunikatory i chętnie z nich korzystają.

Pani Marzena ma dwoje dorosłych dzieci. Syn mieszka w Gdańsku, a córka jest tegoroczną maturzystką, więc położna ma sporo czasu dla swoich pacjentek. Starcza jej go także na realizację swoich zainteresowań.

— Sporo czytam, ale też lubię... postrzelać — mówi. — Dlatego regularnie chodzę na miejską strzelnicę, gdzie trenuje Koło Strzeleckie „Warmiak". Przez pandemię zajęcia były zawieszone, ale strzelanie sprawia mi satysfakcję, więc z niego nie zrezygnuję.

To nie wszystko. Pani Marzena chodzi też na zajęcia tańca ludowego do Lidzbarskiego Domu Kultury.

— Zawsze z zachwytem patrzyłam na występy naszego Zespołu Tańca Ludowego Perła Warmii — zwierza się położna. — Te piękne stroje, warkocze dziewcząt, układy taneczne. Poszłam nawet kiedyś na zajęcia „Perły", ale to nie dla mnie. Oni są niemal zawodowcami. Ich kunszt jest okupiony godzinami ćwiczeń, ale w domu kultury odbywają się też zajęcia tańca ludowego pod egidą kierownika „Perły" i dyrektora LDK w jednej osobie – Pawła Sadowskiego dla takich amatorów jak ja, więc zapisałam się i chodzę. Mamy deficyt mężczyzn, ale jakoś sobie z tymi tańcami radzimy. Oczywiście przez ostatnie tygodnie zajęcia się nie odbywały. Może teraz wróci wszystko do normy. To znakomity sposób na utrzymanie dobrej formy i figury, a przyznam, że od kiedy przeszłam na swoją działalność i zaczęłam regularnie jadać, to muszę uważać na wagę.

Położne potrzebne będą zawsze. Nikogo też nie trzeba przekonywać, jak są ważne. To na nich spoczywa obowiązek przyjęcia nas na ten świat i od nich zależy, jaka będzie ta chwila oddzielenia dziecka od matki. Jednak współczesna położna to coś więcej.

— To prawda, jest z kobietą od jej urodzin, aż do śmierci, bo o swoją kobiecość musimy dbać przez całe życie — kończy pani Marzena.

> W SZKOLE PATRZYŁYŚMY Z ZACHWYTEM NA PLAKAT, NA KTÓRYM BYŁO ZDJĘCIE POŁOŻNEJ W CZEPKU Z NIEMOWLĘCIEM NA RĘKACH.

EWA LUBIŃSKA
e.lubinska@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE
o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Barczewo

Na podstawie art. 11 pkt 7 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 293 ze zm.) zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Barczewo wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach od 15.06.2020 r. do 05.07.2020 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego, 11-010 Barczewo, plac Ratuszowy 1, pokój nr 8, w godz. od 10.00 do 13.00.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie zmiany Studium rozwiązaniami odbędzie się w dniu 01.07.2020 r. o godz. 11.00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Barczewie. Zgodnie z art. 11 pkt 8 ustawy osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnieść uwagi do projektu zmiany Studium.

Uwagi należy składać na piśmie do Burmistrza Barczewa z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 26.07.2020 r.

Burmistrz Barczewa

196620opb1-A -P

eprasa.pl 5be486887c

PANI CZESIA WRACA NA PLAN

AKTORKA SERIALU „KLAN" ANNA POWIERZA NIE WIEDZIAŁA, W JAKIM STOPNIU KRYZYS SPOWODOWANY PRZEZ PANDEMIĘ WPŁYNIE NA BRANŻĘ FILMOWĄ. PRZYZNAJE, ŻE JEJ DOMOWY BUDŻET MÓGŁBY NIE WYTRZYMAĆ DŁUŻSZEGO PRZESTOJU W BRANŻY.

Anna Powierza: Gdy usłyszałam, że wracamy na plan zdjęciowy, poczułam ulgę, że wreszcie odzyskuję kontrolę nad swoim życiem

Fot. newseria.pl

Wielotygodniowa przerwa od pracy spowodowała, że aktorka zaczęła poważnie bać się o własną przyszłość. Brak dotychczasowych dochodów był przyczyną stresu i wewnętrznego niepokoju. Zmniejszenie obostrzeń sprawiło jednak, że aktorka powraca do normalnego trybu życia. Już niedługo rozpocznie zdjęcia do nowych odcinków serialu „Klan" – to napawa ją entuzjazmem.

– Mam nadzieję, że zniesienie zakazów oznacza powolny powrót do normalności. Jednak niepewnie podchodzę do obecnej sytuacji i zawsze mam przy sobie maseczkę, gdy gdzieś wychodzę. Bardzo bym chciała, abyśmy mogli funkcjonować już bez stresu i strachu, że coś złego może przytrafić się nam lub naszym bliskim – mówi Anna Powierza.

Tłumaczy, że najbardziej bała się o zdrowie taty i cioci – członków rodziny, którzy ze względu na podeszły wiek znajdowali się w grupie podwyższonego ryzyka. Przyznaje, że dla bezpieczeństwa ograniczyła bezpośredni kontakt z bliskimi i regularnie robiła im zakupy. Dzięki temu miała pewność, że nie opuszczają miejsc zamieszkania, narażając się na zarażenie koronawirusem. Do obaw dotyczących zdrowia i życia najbliższych doszedł także stres spowodowany nagłą przerwą w pracy.

– Podczas pandemii pojawił się we mnie niepokój. Myślałam o tym, co będzie, gdy oszczędności zaczną się kończyć i okaże się, że nie stać mnie, by kupić mojemu dziecku jedzenie. Zawsze staram się myśleć pozytywnie i skupiać na teraźniejszości – nie tworzyć w głowie czarnych scenariuszy. Jednak to poczucie było niszczące – zaznacza aktorka.

Anna Powierza spodziewała się, że zawieszenie działalności instytucji kulturalnych i zamrożenie gospodarki może trwać wiele miesięcy. Perspektywa długiego okresu bez dochodów przerażała ją. Aktorka od kilkunastu lat wciela się w postać Czesi w serialu „Klan". To właśnie ta rola pomogła jej zyskać rozpoznawalność, dlatego Powierza cieszy się, że będzie mogła kontynuować swoją przygodę na planie produkcji.

– Martwiłam się, czy „Klan" po zażegnaniu kryzysu nadal będzie emitowany. Stres był ogromny, ponieważ pandemia sprawiła, że nie mogłam szukać żadnej alternatywy. Nie miałam pomysłu, co ze sobą zrobić, ponieważ wszyscy moi potencjalni pracodawcy byli w dokładnie takiej samej sytuacji – także byli bezradni – wspomina.

Powierza tłumaczy, że prowadzi aktywny tryb życia. Wspomina, że początek izolacji okazał się dla niej dużym wyzwaniem, bo nigdy nie przebywała w domowym zamknięciu aż tak długo. Zdaniem aktorki, przyszłość wielu instytucji kultury jest niepewna. Dotychczas widownie teatralne wypełniali głównie ludzie starsi. Obecnie mogą bać się o swoje zdrowie i, w obawie przed zarażeniem, rezygnować z tego typu rozrywek.

– Kiedy podczas rozmowy telefonicznej usłyszałam, że wracamy na plan zdjęciowy, ogarnęła mnie wielka radość. Poczułam także ulgę, że wreszcie odzyskuję kontrolę nad swoim życiem. Myślę, że niektóre teatry się nie otworzą, bo właścicielom trudno będzie opłacić koszty spektakli. Mam jednak nadzieję, że liczba osób chętnych, by oglądać nas na scenie, będzie wzrastała. Nie wiem jeszcze, czy w czerwcu zagram zaplanowane przedstawienia i czy mój pracodawca zdecyduje się otworzyć teatr – tłumaczy aktorka.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL

ANNA POWIERZA
debiutowała na ekranie w 1994 r. epizodyczną rolą w filmie „Panna z mokrą głową" oraz serialu o tym samym tytule. W latach 1994–1995 grała Martę, córkę głównych bohaterów w serialu TVP „Spółka rodzinna". Największą rozpoznawalność zapewniła jej rola Czesławy Kot-Kurzawskiej w serialu TVP 1 „Klan", w którym gra od 1997 r.

ŹRÓDŁO: WIKIPEDIA

358200TBS-a

eprasa.pl 5be486887c

CHCĘ ROZWODU! CO MNIE CZEKA?

WCHODZĄC W BLISKĄ RELACJĘ Z DRUGĄ OSOBĄ I ZAWIERAJĄC ZWIĄZEK MAŁŻEŃSKI PRAGNIEMY, ABY BYŁA TO RELACJA DAJĄCA SZCZĘŚCIE OBOJGU I TRWAJĄCA MOŻLIWIE JAK NAJDŁUŻEJ. ŻYCIE JEDNAK RÓŻNIE SIĘ UKŁADA. O ROZWODACH I JAK SOBIE Z TYM RADZIĆ, ROZMAWIAJĄ: PSYCHOLOG MAGDALENA KOWALSKA Z MILENĄ SAWCZUK-KOŁPACKĄ, RADCĄ PRAWNYM.

Fot. pixabay.com

Młode małżeństwa rozpadają się z powodu nieumiejętności radzenia sobie z konfliktami w rodzinie

Magdalena Kowalska: — Czy zauważyła pani w swojej praktyce tendencję wzrostową osób decydujących się na rozwód?

Milena Sawczuk-Kołpacka: — Niestety tak. Podczas aplikacji radcowskiej pracowałam w jednej z kancelarii i najwięcej było, niestety, spraw rozwodowych. Byłam na początku swojej drogi zawodowej i byłam przerażona skalą tego zjawiska, a także faktem, że rozpadają się małżeństwa zarówno trwające kilkanaście lat, jak również takie, które nie przetrwały nawet roku. Także teraz zauważyłam, że spraw o rozwód jest znacznie więcej niżi innych.

— Z czego może to wynikać?

— Według mnie tendencja z większego przyzwolenia społeczeństwa na rozstanie, na rozwód. Patrzymy na rozwodników z większą akceptacją niż to miało miejsce kiedyś. Niepokojące jest jednak, że rozpadają się młode małżeństwa z powodu nieumiejętności radzenia sobie z konfliktami w rodzinie i z rozmową, dla których najprostszym rozwiązaniem jest właśnie rozwód. Natomiast, jeśli trafiają do kancelarii osoby nieco starsze, z dłuższym stażem małżeńskim, deklarują, że szukały różnych rozwiązań celem ratowania małżeństwa. Na przykład podejmowały terapie małżeńskie, które nie przyniosły spodziewanego rezultatu i dopiero wówczas zapada decyzja o rozwodzie. Oczywiście są to tylko moje wnioski wynikające z dotychczasowego doświadczenia.

— Kto częściej decyduje się na rozwód: kobiety czy mężczyźni?

— Trudno wskazać na przewagę którejś płci. Przychodzą osoby nie do końca zdecydowane, które chcą zasięgnąć informacji, dowiedzieć się, jak to wszystko wygląda, jak się przygotować do sprawy rozwodowej, czy też jakie dokumenty należy zgromadzić. Chcą wiedzieć, czego mogą się spodziewać i przede wszystkim, jak długo taki proces rozwodowy będzie trwał. Pojawiają się też osoby zdeterminowane, które wiedzą, czego chcą.

— Załóżmy, że przychodzę już zdecydowana: rozstaję się z mężem. Jakich pytań mogę się spodziewać?

— W trakcie postępowania rozwodowego sąd bada bardzo wnikliwie całokształt okoliczności danej sprawy. Na tej podstawie orzeka m.in., który z małżonków ponosi winę za rozpad małżeństwa, chyba że małżonkowie zgodnie wniosą o zaniechanie orzekania o winie, o władzy rodzicielskiej nad wspólnymi małoletnimi dziećmi, o kontaktach rodziców z dzieckiem, o alimentach, o sposobie korzystania ze wspólnie zajmowanego mieszkania. Wszystkie te aspekty omawiane są dość szczegółowo, żeby jak najlepiej zabezpieczyć interesy klienta. Zawsze podkreślam, że jeśli mam pomóc jako prawnik, klient musi być ze mną szczery. Ludzie często myślą, że daną informację mogą pominąć, bo wydaje im się nieistotna, natomiast z prawniczego punktu widzenia ma bardzo duże znaczenie, stąd też szczerość, o której mówię jest tak ważna.

Fot. archiwum prywatne

Milena Sawczuk-Kołpacka, radca prawny

Fot. archiwum prywatne

Magdalena Kowalska, psycholog

— Czy na pierwsze spotkanie muszę wziąć jakieś dokumenty?

— Aby złożyć pozew o rozwód wymagane jest dołączenie w oryginale odpisu aktu małżeństwa oraz w przypadku posiadania małoletnich dzieci - aktów urodzenia. Wspomniane dokumenty uzyskamy w Urzędzie Stanu Cywilnego. Na spotkaniu z klientem i po zapoznaniu się z jego sytuacją zawsze tłumaczę, jakie dodatkowo dokumenty czy też dowody będą istotne w zależności od rezultatu, który chcemy osiągnąć poprzez daną sprawę.

— Jakich dalszych kroków mogę się spodziewać?

— Prawnik po obszernym wywiadzie przygotowuje pozew do sądu. Sąd po otrzymaniu pozwu o rozwód przesyła jego odpis drugiej stronie, czyli drugiemu małżonkowi i zobowiązuje do ustosunkowania się do wniosków, zawartych w pozwie. Wtedy mamy też jasność, które kwestie pozostają sporne i, jeżeli istnieje taka możliwość, możemy podjąć próbę porozumienia. Następnie oczekujemy na wyznaczenie terminu rozprawy i na to, jak potoczy się cały proces, bo niestety nie zawsze mamy realny wpływ na działanie drugiej strony i orzeczenie sądu.

— Jak pewnie wiele osób zapytam – jak długo to wszystko może potrwać?

— Od momentu wniesienia powództwa do sądu, czyli złożenia pozwu o rozwód na pierwszą rozprawę zazwyczaj oczekuje się ok 3-4 miesięcy. Jednak długość trwania procesu o rozwód jest uzależniona od kilku aspektów. Największe znaczenie ma przede wszystkim to, czy żądamy rozwodu z winy drugiego małżonka, czy też bez orzekania takiej winy. Są sprawy, które mogą zakończyć się na jednym posiedzeniu sądu, są też niestety takie, które trwają latami z uwagi na brak porozumienia pomiędzy małżonkami. A więc na to, jak długo będzie trwała sprawa rozwodowa mają bardzo duży wpływ sami małżonkowie. Czy, mimo trudnych doświadczeń, są w stanie porozumieć się na kilku bardzo istotnych płaszczyznach.

— A co się dzieje, jeśli druga strona odmawia rozwodu?

— Z relacji moich klientów wynika, że bardzo często po wystąpieniu do sądu z pozwem o rozwód drugi małżonek nagle staje się przykładnym mężem, żoną, deklaruje miłość i uczucia, a więc rozwód w ogóle nie wchodzi w grę. Niestety, są to chwilowe zmiany i w większości przypadków kończą się właśnie rozwodem. Jak już wcześniej wspomniałam, sąd bada całokształt okoliczności danej sprawy i orzeka o rozwodzie w przypadku wystąpienia przesłanek pozytywnych, czyli okoliczności świadczących o faktycznym rozpadzie pożycia małżeńskiego, jednocześnie przy braku przesłanek negatywnych. Jednak wśród przesłanek negatywnych nie wymienia się braku zgody na rozwód ze strony jednego z małżonków, co oznacza, że brak takiej zgody nie jest formalną przeszkodą do rozwiązania małżeństwa.

— Zauważam, że niekiedy podjęcie samej decyzji o rodzaju pozwu, czy o ustaleniu opieki nad dziećmi bywa trudne, czasami wręcz na tyle, że wiele osób wstrzymuje się z nią na długi czas. Co się dzieje, gdy klient mówi „nie wiem, co robić"?

— Osobiste spotkania z klientem i rozmowy dają mi obraz sytuacji, wjakiej się dana osoba znajduje. Dzięki temu mogę wyjaśnić wszelkie wątpliwości, pomóc podjąć decyzję i zaproponować najdogodniejsze rozwiązanie. Staram się zrozumieć argumentację klienta. Są klienci, którzy pragną zakończyć związek małżeński jak najszybciej, a więc proponuję rozwód bez orzekania o winie, oczywiście jeśli taka możliwość istnieje. W przypadku osób zdecydowanych na rozwód z winy drugiego małżonka, przedstawiam skutki i konsekwencje takiego wyboru.

— Co bywa najtrudniejsze emocjonalnie w całym procesie rozwodowym?

— Wydaje mi się, że już sam fakt podjęcia decyzji o rozstaniu, rozwodzie jest bardzo trudny emocjonalnie. Często klienci na początku mają jeszcze nadzieję, że małżeństwo uda się uratować, że może coś się zmieni na lepsze, a więc to uświadomienie sobie, że jednak nie ma szans, czy ratunku dla małżeństwa również jest bardzo trudne. Z moich obserwacji wynika, że bardzo emocjonalnym momentem jest rozprawa przed sądem, na której strony są przesłuchiwane. Muszą one po raz kolejny opowiedzieć o swoich przeżyciach, doświadczeniach, które miały miejsce w trakcie trwania małżeństwa, a o których chcieliby jak najszybciej zapomnieć. Zdarza się, że orzeczenie sądu jest zwyczajnie niesprawiedliwe, krzywdzące stronę, a więc cały proces rozwodowy nie jest przyjemnym doświadczeniem.

eprasa.pl 5be486887c

JAK DOBRAĆ KOSZULĘ DO TYPU SYLWETKI?

BIAŁA KOSZULA PRZYWODZI NAM NA MYŚL PIERWSZY DZIEŃ SZKOŁY, ROZMOWĘ REKRUTACYJNĄ CZY NUDNAWĄ STYLIZACJĘ BANKIERÓW. A CO, JEŚLI POWIEMY CI, ŻE MOŻESZ ODCZAROWAĆ TĘ STYLIZACJĘ? SPRAWDŹ WIOSENNO-LETNI PRZEGLĄD KOSZULOWYCH TRENDÓW DLA RÓŻNYCH TYPÓW SYLWETKI.

W tym sezonie będą świetnie prezentować się oversize'owe koszule

Koszula wiązana w pasie pięknie podkreśli wcięcie w talii

Klasyczna, pastelowa koszula w połączeniu z plisowaną spódnicą

Przed sezonem warto zrobić przegląd swojej garderoby

Fot. pixabay.com

Drobne pasy i rozkloszowany dekolt

Falbany i bufki poszerzą optycznie ramiona, odciągając uwagę od bioder

Fot. https://personal-pr.prowly.com (4)

SLIM KLEPSYDRA

Twoje biodra i ramiona są tej samej szerokości, ale cieszysz się pięknym, wyraźnym wcięciem w talii? Jesteś klepsydrą! Przy wyborze idealnej koszuli zwróć uwagę na te, podkreślające pas – w kroju slim, dopasowane do ciała, z kokardą lub drapowane. Jeśli wybierasz koszulę z delikatnymi bufkami, dodaj do nich trapezową spódnicę – w ten sposób zachowasz odpowiednie proporcje ciała.

Kolory, wzory i desenie zupełnie cię nie ograniczają. Tak samo świetnie będziesz wyglądać w bieli, groszkach, zwierzęcych printach, paskach czy kontrastujących barwach. Wypróbuj również powracający trend lat. 90 – koszula przewiązana w pasie!

KOBIECA GRUSZKA

Jeśli do twoich atutów należą smukłe ramiona, drobny biust oraz kobiece wcięcie w talii, a regularnie starasz się ukryć szerokie biodra – jesteś gruszką. W twojej szafie nie może więc zabraknąć asymetrycznych koszul z falbanami tylko na jednym rękawie czy tych subtelnych, taliowanych z małym kołnierzykiem. Jeśli lubisz modowe eksperymenty, wypróbuj koniecznie połączenie koszuli z bufkami lub poduszkami z prostymi spodniami o szerokich nogawkach. Efekt murowany!

Klasyczna biel to oczywisty wybór, ale zastanów się również nad dodaniem do stylizacji poziomych pasków czy drobnych kwiatów – w połączeniu z jednolitym dołem będziesz w nich wyglądała doskonale.

UNIWERSALNA KOLUMNA

Zastanawiasz się jak to możliwe, że dobrze wyglądasz w każdym kroju koszuli? Prawdopodobnie jesteś kolumną – jesteś smukła, nie masz wyraźnego wcięcia w talii, a twoje biodra są wąskie. Tej wiosny możesz bez obaw nosić męskie, oversizowe koszule – zapięte pod guzik czy wsunięte w jeans. Bufki, drapowana talia, szarfy i paski – każdy krój leży na tobie świetnie.

Dzięki sylwetce kolumny nie musisz też zbytnio przejmować się kolorami czy wzorami. Zarówno duże guziki, plisy i kokardy, jak i duże naszywane kieszenie, pagony na ramionach czy zwierzęce printy odnajdą się idealnie w twojej szafie.

PROSTY TRÓJKĄT

Jeśli jesteś poszukującym idealnej koszuli trójkątem, to mamy świetne rozwiązanie dla twoich szerokich ramion i wąskich bioder! Tej wiosny postaw na proste, klasyczne i długie koszule w subtelnych kolorach w połączeniu z poszerzanym dołem. Dopełnieniem twoich stylizacji mogą być niezwykle modne w tym sezonie spódnice midi, szorty czy spodnie o szerokiej nogawce.

Nie eksperymentuj z printami – niepotrzebnie przyciągną wzrok do wąskich bioder. Zamiast tego postaw na delikatne pastele i lejące się materiały. I oczywiście ponadczasową biel!

KLASYCZNE JABŁKO

Szczupłe nogi i ramiona, kształtne piersi, smukła szyja i oponka na brzuchu? To znaki rozpoznawcze dla figury typowego jabłka. Aby ją ujarzmić postaw na koszule podkreślającą dekolt o trapezowym kroju lub z baskinką. Noś ją niedopiętą, z delikatnie odsłoniętym dekoltem w kształcie litery „V".

Zamiast szalonych printów postaw na klasykę – gładkie koszule w mocnych, twarzowych kolorach z kropeczkami czy drobnymi paskami (najlepiej skośnymi) odwrócą uwagę od oponki i boczków i zaakcentują to, co masz najpiękniejsze.

KAMILA KOTOWSKA

eprasa.pl 5be486887c

O TEFLONIE PRAWIE WSZYSTKO

CHOĆ LICZNE GOSPODYNIE I SZEFOWIE KUCHNI CHWALĄ SOBIE Z NIM W KUCHNI WSPÓŁPRACĘ — TEFLON TO JEDEN Z NAJBARDZIEJ KONTROWERSYJNYCH MATERIAŁÓW TAM UŻYWANYCH. Z JEDNEJ STRONY PRZYRZĄDZANE NA NIM POTRAWY NIE PRZYPALAJĄ SIĘ I ZACHOWUJĄ SMAK. Z DRUGIEJ — MOŻE BYĆ SZKODLIWY DLA NASZEGO ZDROWIA.

Teflon to nazwa handlowa bardzo powszechnie używanego związku chemicznego: politetrafluoroetylenu, dla dbałości o zdrowie i giętkość naszych języków skracanego do zwyczajnego PTFE. Jak w przypadku wielu innych ważnych wynalazków — o teflonie też zadecydował przypadek.

Fot. pixabay.com

Z WOJENNĄ HISTORIĄ

W 1938 r. Roy Plunkett, inżynier amerykańskiej firmy DuPont z New Jersey, przeprowadzał doświadczenia z substancją chłodzącą lodówki. I w czasie jednego ze swoich eksperymentów zauważył, że tetrafluoroetylen w postaci gazu wydostał się z butelki. Zważył ją przed ponownym napełnieniem i zarejestrował, że masa butelki nieco się różni. Fachowo mówi się, że przeprowadził syntezę politetrafluoroetylenu, w wyniku której powstało wcześniej nieznane tworzywo. Tak czy siak — Plunkett zainteresował się całym zjawiskiem i sprawdził, co znajduje się wewnątrz na powierzchni butelki. A była to śliska, woskowata substancja — pierwszy teflon.

Początkowo największą karierę wróżono mu w przemyśle... zbrojeniowym, bo szybko okazało się, że wszelkie powierzchnie metalowe po pokryciu ich teflonem — stawały się odporne na zadrapania i korozję. Dodatkowo zmniejszało się też ich tarcie. Jakby tego było mało, tworzywo wykorzystywali też pierwsi konstruktorzy bomby atomowej!

DO CYWILA

Choć sprzedaż teflonu rozpoczęła w 1946 r., pod cywilne dachy trafił dopiero w połowie lat 50. XX w. i dość prędko zrewolucjonizował zwłaszcza kuchnie, w tym także polską. Od lat 60. XX w. teflon stosuje się jako powłokę w patelniach, garnkach i przyborach kuchennych. Chemours, firma-córka firmy DuPont wciąż udoskonala swój flagowy produkt, czyniąc go jeszcze bardziej odpornym na zarysowania, uszkodzenia, łuszczenie, odpryskiwanie, i wydłużając żywotność akcesoriów, w których jest używany.

Dziś prawie w każdym domu znajdziemy przynajmniej jedną patelnię pokrytą tym materiałem. Wielbiciele teflonu wskażą bez wahania na jego jedną podstawową zaletę: możliwość przygotowywania potraw bez używania tłuszczu. A stąd już blisko do zdrowia: wiadomo, że tłuste najczęściej oznacza niezdrowe, a ktokolwiek dba o dietę i stale kontroluje ilość dostarczanej organizmowi energii — potrawy niewzbogacane kaloriami z tłuszczu, na którym są przygotowane, będzie cenić szczególnie.

Prócz tej teflon ma też i taką zaletę, że jest wyjątkowo odporny na działanie środków chemicznych i wysokich temperatur. Dodatkowo, nie reaguje z żywnością, jest niepalny, a z powodu jego wysokich właściwości ślizgowych — przygotowywane na teflonowej powierzchni potrawy nie przywierają do patelni lub garnka.

Pamiętajmy jednak, że wszystko, co dobre — musi kosztować. Także teflon — im droższy, tym lepszy, trwalszy i zdrowszy; im tańszy zaś, tym bardziej teflonopodobny!

Fot. pixabay.com

Teflon ma swoich przeciwników i zwolenników

Dlatego zakup patelni, czajnika lub kompletów garnków trzeba zawsze i przede wszystkim traktować jak inwestycję w zdrowie własne i naszych bliskich. I wybierać patelnie z powłoką wielowarstwową, bo to one będą potem miały największą odporność na ścieranie...

W przypadku teflonu w grę wchodzi jeszcze licencja i prawo do posługiwania się samą tylko nazwą „teflon". Przed zakupem warto więc popytać sprzedawcę lub poczytać na opakowaniu, jak wiele wspólnego z tworzywem wynalezionym przez Roya Plunketta ma produkt, który właśnie zamierzamy kupić.

WŁAŚCIWOŚCI

Całą dużą cząsteczkę budują jedynie dwa pierwiastki: węgiel tworzący łańcuch teflonu oraz fluor stanowiący podstawniki węgla. PTFE ma bardzo wysoką temperaturę topnienia — teflon topi się w temperaturze powyżej 327 st. C i to dzięki temu jest bardzo odporny na uszkodzenia i zniszczenie pod wpływem działania gorąca. PTFE to też materiał hydrofobowy: odporny na wchłanianie wody, a wręcz ją odpychający. Jest też obojętny chemicznie — nie wchodzi w reakcje z większością istniejących chemikaliów, choć owszem, w wysokich temperaturach reaguje z metalami alkalicznymi i z fluorem. Kolejna zaleta PTFE to niski współczynnik tarcia, jeden z najniższych wśród ciał stałych, co oznacza, że po prostu nic do niego nie przywiera. A na koniec duża wytrzymałość na zginanie: PTFE to materiał bardzo elastyczny, dzięki czemu można go nakładać na wszelkie powierzchnie bez utraty integralności.

WADY

Oczywiście, jeśli mamy zwolenników — musimy mieć też przeciwników teflonu i szczerze powiedziawszy, nawet warto ich posłuchać. Choćby dlatego, że ich zdaniem ta powłoka jest niebezpieczna dla zdrowia — a konkretnie dlaczego? Wprawdzie szkodliwego wpływu teflonu naukowo i wyczerpująco jeszcze nikt nie udowodnił, ale kupując cokolwiek do użytku kuchennego — warto zawsze zadbać, by produkt taki miał atest Państwowego Zakładu Higieny. Bo dopiero wtedy mamy gwarancję jakości i bezpieczeństwa. No i słynne przypadki, gdy powłoka teflonowej patelni lub garnka została już naruszona — niestety, idą do kosza. Bo zdaniem wielu specjalistów techników, ale też dietetyków uszkodzony teflon może wyzwalać substancje niebezpieczne, a nawet rakotwórcze. I wcale nie chodzi o reakcje, jakie taka uszkodzona powłoka może nawiązywać z przygotowywanymi na niej potrawami — bo najprawdopodobniej nie nawiązuje żadnych. Większy problem stanowi to, co pod teflonem — zwykle stal lub aluminium, a one już toksyczne związki jak najbardziej tworzyć mogą.

Jakiś czas temu niezależna Komisja Doradcza ds. Nauki przy amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska opublikowała wyniki wstępnych badań o ewentualnych niebezpiecznych właściwościach teflonu. Te sugerowały, że jeden z głównych składników teflonu, kwas perfluorooktanowy — to niezwykle trwały i stabilny związek fluoropochodny, który może wywoływać raka u szczurów. A używa się go w procesie produkcyjnym teflonowych naczyń. Także WWF, organizacja ekologiczna krótko później opublikowała na temat teflonu własny raport, w którym twierdzi, że ten i jemu podobne materiały wykazują tendencję do odkładania się w tkankach mózgowych, zwłaszcza w podwzgórzu, i w ten sposób mogą zakłócać pracę hormonów. Zdaniem WWF, teflon i jego związki mają też właściwości rakotwórcze, mogą wpływać negatywnie na układ odpornościowy organizmów i powodować nieprawidłowości rozwojowe.

JAK UŻYWAĆ TEFLONU?

Mówiąc najkrócej — odpowiednio! Ponieważ łatwo tę powłokę porysować, w czasie przygotowywania na niej potraw używajmy łopatek drewnianych lub silikonowych — a nie metalowych. To samo dotyczy łyżek, widelców i noży. Takich naczyń nie wolno też przegrzewać, dlatego pilnujmy, by temperatura patelni nie przekraczała 200-230 st. C. I to nic, że producent pozwala nawet na 260. Teflonowej patelni nie powinniśmy też gwałtownie schładzać, czyli zdejmować z palnika i natychmiast wkładać pod kran z lodowato zimną wodą. Niestety, przed zmyciem takiej patelni trzeba ją najpierw wystudzić. No i sama metoda czyszczenia i moja uwaga dla szczególnie pedantycznych gospodyń i gospodarzy: jedni o tym nie wiedzą, inni zapominają, ale pokryte teflonem naczynie nie wymaga mycia wodą i detergentem, a nawet tylko wodą po każdym użyciu. A jeśli już musimy, podobnie jak w przypadku łopatek i widelców — do czyszczenia także nie wolno nam używać ani silnych środków chemicznych, ani ostrych szczotek lub innych narzędzi. Wystarczy, że po każdym użyciu przetrzemy powierzchnię naczynia ręcznikiem papierowym.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 5be486887c

CZY KTOŚ JUŻ CZEKA NA AGREST?

CHOĆ DZIŚ NIECO O NIM ZAPOMNIELIŚMY, AGREST TO JEDEN Z NAJZDROWSZYCH OWOCÓW. SZCZEGÓLNIE JEGO CIEMNA ODMIANA MA WIĘCEJ WARTOŚCI ODŻYWCZYCH NIŻ WIŚNIE, JABŁKA CZY MALINY RAZEM WZIĘTE!

Niech pęknę! — bez agrestu nie ma moich wspomnień z dzieciństwa i w ogóle ogrodu mojego dziadka! Rosły sobie trzy krzaki pod charakterystycznym, kolejowym płotem z betonu, z czego jeden miał owoce w odcieniu zgaszonego bordo, a dwa — zieloniutkie i kamuflowały się bardzo skutecznie wśród mrowia liści w tym samym odcieniu.

Uwielbiałam ich smak, a nawet zapach, choć do mojej ówczesnej, 5-letniej łepetyny w życiu nie przyszło, że za charakterystycznym smakiem i przyjemnym zapachem — idzie tyle zdrowia...! Agrest przyspiesza bowiem metabolizm, jest dobry dla serca, wspomaga funkcjonowanie układu pokarmowego, odkwasza organizm, łagodzi objawy stresu, a dojrzałe owoce dodatkowo zapobiegają nowotworom. Jego właściwości odżywcze powinny docenić zwłaszcza osoby, które skarżą się na zmęczone oczy, bo agrest to skarbnica luteiny, która wspomaga nasz wzrok. Wiele w nim też witamin i składników mineralnych.

Śpieszę donieść, ile dobrych składników agrest w sobie posiada zanim jeszcze zacznie się na niego sezon — tak, byśmy mogli ten cudowny owoc wykorzystać w pełni.

Fot.pixabay.com

W owocach agrestu jest sporo kwasu jabłkowego i cytrynowego oraz pektyn, które świetnie działają na trawienie

Fot.pixabay.com

Agrest opóźnia m.in. proces starzenia się skóry. Poza tym witamina A zwiększa sieć naczynek krwionośnych

KONKRETY

Agrest rośnie na krzakach o kolczastych pędach, owoce są drobne, jadalne i należą do rodziny agrestowatych — tej samej, co porzeczki. Krzaki mogą osiągać nawet 1,5 metra wysokości. Cenne wartości odżywcze agrestu pierwsi zauważyli i docenili mieszkańcy południowej i środkowej Europy, Kaukazu, północnej Afryki i Ameryki Północnej — z tej ostatniej agrest pochodzi i dlatego dawniej często nazywano go winoroślą północy. Jest idealny na żywopłoty i to chyba z tego powodu mój dziadek zasadził tamte trzy krzaki w rogu ogrodu, przy samym końcu parceli. Ale to też roślina uprawna. Ze wszystkich witamin najwięcej w agreście witaminy A, a poza tym wspomnianej luteiny, kwasów organicznych, głównie jabłkowego i cytrynowego, i pektyn — czyli odmiany błonnika, dzięki której łatwiej pozbędziemy się z organizmu soli metali ciężkich. Niemało w nim też witaminy C, tych z grupy B, prowitaminy, żelaza, fosforu, magnezu, miedzi, potasu, tianin i flawonoidów. Z kolei te najciemniejsze owoce agrestu mają dużo witaminy E. A wszystkim uczulonym na kalorie śpieszę donieść, że dwie garście owoców agrestu to tylko 42 kalorie — można się nim zatem zajadać do woli i bez żadnych obaw o sylwetkę. Poza tym ma niski indeks glikemiczny, który wynosi 15, w związku z czym bez obaw mogą sięgać po niego osoby chore na cukrzycę.

NA OCZY

Jako źródło luteiny agrest zdecydowanie przoduje, choć pod tym względem dorównują mu też nektarynki, jeżyny, awokado, kiwi, maliny i czarne porzeczki. Co to jest i do czego służy? Luteina to rodzaj karotenoidu, silny przeciwutleniacz i barwnik. Z trzech odmian więcej znajdziemy jej w czerwonym agreście, trochę mniej w zielonej, a najmniej — w żółtej, zwanej też białą. Ale luteina zapobiega nie tylko chorobom oczu, w tym zwyrodnieniu plamki żółtej — zwalcza też inne schorzenia przewlekłe, choćby układu krążenia i nowotwory. Stąd poleca się ją wszystkim, którzy w czasie niezliczonych godzin przed komputerem, telewizorem lub w jakikolwiek inny sposób stale nadwyrężają swój wzrok. Działa też na oko jak naturalny filtr ochronny przed promieniowaniem UVA i UVB. Najwięcej będzie jej w miąższu i skórce owoców.

NA TRAWIENIE

Ponieważ sporo w nim kwasu jabłkowego i cytrynowego oraz pektyn, agrest świetnie działa na trawienie. Poleca się go zwłaszcza osobom cierpiącym na zaparcia, wzdęcia i inne dolegliwości trawienne. W przypadku zaparć ważna jest szczególnie duża zawartość błonnika, który pobudza ruchy jelit, a także wspomnianych już kwasów. Wystarczą dwie porcje surowych owoców ze skórką i pestkami, także na apetyt i jako wsparcie procesów trawiennych. Dodatkowo sprawdzą się też owoce suszone, które po zmieszaniu z liśćmi można dodać do herbaty lub wręcz parzyć samodzielnie — na zaparcia idealne.

NA NERWY

Ponieważ sporo w agreście magnezu oraz witamin z grupy B, które wspomagają układ nerwowy — owoce powinien jeść każdy, kto chce poprawić swoją pamięć i koncentrację i załagodzić objawy codziennych stresów. Agrest daje też poczucie odprężenia. Ktokolwiek żyje w pośpiechu, łatwo dekoncentruje się i jeszcze łatwiej wpada w złość — powinien natychmiast wprowadzić agrest do swojego codziennego menu.

NA STAWY

Dzięki zawartości wapnia i magnezu agrest wspomaga też mineralizację kości i zębów. Do woli mogą, a nawet powinny spożywać go osoby, które cierpią na artretyzm, ponieważ dużo w nim substancji o działaniu przeciwzapalnym, łagodzących objawy zwyrodnienia stawów. Co się z tym wiąże — agrest wspomaga pracę układu moczowego i wykazuje działanie moczopędne, dzięki czemu pomaga usuwać z organizmu nadmiar kwasu moczowego. W ten sposób pomaga oczyścić organizm z toksyn i zapobiega występowaniu silnych bóli przy dnie moczanowej.

NA SERCE

Agrest wspomaga też człowieka w walce z wysokim cholesterolem, bo obniża jego poziom we krwi, a tym samym chroni układ krwionośny i serce przed chorobami. Poza tym z powodu sporej dawki potasu, agrest pomaga też zmniejszać ciśnienie krwi. Z kolei zawarta w nim rutyna uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne. Dzięki temu regularnie spożywany agrest zapobiega miażdżycy i chorobom serca.

NA ZAKWASZENIE ORGANIZMU

Problem zakwaszenia organizmu dotyczy bardzo wielu osób. Jego objawy to m.in. osłabienie, podatność na infekcje, senność, problemy ze skórą i włosami oraz uporczywe zaparcia. Receptą na te wszystkie dolegliwości może być agrest, który zawiera substancje o działaniu alkalizującym, dzięki czemu pomaga nam utrzymać w organizmie naturalną równowagę kwasowo-zasadową. W związku z tym można go włączyć do jadłospisu diety zasadowej.

PRZECIWWSKAZANIA

Choć jak widać — samo dobro w tym agreście, nie wszyscy i nie do woli mogą z tych dobrodziejstw korzystać. Choćby ze względu na dużą zawartość tanin i kwasów agrest może zaszkodzić osobom cierpiącym na wrzody żołądka i dwunastnicy oraz zapalenia okrężnicy i jelit. Wywary i napary z liści agrestu, które mają silne działanie moczopędne, stosowane zbyt długo mogą doprowadzić do wypłukania z organizmu soli mineralnych. Przy chorobach nerek i dróg moczowych agrest spożywać można tylko w małych ilościach.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Agrest w kosmetyce

Jako doskonałe źródło przeciwutleniaczy — głównie luteiny oraz witamin A i C — agrest opóźnia też proces starzenia się skóry. Poza tym witamina A zwiększa sieć naczynek krwionośnych, dzięki czemu do skóry wraz z krwią dociera więcej tlenu i substancji odżywczych. Dlatego do użytku zewnętrznego polecam te owoce w postaci maseczki. 1/2 szklanki umytych i oczyszczonych owoców trzeba zmiksować i do takiego musu dodać 2–3 łyżki naturalnego jogurtu i 1 łyżeczkę mąki ziemniaczanej. Maseczkę nakładamy na twarz, omijając okolice oczu. Zmywamy po 15 minutach.

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

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

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-0

eprasa.pl 5be486887c

TRUDNA CHOROBA, NIEŁATWE LECZENIE

POSTĘPUJĄCE OSŁABIENIE I WIOTCZENIE MIĘŚNI, KTÓRE PROWADZI DO UTRATY ODDECHU I ŚMIERCI – TO OBJAWY SMA, CZYLI RDZENIOWEGO ZANIKU MIĘŚNI. OBECNIE W POLSCE CHORUJE NA NIĄ OK. 900 PACJENTÓW W RÓŻNYM WIEKU.

SMA, czyli rdzeniowy zanik mięśni, to ciężka choroba z grupy schorzeń nerwowo-mięśniowych. Dotyka osoby w różnym wieku, ale w ponad 50 proc. przypadków objawy pojawiają się już w okresie niemowlęcym. Szacuje się, że obecnie w Polsce jest ok. 850–900 chorych z SMA, a każdego roku rodzi się około 50 dzieci z tym schorzeniem. W przebiegu SMA lekarze wyróżniają kilka podtypów.

– Rdzeniowy zanik mięśni dzieli się na kilka typów. Pacjent z SMA 1 nie nabył umiejętności siedzenia. Pacjent z typem SMA 2 to dziecko, które potrafi siedzieć, ale nigdy nie chodziło. Natomiast pacjent z typem SMA 3 chodził, ale później mógł zatracić tę umiejętność. Z kolei najcięższy przebieg ma typ SMA 1, w którym często dziecko rodzi się zdrowe, ale szybko zaczyna stawać się bardzo wiotkie. Czasami te objawy są widoczne już od urodzenia i wtedy bardzo ważne jest, żeby jak najszybciej postawić diagnozę, ponieważ wiotkość i osłabienie siły mięśniowej narasta – mówi prof. dr hab. n. med. Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska, przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Neurologów Dziecięcych, kierownik Kliniki Neurologii Rozwojowej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

SMA wywołuje wada genetyczna, wskutek której obumierają neurony w rdzeniu kręgowym odpowiadające za skurcze i rozkurcze mięśni. Brak impulsów nerwowych prowadzi do ogólnego osłabienia i postępującego zaniku mięśni. Mutacja występuje w genie odpowiedzialnym za kodowanie SMN – białka niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania neuronów motorycznych. Taką mutację ma w Polsce średnio jedna na 35 osób. Jeżeli oboje rodziców są nosicielami tej wady genetycznej, istnieje 25 proc. ryzyka, że ich dziecko będzie miało SMA.

– Leczenie rdzeniowego zaniku mięśni powinno rozpocząć się jeszcze przed wystąpieniem objawów chorobowych. Jest to możliwe tylko dzięki badaniom przesiewowym noworodków. Są to badania genetyczne, czyli szukamy mutacji odpowiedzialnej za powstanie SMA. Dzięki nim będziemy wiedzieć, który noworodek jest chory lub predysponowany do tego, żeby wystąpiły u niego objawy rdzeniowego zaniku mięśni. Wtedy po konsultacji z rodzicami mamy obowiązek włączyć leczenie – mówi prof. Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska.

SMA JEST NAJCZĘSTSZĄ GENETYCZNĄ PRZYCZYNĄ ŚMIERCI DZIECI DO DRUGIEGO ROKU ŻYCIA, O ILE NIE WPROWADZI SIĘ LECZENIA. JEDNAK W PRZYPADKACH, KIEDY ZOSTAŁO ONO WDROŻONE JESZCZE PRZED POJAWIENIEM SIĘ OBJAWÓW BĄDŹ NA ICH WCZESNYM ETAPIE, DZIECI Z TYM SCHORZENIEM ROZWIJAJĄ SIĘ PODOBNIE JAK ICH ZDROWI RÓWIEŚNICY.

Prof. dr hab. n. med. Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska

Fot. Newseria.pl

– Rdzeniowy zanik mięśni – szczególnie ten wczesnodziecięcy, typu 1 – jest chorobą szybko postępującą. Bywa, że w ciągu dosłownie kilku tygodni na naszych oczach dochodzi do bardzo szybkiego pogorszenia funkcji ruchowych. Dlatego absolutnie kluczowe jest wczesne rozpoznanie i podanie leku. Wprowadzenie w Polsce – wzorem krajów Europy Zachodniej – powszechnego screeningu noworodków byłoby idealnym rozwiązaniem i pozwoliłoby uchronić dzieci przed niepełnosprawnością – mówi prof. dr hab. n. med. Anna Kostera-Pruszczyk, kierownik Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

– Leczenie zapobiega pojawieniu się objawów. Jeżeli już się pojawiły, to znaczy, że mięśnie zaczęły zanikać. Chory będzie słabł i w mniejszym lub większym stopniu będzie niepełnosprawny. Wprowadzenie badań przesiewowych w kierunku SMA jest względnie niedrogie i mogłoby uratować przed niepełnosprawnością kilkadziesiąt dzieci rocznie. Zwłaszcza że w Polsce mamy bardzo dobre refundowane leczenie i te dzieci mogłyby być leczone na wczesnym etapie choroby, kiedy tylko wada genetyczna zostanie zidentyfikowana – dodaje Kacper Ruciński, założyciel i członek Rady Strategicznej Fundacji SMA.

– Jeszcze dwa lata temu rozpoznanie SMA było wyrokiem. Mogliśmy opiekować się pacjentem tylko w ramach rehabilitacji, wsparcia gastroenterologicznego, oddechowego itd. Jednak neurologicznie nie potrafiliśmy zrobić nic – mówi prof. Maria Mazurkiewicz-Bełdzińska. – W tej chwili dysponujemy nieprawdopodobnymi środkami do leczenia takich pacjentów. W Polsce dostępny jest nusinersen w ramach programu lekowego. Do leczenia zakwalifikowanych jest obecnie ponad 600 pacjentów. W populacji dziecięcej tym leczeniem objęta jest znakomita większość i widzimy na co dzień, że efekty są bardzo zadowalające.

Od półtora roku w Polsce refundowany jest innowacyjny, pierwszy na świecie lek, który pozwala uchronić chorych przed przedwczesną śmiercią i niepełnosprawnością. Wyniki ostatnich badań obserwacyjnych niemieckich lekarzy przeprowadzone wśród dorosłych pacjentów potwierdziły jego skuteczność. Lekarze podkreślają jednak, że aby terapia przyniosła jak najlepsze rezultaty, musi zostać wdrożona jak najwcześniej. Ministerstwo Zdrowia objęło lek refundacją od stycznia 2019 roku. Już pod koniec tego roku z tej formy leczenia korzystało ok. 60 proc. pacjentów z SMA – zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Dzięki nowym lekom pacjenci nawet z najcięższym przebiegiem choroby osiągają zdolność samodzielnego siedzenia, a niektórzy – chodzenia. To ogromny przełom w leczeniu SMA.

– Mamy lek na chorobę, o której jeszcze na studiach mówiono nam, że jest nieuleczalna. Im wcześniej włączone leczenie, tym postępy chorych są większe – mówi przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Neurologów Dziecięcych.

– Szacujemy, że na włączenie leczenia czeka jeszcze około 150–200 chorych. Warto podkreślić, że najmłodsze dzieci z SMA typu 1 przebiegającym bardzo gwałtownie są włączane natychmiast. Jednak są i będą uruchamiane kolejne ośrodki leczące pacjentów dorosłych, żeby dostęp do terapii był jak najlepszy – mówi.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL

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

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

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

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

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

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

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

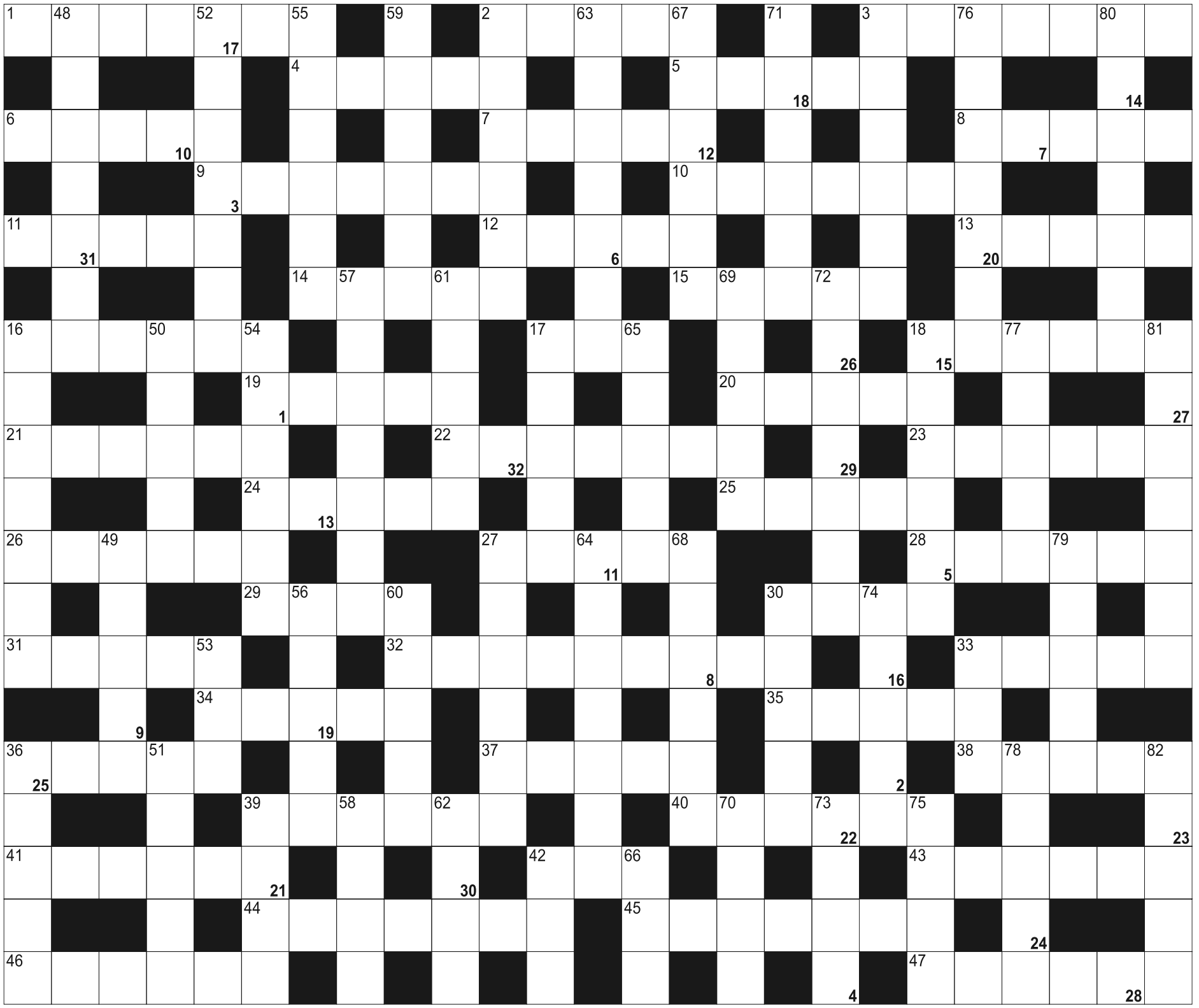
NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
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

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 5be486887c

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32, 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													

POZIOMO: 1) słynna Notre Dame w Paryżu; 2) wyposażenie pokoju; 3) papierowy pieniądz; 4) duńska wyspa w cieśninie Kattegat; 5) wznoszone do Boga; 6) część nogi; 7) duma żyrafy; 8) przedmiot; 9) pieczywo cukiernicze o korzennym smaku; 10) listopadowe meteory; 11) przepływa przez Świeradów-Zdrój; 12) statki na dnie morza; 13) dawniej akademik; 14) ... Makan, pustynia w zach. Chinach; 15) zespół Marka Grechuty; 16) cel na strzelnicy; 17) Daiki, japoński skoczek narciarski; 18) ustęp tekstu; 19) ze stolicą w Wilnie; 20) popularne imię męskie; 21) stan pozornej śmierci; 22) części ciała do wzruszania; 23) Józef, kompozytor, nauczyciel Chopina; 24) "... księżniczka Burgunda" Gombrowicza; 25) schlebia i nadskakuje osobm wyżej postawionym; 26) smartfon firmy Apple; 27) stan wzmożonego napięcia nerwowego; 28) okresowe lub częste pamięci; 29) stolica Włoch; 30) brzeg stołu, krawędź; 31) rozmiar buta; 32) drzewo o pniu złamanym przez silny wiatr; 33) rzeka na granicy słowacko-węgierskiej; 34) afrykański wirus; 35) dopasuje okulary; 36) rządzona przez biskupa; 37) kraj faraonów; 38) olbrzymi głaz; 39) laufer; 40) kolczasty krzew owocowy; 41) szkoli sportowców; 42) biblijny Eden; 43) rowerowa dorożka; 44) strój, ubiór; 45) wokół głowy świętego; 46) kropla krwi przygotowana do badania; 47) kraj z Kanałem Panamskim

PIONOWO: 2) stolica Rosji; 3) roślina wieloletnia z pędami; 16) autor "Hobbita"; 17) dawna Nikomedia; 18) więzienie śledcze; 27) tłuszcz ze słoniny; 30) dawniej ojciec chrzestny, kum; 33) niewiadoma w równaniu; 36) statek rybacki; 39) odłamki cegły i kamienia; 42) Mikołaj, ojciec literatury polskiej; 48) teczka na dokumenty; 49) smaczny kuzyn raka; 50) wysoka, sztywna czapka wojskowa; 51) pochrzyn, tropikalna roślina pnąca; 52) ... chmur, wieżowiec; 53) matka Zeusa; 54) stolica Algierii; 55) imię Einsteina; 56) mięta lub rumianek; 57) Hopkins, słynny aktor "Milczenie owiec"; 58) lisia jama; 59) ciasto z twarogu; 60) najmniejsza wyspa w archipelagu Komorów; 61) najdłuższa rzeka Francji; 62) czynny wulkan na Sycylii; 63) oszlifowany diament; 64) wodospad na rzece Potaro w Gujanie; 65) plony z sadów; 66) dolina o stromych zboczach; 67) szkliwo pokrywające garnek; 68) wiosenne warzywo liściaste; 69) kraj z Katmandu; 70) Śnieżka lub Giewont; 71) powieść Fiodora Dostojewskiego; 72) mieszkanka Włoch; 73) grecki bóg miłości; 74) zeszyt do notatek; 75) schodki na statek; 76) młode ryby; 77) pierwiastek As; 78) w nim larwa; 79) cerkiewny obraz; 80) palców na miejscu zbrodni; 81) ciernisty krzew na żywopłot; 82) jaszczurka pokryta kolcami

eprasa.pl 5be486887c

Szukasz klientów?

docieramy do 1400000 odbiorców

wykorzystujemy zaawansowane sposoby emisji i targetowania reklam

dostarczymy Twoją ofertę do potencjalnych klientów na najpopularniejszych nośnikach

zapewniamy pełne raportowanie efektów przeprowadzonych działań

wybierz profesjonalistów, wybierz nas

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

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

mp-otbr-7488-M

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

CIEŚLĘ, Murarza, Pomocnika możliwość zakwaterowania, 501-481-210

FIRMA Ins-Bud-Plus Sp.zo.o. w Nidzicy zatrudni monterów instalacji sanitarnych. , 509-829-157

KIEROWCA CE, Dorotowo 503103703

PRACOWNIKÓW budowlanych i pomocników. tel. 502-510-467. Dzwonić w godz. 8-16

ZATRUDNIĘ do robót drogowych Bartoszyce, Górowo Iławeckie, Pieniężno, Lidzbark Warmiński, 695-953-923

ZATRUDNIĘ w Gospodarstwie, 601-772-124

AUTO-MOTO

sprzedam

VW T6, 2013 CARAVELLA, dziewięcioosobowa, 665 129 313

USŁUGI

budowa | remont

BUDOWA domów tel. 694-401-711

MALOWANIE, 782-404-688

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

RÓŻNE

sprzedam

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

DREWNO suche opał Barczewo 607-777-650

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

PŁUGO-GRYZARKA, obsypnik do ziemniaków, kopaczka do ziemniaków, ciągnik Białorus, barakowóz, dmuchawa do zboża, piły do traka stacjonarnego, siewnik Poznaniak, beczka do wody na przyczepie, szlifierka do drzewa, 692-214-618

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

SPRZEDAM roztrząsacz do siana rozkładany Klas 5m, grabiarka karuzelowa 3 m, ciągnik Ursus C330 z turem, 728-297-123

mp-otbr-6791a-M

SPRZEDAM
WYNAJMĘ
ZAMIENIĘ

SZUKAJ NA
dom.wm.pl

25211otbp-d-M

Warmiński
ZAKŁAD POGRZEBOWY
1987
dawniej market

OLSZTYN ul. Lengowskiego 18-20 — 895 355 300, 602 327 277
BISKUPIEC ul. Armii Krajowej 4 — 897 152 093, 608 680 642
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-E-G

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

614419opb1-a -K

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

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć:
- na poniedziałek – do piątku do godz. 16.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego do godz. 16.00
- na sobotę – do czwartku do godz. 16.00

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

BIURO OGŁOSZEŃ OLSZTYN PRACUJE ZDALNIE
od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 do 16.00.
Kontakty: **89 539 74 80, 89 539 74 81, 89 539 74 82**
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

www.pozegnania.net

BIURO OGŁOSZEŃ ELBLĄG PRACUJE ZDALNIE
od poniedziałku do piątku w godz. 08.00 do 16.00.
Kontakty: **55 236 18 02, 604 408 305**

28919opb1-C-K

eprasa.pl 5be486887c

WARMIA ZBIERA KASĘ NA... KOSIARKĘ

PIŁKA NOŻNA\\\ JESIENIĄ WYDAWAŁO SIĘ, ŻE SENIORZY WARMII OLSZTYN WYCOFAJĄ SIĘ Z LIGOWEJ RYWALIZACJI. JEDNAK NA POCZĄTKU ROKU W KLUBIE NASTĄPIŁY ZMIANY I CZARNY SCENARIUSZ TRAFIŁ DO KOSZA. W TEJ CHWILI CZWARTOLIGOWIEC ZBIERA KASĘ NA KOSIARKĘ.

Jeden z ligowych meczów rozegranych na stadionie Warmii Olsztyn. W tle widać efektowne „trybuny"

Fot. Emil Marecki

Trzeba przyznać, że z góry obiekt przy Sybiraków wygląda zdecydowanie lepiej

Fot. archiwum klubu

Warmia od lat gra na stadionie przy al. Sybiraków, który dzierżawi od olsztyńskiego OSiR-u. Jednak znający się na rzeczy kibice wiedzą doskonale, że w tym wypadku słowo stadion jest zdecydowanie na wyrost - bo to tak, jakbyśmy wiejską wiatę autobusową nazwali dworcem, a jajko na miękko - wykwintnym i egzotycznym daniem.

Ale szefowie Warmii nie załamują rąk, tylko ciężko pracują. Łatwiej byłoby im o sponsorów, gdyby byli właścicielem obiektu lub gdyby dostali długoterminową umowę dzierżawy. Jest to jednak w tej chwili niemożliwe, bo miasto ma wobec tego obiektu poważne plany, niestety, na ich realizację nie ma pieniędzy.

W tej chwili Warmia sama dba o dwa boiska dostępne na olsztyńskim Zatorzu. Obecnie trwa renowacja głównej płyty boiska, z której korzystają czwartoligowi piłkarze oraz grupy juniorskie tego zasłużonego dla Olsztyna klubu.

Jednak do odpowiedniej konserwacji boisk potrzebna jest odpowiednia kosiarka do trawy - jak widać klub piłkarski to nie tylko buty, stroje, szatnia i bramki...

ALE TAKA KOSIARKA SPORO KOSZTUJE, DLATEGO SZEFOWIE WARMII 15 TYSIĘCY ZŁOTYCH CHCĄ UZBIERAĆ NA... PORTALU ZRZUTKA.PL. ZA TE PIENIĄDZE CHCĄ KUPIĆ SOLIDNĄ KOSIARKĘ, A NASTĘPNIE ZAINWESTOWAĆ W ZESTAW ZRASZACZY WRAZ Z WĘŻAMI DO PODLEWANIA MURAWY.

Do udziału w zbiórce zachęca Krzysztof Filipek, prezes Warmii: - W imieniu swoim oraz całego zarządu chciałbym się zwrócić do Państwa z serdeczną prośbą o pomoc w zakupie sprzętu do pielęgnacji boisk. Jest to bardzo duży wydatek jednorazowy, na który obecnie nas nie stać. Pomimo bardzo trudnej sytuacji organizacyjno-finansowej, jaką zastaliśmy z nowym zarządem w styczniu tego roku, robimy wszystko co w naszej mocy, żeby przywrócić blask naszemu klubowi oraz pięknie położonemu obiektowi przy al. Sybiraków w Olsztynie.

Naszym priorytetem jest zadbane boisko, a marzeniem - murawa z prawdziwego zdarzenia, która będzie wizytówką naszego klubu. Tylko tyle i aż tyle. Z góry dziękuję za każdą wpłatę, która przybliży nas do osiągnięcia wyżej wymienionych celów.

AKCJĘ ZBIERANIA PIENIĘDZY NA KOSIARKĘ NAZWANO „WSPÓLNA SPRAWA - LIGOWA MURAWA", WŁĄCZYŁ SIĘ DO NIEJ TAKŻE WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ, KTÓRY NAKRĘCIŁ KRÓTKI FILM REKLAMOWY Z KRZYSZTOFEM FILIPKIEM W ROLI GŁÓWNEJ - PREZES WARMII NA STADIONIE PRZY SYBIRAKÓW Z PIECZOŁOWITOŚCIĄ DBA O TRAWĘ ZA POMOCĄ... NOŻYCZEK I KOSY.

ARTUR DRYHYNYCZ
a.dryhynycz@gazetaolsztynska.pl

SPRINTEM

KOLARSTWO GÓRSKIE\\\ Setki odwołanych imprez, ograniczenia w opuszczaniu własnych czterech ścian - ostatnie miesiące były potężnym wyzwaniem dla cierpliwości sportowców. Wiele wskazuje jednak na to, że najgorsze za nami, m.in. wielkie sportowe emocje powrócą do Mrągowa, bowiem od 14 do 16 sierpnia odbędą się tam mistrzostwa Polski w kolarstwie górskim XCO/XCR! Będą to już trzecie takie mistrzostwa zorganizowane na Mazurach! „Miasteczko Mistrzów" zostanie zlokalizowane na słynnej Górze Czterech Wiatrów.
Organizatorzy spod szyldu Milko Mazury MTB zapowiadają dużo zmian. — Nowa trasa całkowicie różnić się będzie od tej znanej z 2018 roku. Runda będzie miała 3700 metrów, a suma przewyższeń wyniesie ok. 190 m. Na czołówkę kolarstwa górskiego w kraju czekać będzie całkowicie nowy 850-metrowy odcinek poprowadzony po stromych trawersach Góry Czterech Wiatrów.
Okazji do wskoczenia na podium będzie niemało - na tę chwilę planowanych jest aż 20 kategorii - co nie oznacza naturalnie, że pojawienie się na prestiżowym „pudle" będzie łatwym zadaniem.
Partnerem głównym imprezy będzie Hotel Mrągowo Resort&Spa, strategicznym — władze miasta i gminy, a honorowym — Polski Związek Kolarski.

PIŁKA NOŻNA\\\ Zgodnie z planem 1 czerwca trzecioligowa Concordia Elbląg rozpoczęła przygotowania do sezonu 2020/21. Na początek piłkarze odbyli rozmowy z zarządem klubu. Wiadomo już, że nie wszyscy zawodnicy zostaną w Concordii na nowy sezon, tym bardziej że działacze już prowadzą rozmowy z piłkarzami, którzy mogą wzmocnić drużynę.
W pierwszych zajęciach treningowych pod okiem trenerów Adama Borosa oraz Jarosława Talika wzięło udział 15 piłkarzy, w tym jeden obcokrajowiec, który w najbliższym czasie będzie sprawdzany w elbląskim klubie. Jak będą wyglądały przygotowania drużyny do nowego sezonu? — W pierwszej połowie czerwca zawodnicy trenować będą trzy razy dziennie, a od połowy czerwca zespół przejdzie do bardziej solidniejszych zajęć — stwierdza trener Adam Boros. — Natomiast miesiąc zakończymy meczem kontrolnym z GKS Przodkowo, beniaminkiem III ligi.
W lipcu elblążanie mają zaplanowane zgrupowanie dochodzeniowe, podczas którego będą trenować dwa razy dziennie. — W tym czasie rozegramy pięć spotkań towarzyskich — informuje Boros. — Naszymi rywalami będą: GKS Wikielec, Wierzyca Pelplin, Kaczkan Huragan Morąg, Zatoka Braniewo oraz Bałtyk Gdynia. Poza tym prawdopodobnie 22 lipca zagramy w 1/8 finału Pucharu Polski na szczeblu wojewódzkim.
Rozgrywki w III lidze ruszają 8 sierpnia, więc do tego czasu musimy zbudować silną drużynę, z którą będziemy chcieli powalczyć o miejsce w pierwszej części tabeli. Szukamy więc wzmocnień. Pierwsze przymiarki w tym kierunku są już czynione — kończy elbląski szkoleniowiec.
* 7 czerwca upływa terminie zgłoszeń do forBET IV Ligi oraz niższych klas rozgrywkowych.

PIŁKA RĘCZNA\\\ Europejska Federacja Piłki Ręcznej ustaliła zasady losowania kwalifikacji do ME 2022. Losowanie odbędzie się 16 czerwca, a gospodarzami finałów będą Węgry i Słowacja. Bezpośredni awans do imprezy ma również obrońca tytułu – Hiszpania oraz srebrny medalista ME 2020 – Chorwacja.
* **Koszyk 1:** Norwegia, Szwecja, Dania, Niemcy, Francja, Słowenia, Czechy, Islandia; **koszyk 2:** Austria, Białoruś, Portugalia, Macedonia Północna, Serbia, Rosja, Czarnogóra, Niderlandy; **koszyk 3:** Szwajcaria, Litwa, Rumunia, Bośnia i Hercegowina, Ukraina, Łotwa, POLSKA, Belgia; **koszyk 4:** Finlandia, Włochy, Turcja, Izrael, Estonia, Grecja, Kosowo, Wyspy Owcze
Do finałów zakwalifikują się po dwa najlepsze zespoły z każdej grupy oraz cztery drużyny z trzecich miejsc.

POŻEGNANIA\\\ 28 maja w wieku 70 lat zmarł Andrzej Duda, wieloletni trener i działacz piłkarski, który w Warmińsko-Mazurskim Związku Piłki Nożnej pracował w Wydziałach Gier i Dyscypliny, a ostatnio w Komisji Rozgrywek.
Andrzej Duda przygodę z piłką rozpoczynał w Sokole Ostróda, po czym w latach 70. XX wieku przeprowadził się do Lidzbarka Warmińskiego, gdzie udzielał się w miejscowej Polonii. Zaczynał jako trener grup młodzieżowych, a później w roli kierownika pierwszej drużyny przepracował ponad 20 lat.
Pogrzeb Andrzeja Dudy odbył się 2 czerwca w Ostródzie. **KK, JK**

eprasa.pl 5be486887c

MŁODZIEŻ JEDNAK ZAGRA O MEDALE

SIATKÓWKA POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI SIATKOWEJ POSTANOWIŁ, ŻE – ODWOŁANE PRZEZ PANDEMIĘ COVID-19 – MARCOWE FINAŁY MISTRZOSTW POLSKI JUNIOREK I JUNIORÓW ODBĘDĄ SIĘ JUŻ NA POCZĄTKU LIPCA. A ZAGRAJĄ W NICH SIATKARKI UKS CHEMIK I SIATKARZE AZS UWM.

Od paru dni wiadomo już oficjalnie, kiedy – „zamrożona" od połowy marca przez koronawirusa – siatkówka wróci do hal. Na pierwszy ogień z powrotem do rywalizacji pójdą najlepsze w kraju juniorki i juniorzy, których na początku lipca (1-5.07) czekają występy w finałowych turniejach mistrzostw Polski. A przypomnijmy, że do obu czołowych ósemek przebiły się w tym roku dwa olsztyńskie zespoły.

I TAK, DZIEWCZĘTA Z UKS CHEMIK SMS POJADĄ NA FINAŁY MP DO KALISZA, PODCZAS GDY W TYM SAMYM CZASIE W DĘBICY O WEJŚCIE DO CZWÓRKI BĘDĄ WALCZYĆ CHŁOPCY Z AZS UWM. A ŻE TURNIEJE ZOSTANĄ ROZEGRANE PRZY PUSTYCH TRYBUNACH, WIĘC RODZICE ZAWODNIKÓW TYM RAZEM MUSZĄ ZOSTAĆ W DOMACH...

Fot. facebook.pl

Oby Maciejowi Dobrowolskiemu i jego drużynie takich chwil, jak ta po półfinałach MP w Olsztynie, nie zabrakło też w Kaliszu

Tu dodajmy, że – poza „naszym" Chemikiem – do grona ośmiu najlepszych drużyn w Polsce awansowały także juniorki Energi MKS Kalisz (gospodarz turnieju), Enei Energetyka Poznań, Łaskovii Łask, Wieżycy 2011 Stężyca, ŁKS SŻ Szkoła Gortata Łódź, Legionovii Legionowo oraz Elite Volley Kraków. Z kolei w Dębicy – oprócz AZS UWM – o medale będą rywalizować juniorzy Jastrzębskiego Węgla, Trefla Gdańsk, AZS Stoelzle Częstochowa, AKS V LO Rzeszów, Hermapolu Norwid Częstochowa, Skry Bełchatów oraz MOS Wola Warszawa. Oba turnieje zostaną rozegrane zgodnie z zaleceniami ministerstwa zdrowia (poza boiskiem uczestnicy muszą nosić maseczki ochronne), czyli m.in. bez udziału kibiców. Podstawowy regulamin rozgrywek nie uległ jednak zmianom: finaliści zostaną podzieleni na dwie grupy po cztery drużyny, spośród których po dwa zespoły awansują do strefy medalowej.

Warto zauważyć, że jeszcze pod koniec kwietnia związkowa centrala „mając na uwadze rozwój, jak również bezpieczeństwo młodych siatkarek i siatkarzy", informowała, że „turnieje finałowe mistrzostw Polski w kategorii juniorka i junior zostają przesunięte na okres pomiędzy 15 sierpnia a 15 września 2020 roku". Półfinały i finały MP kadetów, jak również cały cykl rozgrywek centralnych wśród młodziczek i młodzików, zostały wówczas przesunięte na wrzesień.

Czy decyzja PZPS, przyspieszająca co najmniej o półtora miesiąca rozegranie finałów juniorskich mistrzostw kraju, zaskoczyła finalistów? – To nie było duże zaskoczenie, bo zdawaliśmy sobie sprawę, że początek lipca jest z różnych względów optymalnym terminem. Zresztą, mieliśmy w tej sprawie wideokonferencję, na której w gronie 16 trenerów, których drużyny zagrają w finałach, zastanawialiśmy się nad tym, jak dokończyć ten sezon – informuje Maciej Dobrowolski, trener juniorek Chemika Olsztyna (pomaga mu w pracy trener Piotr Stasiewicz). – Oczywiście, głosy były różne, zwłaszcza że przez tę pandemię były czy dalej są problemy z dostępnością sal albo z zakwaterowaniem młodzieży z regionów. I tu były największe obawy. Inną poważną obawą jest to, że – po tak długiej przerwie od aktywności fizycznej, bo młodzież długo nie wychodziła nawet z domu – istnieje podwyższone ryzyko kontuzji. I trzecia sprawa: w cztery tygodnie postawić zespół na nogi, choćby zbliżając się do „normalnego" poziomu, który by mógł prezentować, no, to jest nie lada wyzwanie. To wszystko są jednak warunki równe dla wszystkich zespołów... Na drugim biegunie leżało natomiast to, że mówimy o młodzieży, która kończy wiek juniora i wchodzi w wiek seniorski. I na tym tle – mówiąc o sierpniowo-wrześniowych terminach finałów – pojawiały się takie problemy, że na przykład część zawodniczek i zawodników wcześniej wyjeżdża na zagraniczne studia. Część ma już podpisane kontrakty w klubach seniorskich czy to ekstraklasy, czy pierwszej, drugiej ligi, no i tu też się pojawił konflikt, bo ta młodzież zostałaby „zabrana" do swoich nowych rozgrywek, więc juniorskie zespoły nie mogłyby zagrać w pełnych składach. Poza tym część zespołów już w lipcu zaczyna przygotowania do sezonu, który też trochę wcześniej ruszy, pewnie we wrześniu. Dlatego trzeba było znaleźć jakiś „złoty środek" i jakoś to wszystko wyważyć. Oczywiście, korzystniej by było zagrać finały, nawet kosztem wakacji, gdzieś w drugim, trzecim tygodniu lipca, ale tu znowu nałożyły się na to sprawy reprezentacyjne. Bo, pamiętajmy, że finaliści mistrzostw Polski mają w składach większość kadrowiczek i kadrowiczów, którzy w lipcu mają być już na zgrupowaniach reprezentacji.

– W ZWIĄZKU Z TYM TA DATA BYŁA CHYBA JEDYNĄ MOŻLIWĄ, ŻEBY ROZEGRAĆ FINAŁY MP W PEŁNYCH SKŁADACH. TYM BARDZIEJ, ŻE LATEM NAPRAWDĘ SPORA GRUPA MŁODZIEŻY LECI ZACZĄĆ STUDIA W STANACH. TERMIN 1-5 LIPCA JEST WIĘC KOMPROMISOWYM ROZWIĄZANIEM, KTÓRE – PO GŁOSOWANIU WSZYSTKICH TRENERÓW – ZOSTAŁO PRZYJĘTE – DODAJE TRENER DOBROWOLSKI.

Jak przebiegają przygotowania do finałowego turnieju w Kaliszu? – Zaczęliśmy w ubiegłym tygodniu: dwoma wspólnymi treningami, na które przyjechały z regionu nasze dziewczęta. Bo mamy w drużynie sporo takich zawodniczek spoza Olsztyna – mówi Maciej Dobrowolski. – To były takie pierwsze zajęcia, na rozruszanie. Poza tym na poprzedni tydzień dostały plany indywidualne i same wykonywały ćwiczenia. Już nie w domu i nie tak, jak to robiły zdalnie – bo przez cały ten czas dosyłaliśmy im rozpiski zajęć – tylko wypuściliśmy je w teren. Żeby trochę rozruszać organizmy wyhamowane przez siedzenie w domach. Natomiast od poniedziałku trenujemy już codziennie. I tak to będzie wyglądało: cztery tygodnie treningów od poniedziałku do piątku oraz wolne wekendy. Co mogę powiedzieć... Staramy się jakoś pozbierać to towarzystwo, choć ze sportem pewnie nie będzie to miało za wiele wspólnego (uśmiech). Przede wszystkim trzeba będzie bardzo dbać o zdrowie zawodniczek, bo już w piłce nożnej widać, że tych urazów jest po powrocie do rywalizacji zauważalnie więcej. Wracając do nas: Chemik jest w trochę innej sytuacji, bo my mamy bardzo młody zespół. U nas nie ma czegoś takiego, jak w części innych klubów, które grają praktycznie całym rocznikiem docelowym i teraz – po sześciu, siedmiu latach szkolenia – gdyby te dzieciaki nie miały możliwości zagrać w finałach, to na tym już koniec. U nas tylko dwie zawodniczki kończą wiek juniorki, cała reszta będzie mogła zagrać w mistrzostwach Polski za rok, a nawet za dwa lata, bo osiem czy dziewięć dziewcząt to są jeszcze kadetki! Które pod koniec sierpnia, a może już we wrześniu zagrają w półfinale mistrzostw Polski kadetek. Dobrze, że ten turniej w Kaliszu się odbędzie, bo dziewczyny zapracowały na grę w tej ósemce. A ja mam tylko nadzieję, że nic się nie wydarzy i że impreza przebiegnie w zdrowiu i bezpieczeństwie – podkreśla Maciej Dobrowolski, były świetny rozgrywający m.in. Skry Bełchatów, Resovii Rzeszów i AZS Olsztyn.

Podobne przygotowania do swoich MP prowadzą też, pod okiem trenerów Grzegorza Krzana i Andrzeja Grygołowicza, olsztyńscy juniorzy występujący pod szyldem AZS UWM, którzy w finałach w Dębicy zagrali już przed rokiem (zajęli ósme miejsce). Wtedy na ławce trenerskiej zasiadał Maciej Dobrowolski, a za rozegranie odpowiadał Kacper Dobrowolski (zbieżność nazwisk nieprzypadkowa). I to drugie się nie zmieniło, co nie byłoby takie oczywiste w tegorocznych finałach, gdyby je przesunięto na przykład na sierpień. A to dlatego, że 19-letni Kacper już niedługo wylatuje do USA, gdzie od nowego sezonu będzie studentem Georgetown College w stanie Kentucky oraz rozgrywającym uczelnianej drużyny Georgetown Tigers. **PES**

eprasa.pl 5be486887c

PIĘKNE WSPOMNIENIA SPRZED 34 LAT

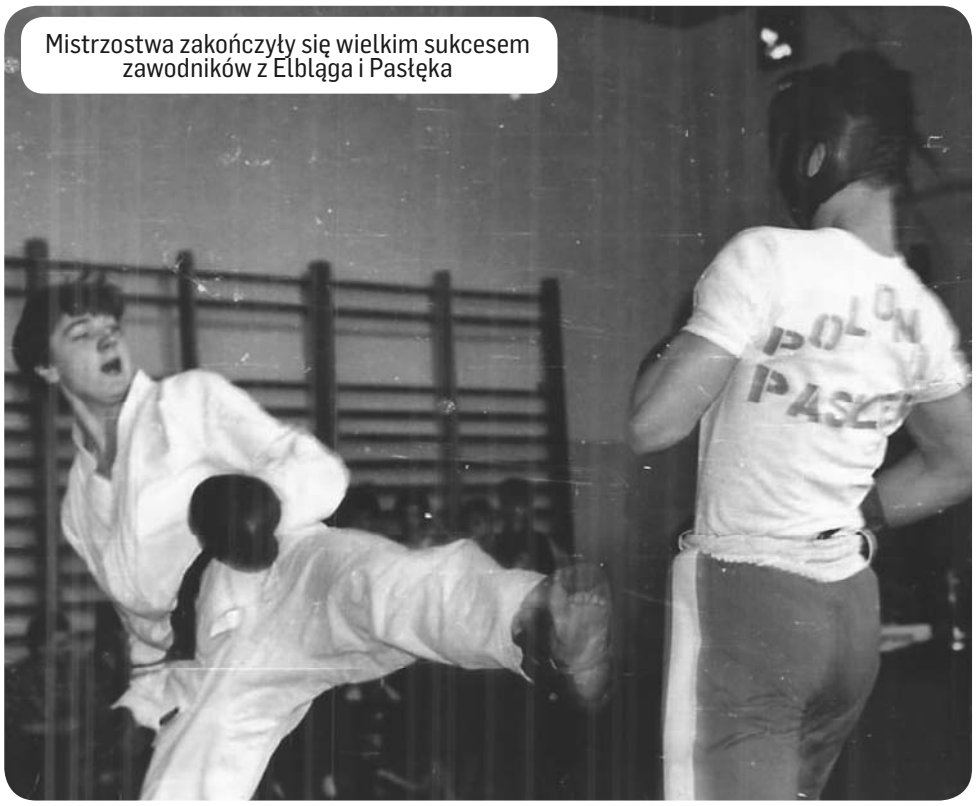
SPORTY WALKI W 1986 ROKU W ELBLĄGU ODBYŁY SIĘ PIERWSZE OFICJALNE MISTRZOSTWA POLSKI SENIORÓW W KICK-BOXINGU W FORMIE SEMI-KONTAKT. IMPREZĘ, KTÓRA ZAKOŃCZYŁA SIĘ SUKCESEM GOSPODARZY (3 ZŁOTA), WSPOMINA PIOTR PAŃCZUK, JEDEN Z JEJ UCZESTNIKÓW.

Bieżnia przy stadionie Agrykola w Elblągu w przeddzień mistrzostw Polski w kick-boxingu - mocno zbudowany mężczyzna przebiega kolejne okrążenie. Na pewno nie jest to lekkoatleta. To zawodnik z klubu taekwondo AZS Olsztyn o nazwisku Myrcik. Nie chce z bratem bliźniakiem walczyć w najcięższej kategorii, więc postanawia zejść kategorię niżej. Jeszcze kilka okrążeń i może będzie zrobiona waga. Wystarczy tego biegania – czas wejść na wagę. Uff, pierwszy stres z głowy. Braci czeka niespodzianka, bo jeden z nich w kolejnym dniu zostanie mistrzem Polski.

Mamy rok 1986, maj, Elbląg, hala Agrykola przy ul. Kościuszki - to tu odbędą się pierwsze oficjalne mistrzostwa Polski seniorów kick-boxing w formie semi-kontakt. Organizatorem mistrzostw jest klub Polonia z Pasłęka, gdzie wcześniej były organizowane ogólnopolskie turnieje w tej dyscyplinie sportowej, która nad Wisłą dopiero zdobywała popularność.

NIC WIĘC DZIWNEGO, ŻE JEDEN Z PRZECHODNIÓW, WIDZĄC W ELBLĄGU PLAKATY REKLAMUJĄCE MISTRZOSTWA, ZAPYTAŁ: „A CO TO KICK-BOXING?" „TO TAKIE POŁĄCZENIE KARATE Z BOKSEM" – ODPOWIEDZIAŁ MU ZAGADNIĘTY SPORTOWIEC, TAK SIĘ ZŁOŻYŁO, UCZESTNIK HISTORYCZNYCH MISTRZOSTW..

W hali widać grupę rozgrzewających się zawodników, a z głośnika leci przebój zespołu Europe „The final countdown". Kilku kick-boxerów siedzi w szpagacie, część z nich skacze na skakankach, jeszcze inni rozgrzewają się indywidualnie, ale jeden z nich wyróżnia się szczególnie. Jest wysoki, ponad 190 centymetrów wzrostu, a mimo to wykonuje szybkie i dynamiczne techniki, przecinając powietrze z lekkością zawodnika wagi lekkiej. To Arnold Goliszewski, członek kadry narodowej karate Wuko, który w Elblągu zaliczy debiut w kick-boxingu. Jego koledzy z Elbląskiego Klubu Karate (EKK) są w dobrym humorze. I prawidłowo, bo mistrzostwa to będzie ich sukces.



Mistrzostwa zakończyły się wielkim sukcesem zawodników z Elbląga i Pasłęka

Fot. archiwum domowe

W końcu dźwięk gongu oznajmia rozpoczęcie mistrzostw. Zawodnicy reprezentują różne style: są przedstawiciele karate, taekwondo, jak również typowi kick-boxerzy.

Najpierw kat. 57 kg. Po ciężkich pojedynkach w finale spotykają się dwaj dobrze sobie znani przeciwnicy – Piotr Siegociński z Politechniki Warszawskiej, gdzie trenerem jest Andrzej Palacz (jeden z prekursorów tego sportu w Polsce), a po przeciwnej stronie Bogdan Rutkowski reprezentujący Klub Taekwondo Lublin. Piotrek kilka miesięcy wcześniej został mistrzem świata w tej kategorii wagowej, Siegociński to zawodnik kompletny, fenomenalny refleks, bardzo precyzyjny, wyróżniają go szybkie techniki ręczne, jak również kopnięcia.

Natomiast Bogdan Rutkowski nie jest tak utytułowany, ale również bardzo dobrze wyszkolony.

WYRÓŻNIAJĄ GO TECHNIKI NOŻNE ORAZ KOPNIĘCIA Z WYSKOKU, KTÓRYMI MÓGŁBY ZAWSTYDZIĆ CO NIEKTÓRYCH MISTRZÓW Z KLASZTORU SHAOLIN.

Pierwsze punkty zdobywa Piotr – szybkie ciosy proste pozwalają zdobyć przewagę, jednak Rutkowski wykonuje obrotówkę z wyskoku dochodzącą do głowy przeciwnika. Siegociński automatycznie zdobywa kolejne punkty, ale rywal rewanżuje się bocznym kopnięciem w tułów. Walka bardzo wyrównana, obaj zawodnicy zdobywają kolejne punkty. Korzystając z małej przerwy Piotr poprawia kask (firmy Top-Ten) i decyduje się na kopnięcie okrężne. Brawo! Zdobywa kolejne dwa punkty i ostatecznie to Siegociński zostaje mistrzem Polski. Jednak Rutkowski również jest zadowolony ze srebrnego medalu, bowiem wie, że stoczył świetną walkę.

Kolejny mistrz zostanie wyłoniony w kategorii 63 kg, jednak wszyscy kibice czekają na walkę Zdzisława Sobolewskiego z EKK (69 kg), który zmierzy się z Cezarym Podrazą (Niwka Sosnowiec), późniejszym mistrzem świata w formie full-contact. Jak może wyglądać pojedynek dwóch idealnie wyszkolonych zawodników cechujących się ogromną szybkością i idealną techniką? Zadecydują szczegóły – wola walki, może jakaś nieprzewidywalna akcja lub doping kibiców. Sobolewski zaczyna od precyzyjnych podcięć, później techniki ręczne, których nie powstydziliby się bokserzy ze Startu Elbląg. Jednak rywal dysponuje tym sam zakresem technik, a poza tym wyróżnia się rutyną zdobytą na międzynarodowych turniejach. Koledzy z elbląskiego klubu krzyczą: „Zdzisiek, kakato geri" (wysokie kopnięcie spadające z góry). Była to najlepsza walka tych mistrzostw - obaj zawodnicy walczyli jak o życie, a nie o medale. Ostatecznie jednym punktem wygrywa Sobolewski! Co za walka! Elblążanin został mistrzem Polski! Z gratulacjami podbiega Krzysztof Kuca, kolega klubowy, późniejszy mistrz Polski w formie kata (Wrocław 1990). Tuż za nim do szczęśliwego zwycięzcy dołącza reszta kolegów z elbląskiego klubu.

Kolejna kategoria to 70-74. O złoto walczą 19-letni Artur Maliszewski z Polonii Pasłęk i Jacek Hofman, specjalista od taekwondo ze Stoczniowca Gdańsk.

ARTUR TO JESZCZE JUNIOR, ALE JUŻ POKAZAŁ SIĘ W KILKU TURNIEJACH, JEDNAK JACEK TO CZŁOWIEK NAJLEPIEJ KOPIĄCY W TYCH ZAWODACH. JEGO KOPNIĘCIA SĄ SZYBKIE, SILNE I MOŻE UDERZYĆ W KAŻDEJ POZYCJI.

Maliszewski jest dobrym taktykiem i ma świetne wyczucie dystansu, wie, że tę walkę może wygrać tylko charakterem i właściwą taktyką. No i tak też zrobił! Po dramatycznej walce Artur Maliszewski wygrywa z Hofmanem, dzięki czemu Polonia Pasłęk ma pierwszego mistrza Polski seniorów.

W kategorii do 79 kg złoty medal zdobywa Maciej Morawski (EKK), po czym nadchodzi walka, na którą czekają wszyscy, bo w kat. 84 kg o złoto będzie walczył Arnold Goliszewski. Jego techniki ręczne z kopnięciami zasypują rywala – lewy, prawy prosty, dochodzą głowy przeciwnika i jeszcze dwie szybkie kombinacje ręczne. W efekcie Goliszewski zdobywa trzeci medal dla Elbląskiego Klubu Karate.

Ostatnia walka mistrzostw w kategorii powyżej 84 kg. O złoto walczy olsztyński taekwondoka Myrcik – to jeden z wcześniej poznanych bliźniaków. Walka jest dramatyczna, bo obaj rywale swoje ważą, jednak głośny doping kolegów z Olsztyna pozwala na zdobycie ostatecznego punktu. I tak Myrcik zostaje mistrzem Polski w wadze powyżej 84 kg.

KONIEC MISTRZOSTW, WIĘC ELBLĄSCY KARATECY ŚWIĘTUJĄ SUKCES, BO TAK NALEŻY OCENIĆ ZDOBYCIE AŻ TRZECH ZŁOTYCH MEDALI. NIE WSZYSCY JEDNAK SĄ SZCZĘŚLIWI, NIEKTÓRZY MAJĄ PRETENSJE DO SĘDZIÓW, A INNYM MARZY SIĘ FULL-CONTACT, GDZIE WALKĘ MOŻNA ROZSTRZYGNĄĆ PRZEZ NOKAUT. W 1986 ROKU W NASZYM KRAJU TA FORMA JEST JESZCZE ZAKAZANA.

Pisząc ten materiał chciałem Państwu przypomnieć początki tego sportu w naszym kraju, tym bardziej że na szczególną uwagę zasługuje sukces elbląskich karateków.

Zawodnicy, którzy zdobywali medale w kick-boxingu, o pieniądzach mogli tylko marzyć, kierowali się czystą pasją do tego sportu. Dziś o niektórych z nich zapomniano, dlatego postanowiłem przypomnieć kilka wyjątkowych postaci, które w tamtym czasie tworzyły historię tego sportu. **PIOTR PAŃCZUK**

CO TO JEST TEN KICK-BOXING?

Jest to sport walki, w którym stosuje się zarówno bokserskie ciosy pięścią, jak i kopnięcia. W połowie lat 70. XX wieku amerykańscy karatecy - sfrustrowani zasadami walki, które nakazywały zadawanie markowanych ciosów lub ciosów z ograniczona siłą - domagali się, by ciosy nie były markowane lub żeby można było uderzyć z pełną siłą. Pojawiają się próby walk w rękawicach bokserskich i ochraniaczach na stopy. Z czasem rozwijają się trzy podstawowe formy kick-boxingu: full-contact, semi-contact oraz light-contact. Semi-contact to forma nastawiona na szybkość. Walka jest przerywana i punktowana po każdym czystym trafieniu i to w tej formie w 1986 roku w Elblągu odbyły się mistrzostwa Polski. W tym czasie full-contact był zabroniony w naszym kraju. Zawodnicy musieli na niego poczekać jeszcze dwa lata.

eprasa.pl 5be486887c

KONGRES PRZYSZŁOŚCI SPOTKAJMY SIĘ ONLINE!

09 06 2020

KongresPrzyszlosci
Zapraszamy od godz. 11.00

MODUŁ 1:
DOBRE PRAKTYKI SAMORZĄDOWE W CZASIE PANDEMII
GODZ.: 11:00-12:00

MODERATOR
Igor Hrywna – redaktor naczelny „Gazety Olsztyńskiej"

PRELEGENT
Gustaw Marek Brzezin
Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego

PRELEGENT
Tomasz Andrukiewicz
Prezydent Ełku

PRELEGENT
Maciej Wróbel
Z-ca Burmistrza Kętrzyna

PRELEGENT
Wojciech Karol Iwaszkiewicz
Burmistrz Giżycka

PRELEGENT
Daniel Zadworny
Wójt Gminy Dywity

MODUŁ 2:
ZDALNE ŻYCIE – NAUKA, PRACA I PROWADZENIE BIZNESU ONLINE!
GODZ.: 12:00-13:00

MODERATOR
Dr hab. **Piotr Gawliczek**, prof. UWM

PRELEGENT
dr hab. **Urszula Doliwa**, prof. UWM

PRELEGENT
Danuta Pietraszkiewicz

PRELEGENT
Justyna Kowalczys

MODUŁ 3:
WIRTUALNA BANKOWOŚĆ
– ROZWIĄZANIA Z ZAKRESU ZDALNEJ OBSŁUGI KLIENTA
GODZ.: 13:00-14:00

PRELEGENT
Dorota Seń
Dyrektor Biura Virtual Branch w BNP Paribas Bank Polska S.A.

KONGRES PRZYSZŁOŚCI

ORGANIZATOR
GRUPA WM

PATRONAT HONOROWY
MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO GUSTAW MAREK BRZEZIN

PARTNER
BNP PARIBAS

312200TBS-B-K

eprasa.pl 5be486887c