MACIEJ STUHR: JESTEM CZŁOWIEKIEM, KTÓREGO NIE OMINĄŁ HEJT. \6

# DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

BEZgorset

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA\\\NIEDZIELA
|23-24|05|2020|

„Dziennik Elbląski" 11 956 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3782 NR 117 (20236)


Fot. Magdalena Ochalek

# Chcę pomagać artystom w ich karierze \9

eprasa.pl 672750372b

TYLE JEST WSPANIAŁYCH KOBIET, O KTÓRYCH WARTO PISAĆ I MÓWIĆ. BO KOBIETA MA SIŁĘ! I POTRAFI INSPIROWAĆ. DLACZEGO WIĘC NIE CZERPAĆ Z TEGO GARŚCIAMI? ZNACIE TAKIE PANIE? A MOŻE TWOJĄ HISTORIĘ POWINNIŚMY OPISAĆ? PISZCIE DO NAS: REDAKCJA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

# GERMANISTKA, KTÓRA KOCHA SCENĘ

**DOROTA PRZYBYSZ Z NIDZICY, ABSOLWENTKA GERMANISTYKI O SPECJALIZACJI TRANSLATORYCZNEJ NA UNIWERSYTECIE GDAŃSKIM. TŁUMACZ Z ZAWODU, AKTORKA Z POWOŁANIA. W 2018 ROKU ROZPOCZĘŁA NAUKĘ W STUDIUM WOKALNO-AKTORSKIM W WARSZAWSKIEJ SZKOLE FILMOWEJ. NA CO DZIEŃ PRACUJE W WARSZAWSKIEJ KORPORACJI, W WEEKENDY ODDAJE SIĘ ŻYCIOWEJ PASJI.**

fot. Agnieszka Cioch

Dorota Przybysz, tłumacz z zawodu, aktorka z powołania

ŻYCIE MA SWOJE WYBRYKI I TO JEGO CAŁY WDZIĘK - TEN AFORYZM TADEUSZA BOYA-ŻELEŃSKIEGO OTWIERA PROFIL DOROTY PRZYBYSZ NA FACEBOOKU.

fot. Paweł Koziński

Spektakl „Towarzyszki"

**— Skończyłaś germanistykę. Pracujesz w zawodzie?**

— Myślę, że można tak powiedzieć. Pracuję jako copywriter w niemieckiej firmie i tworzę dla niej kampanie reklamowe. Tłumaczę, ale też tworzę, w języku niemieckim właśnie. Nie jestem zatem stricte tłumaczem, ale łączę tłumaczenia z pisaniem. Dodatkowo, poza pracą na pełen etat, tłumaczę czasem starodruki czy jakieś drobiazgi dla znajomych. Nauka języka i praca z nim to niekończący się proces.

**— A jednak po ukończeniu germanistyki zdecydowałaś się na studia aktorskie. Dlaczego?**

— Aktorstwo grało mi w duszy właściwie od zawsze. Jako dziecko brałam udział w konkursach recytatorskich, szkolnych przeglądach teatralnych i całym mnóstwie przedstawień. Chodziłam do Szkoły Podstawowej nr 3 w Nidzicy, gdzie fantastycznie działało koło teatralne, które zarażało pasją aktorską coraz bardziej i bardziej. Potem było liceum, matura i czas podejmowania ważnych decyzji w momencie, kiedy kompletnie nie jest się do tych decyzji gotowym. Szkoła teatralna wydawała się czymś nieosiągalnym, niedoścignionym. I chociaż w pierwszej klasie liceum zaczęłam się przygotowywać do egzaminów wstępnych, jakoś szybko odpuściłam i poszłam za rozsądnym głosem rodziców, dla których studia artystyczne rzadko kiedy są słusznym wyborem. Zdecydowałam się na germanistykę, godząc się z tym, że aktorstwo to przecież nie dla mnie. Po studiach na Uniwersytecie Gdańskim przeprowadziłam się do Warszawy. I wtedy nagle, niespodziewanie, pojawiła się propozycja zagrania w spektaklu, propozycja ponownego wejście na scenę. I jak już na nią weszłam po dobrych kilku latach przerwy, to stwierdziłam, że już nie chcę z niej schodzić. W internecie znalazłam Warszawską Szkołę Filmową prowadzoną przez Bogusława Lindę i Macieja Ślesickiego, a w niej zaoczne Studium Aktorskie. Stwierdziłam, że podejdę do egzaminu wstępnego. I dostałam się.

**— Jak wygląda nauka w szkole aktorskiej?**

— To taka bardzo rozwijająca przygoda. Mamy wspaniałych wykładowców, bardzo doświadczonych, kompetentnych, a co najważniejsze, zapalonych do dzielenia się swoją wiedzą. Mamy zajęcia z dykcji, emisji głosu, piosenki, technik aktorskich, tańca, ruchu scenicznego, do tego warsztat pracy z kamerą, praca z reżyserem i warsztat castingowy. Sporo się dzieje i te weekendy są dość męczące, ale niesamowicie napędzają do życia. Taka szkoła to naprawdę pożyteczna sprawa, nie tylko dla tych, co marzą o aktorstwie. W studium dużo pracujemy z emocjami, z ciałem, z głosem. To przydaje się na co dzień. Zaczynając naukę tam, myślałam, że teatr to jedyne, co mnie interesuje. Zajęcia pracy z kamerą i pracy z reżyserem pokazały, że film to też fascynująca i niezwykle trudna materia. I już sama nie wiem, co wolę.

**— Skąd zamiłowanie do aktorstwa?**

— Nie mam pojęcia. Naprawdę. Ale pamiętam, że już jako małe dziecko uwielbiałam się przebierać, uczyłam się na pamięć opowiadań dla dzieci i wierszy, czym później terroryzowałam rodzinę, bo przecież potrzebowałam publiczności. Potem zaczęły się wspomniane już konkursy i przeglądy, a ja coraz bardziej lubiłam być na scenie.

**— W twojej rodzinie są artyści?**

— Tak, ale głównie muzyczni. Moja babcia Maria jest malarką. Jak powiedziałam jej, że dostałam się do szkoły i zaczynam naukę w studium, to powiedziała: „No nareszcie!". To było bardzo wspierające, bo ja miałam wtedy w głowie totalny bałagan. Przecież skończyłam już studia, mam pracę, dlatego po co mi więcej, po co wymyślam? Bardzo się wahałam po egzaminach wstępnych, ale teraz ani trochę nie żałuję.

**— Jak czujesz się na scenie?**

— Najlepiej na świecie. Jej, to jest takie fajne, móc się podzielić tym, co się kocha, tym co siedzi w serduchu. Takie dzielenie się, podawanie dalej, daje ogrom satysfakcji i napędza do działania.

**— W Nidzicy mogliśmy oglądać cię w spektaklu „Towarzyszki"...**

— Tak, to właśnie jest ten spektakl, który na nowo obudził we mnie uśpioną przez lata pasję. To było przepiękne doświadczenie, móc pokazać go w rodzinnym mieście przed najbliższą rodziną oraz znajomymi i nieznajomymi mieszkańcami.

**— Pamiętasz dzień, kiedy po raz pierwszy wystąpiłaś przed publicznością? Jak się wtedy czułaś?**

— Ojejku, to było jakieś dwadzieścia lat temu, albo i więcej. Pewnie jakieś przedstawienie w przedszkolu. Za nic w świecie nie przypomnę sobie, jak się wtedy czułam, bo nie do końca chyba byłam jeszcze świadoma tego, co się dzieje. Ale pamiętam swoją pierwszą większą rolę. To było przedstawienie „O Kasi, co gąski zgubiła". Miałam wtedy 9 lat i grałam tytułową Kasię. Właśnie w Sali Rycerskiej, gdzie to po prawie dwudziestu latach wróciłam z „Towarzyszkami". Myślę, że to uczucie ekscytacji, pasji i wdzięczności nie zmieniło się przez lata.

**— Wiążesz swoją przyszłość z aktorstwem?**

— To moje największe marzenie, ale zdaję sobie sprawę, że nie jest to marzenie łatwe do spełnienia. Nie wiem, co się wydarzy, zwłaszcza, że obecna sytuacja jest dla artystów niesłychanie trudna. Na pewno będę próbować. I na pewno dokończę studium. A co się wydarzy, to zobaczymy. Na razie robię trochę amatorskich projektów, próbuję sił w etiudach filmowych i różnych konkursach. A przy tym wszystkim dużo się uczę i czerpię z tego niesamowitą radość.

**— Wymarzona rola?**

— To chyba moje ulubione pytanie, bo ja bardzo lubię marzyć. A marzy mi się film kostiumowy albo taki z kategorii fantasy. Tak, żeby naprawdę wejść w totalnie odległy, odmienny świat i spróbować stworzyć nową postać, zderzyć się z totalnie inną rzeczywistością. Byłoby to fascynujące, piękne i pewnie też okrutnie trudne zadanie. **zl**

**REDAKTORZY WYDANIA**
Beata Brokowska
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 672750372b

# STARAM SIĘ ŻYĆ PO SWOJEMU

**EWELINA JAY ZE SZCZYTNA TO KOBIETA, KTÓRA MA WIELE PASJI. SPEŁNIA SWOJE MARZENIA I REALIZUJE WYZNACZONE CELE. WIE, ŻE NIE ZAWSZE JEST ŁATWO ALE NIGDY SIĘ NIE PODDAJE. — ŻYCIE Z PASJĄ STAJE SIĘ PEŁNIEJSZE I SZCZĘŚLIWSZE, A WIĘC JA WCIĄŻ POSZUKUJĘ DZIAŁAŃ, KTÓRE DADZĄ MI ENERGIĘ — MÓWI.**

Ewelina Jay: Realizuję się, jestem mamą, ale i kobietą, która ma swoje pasje

Fot. archiwum prywatne (2)

Ewelina mówi, że salsa jest tym, co ją rozwija

Wspaniała matka, fantastyczna nauczycielka, piękna kobieta, w której drzemie wiele pasji. Osoba o pozytywnym nastawieniu do życia, pomimo różnych życiowych trudności i przeciwności losu.

— Chciałabym, żeby polskie kobiety były odważniejsze, zaczęły być nie tylko matkami i żonami! Żeby pokazały innym kobietom, że są silne. Że mają swoje pasje, zainteresowania, które mogą zainspirować innych do działania mówi Ewelina Jay. — Kobieta jest nie tylko matką i żoną, ale jest też kobietą. Każda z nas potrzebuje chwili dla siebie, pasji, czasu, który wykorzysta na sprawianie sobie przyjemności. Życie z pasją staje się pełniejsze i szczęśliwsze, a więc ja wciąż poszukuję działań, które dadzą mi flow.

Pani Ewelina wychowała się w miejscowości Kolonia w powiecie szczycieńskim. Po ukończeniu szkoły średniej przeprowadziła się do Olsztyna i zaczęła pracować. Zastanawiała się nad studiami, ale nie była do końca zdecydowana, jaki kierunek wybrać. Życie zadecydowało za nią. Poznała swojego przyszłego męża, który był Anglikiem. Wyjechała z nim i w Anglii wzięła ślub. Trafiła do małej nadmorskiej miejscowości. Pokochała to miejsce.

— W tym czasie spełniło się moje największe marzenie — zostałam matką — opowiada pani Ewelina. — Choć, trzymając w ramionach swojego malutkiego synka, czułam się najszczęśliwsza na świecie, moja potrzeba rozwoju i apetyt na szczęście nie malały, wręcz przeciwnie. Zdałam egzamin na prawo jazdy i zapisałam się na kurs języka angielskiego. Potem na kolejny. Ukończyłam ich kilkanaście. Zrobiłam kurs przedszkolanek i rozpoczęłam pracę w przedszkolu, do którego chodził mój syn. I tak z marzeń, pasji, determinacji i pracowitości z czasem zostałam nauczycielką w szkole podstawowej.

Młoda kobieta wciąż czuła niedosyt wiedzy i cały czas się doszkalała. Niestety, małżeństwo nie przetrwało próby czasu i pani Ewelina postanowiła wrócić do Polski.

— Z bagażem różnych doświadczeń wróciłam do kraju — wspomina. — Z jednej strony czułam lęk, a z drugiej byłam szczęśliwa. Postanowiłam pójść na studia i ukończyłam filologię angielską. Poznałam też mężczyznę, którego pokochałam i z którym pragnęłam spędzić swoje życie. Byłam bardzo szczęśliwa, planowaliśmy ślub, dzieci. Niestety w życiu nie zawsze nasze plany układają się tak, jak my chcemy.

Nieszczęśliwy wypadek zniszczył wszystkie plany pary. Mężczyzna zginął w wypadku. Pani Ewelina w tym czasie przebywała w Anglii. Nie dane jej było pożegnać się z ukochanym.

— Szalałam z rozpaczy, nie mogłam uwierzyć, że już nigdy nie zobaczę Marcina — mówi.— To był bardzo trudny czas i gdyby nie wsparcie rodziny i przyjaciół nie wiem, jak dałabym sobie radę. Tym bardziej, że mój syn potrzebował matki, też cierpiał, a jednak motywował mnie do życia. Dla niego musiałam być silna, bo nie chciałam, żeby widział mnie płaczącą...

Trudno po takich traumatycznych przeżyciach wrócić do normalnego życia, jednak czas powoli goi rany. Życie musi toczyć się dalej. Pani Ewelina to silna kobieta.

> LUDZIE, KTÓRZY TAŃCZĄ, SĄ BARDZIEJ ZRELAKSOWANI, OTWARCI NA INNYCH I ŁATWIEJ NAWIĄZUJĄ KONTAKTY.

Bliscy, praca i pasje pozwoliły jej na powrót do równowagi. Dziś pani Ewelina robi to, co kocha — uczy dzieci języka angielskiego i aktywnie spełnia czas. Jedną z jej pasji jest taniec.

— Moja przygoda z tańcem rozpoczęła się wiele lat temu zupełnie przypadkowo — opowiada. — Staram się tańczyć całą sobą. Muzyka latynoska jest tym, co mnie niesamowicie nakręca i daje natchnienie. Wydaje mi się, że mój temperament pasuje w stu procentach do tego stylu. Salsa stwarza nam niesamowite możliwości integracji i tworzenia się nowych społeczności, w których ludzi łączy wspólna pasja — taniec. Przede wszystkim w tańcu liczy się radość, seksapil i naturalność. Z moich obserwacji wynika, że ludzie, którzy tańczą, są bardziej zrelaksowani, otwarci na innych i łatwiej nawiązują kontakty. Taniec ma duży wpływ na moje życie. Taniec jest dla mnie relaksem. Mogę się rozwijać, nie mam czasu na nudę... A w tym wszystkim jest bardzo dużo miejsca na wyjątkowe spotkania z ciekawymi ludźmi, którzy nie pozwalają mi na monotonny tryb życia.

Pani Ewelina uwielbia też eksperymentować w kuchni. Nie lubi zmywać naczyń ani obierać ziemniaków, za to fascynuje ją kuchnia tajska.

— Jestem miłośniczką zdrowego żywienia i stąd moje zamiłowanie do tajskiej kuchni, w której wiedza na temat świadomego żywienia przekazywana jest z pokolenia na pokolenie — tłumaczy. — Kuchnia tajska jest jedną z najsmaczniejszych na świecie. Fascynują mnie w niej przeciwieństwa, połączenia smaków ostrych ze słodkimi. Moim marzeniem jest pojechać kiedyś do Tajlandii, próbować ich potraw i uczyć tam angielskiego.

Niedawno pani Ewelina została właścicielką domu, spełniła też kolejne marzenie, zaczęła uczyć się gry na pianinie. W planach ma jeszcze naukę gry na bębnie, pisze wiersze i piosenki. Jest szczęśliwa.

— Bałam się powrotu do Polski i początkowo nie mogłam się przyzwyczaić do panującej tu mentalności — zdradza. — Zazdrość, często negatywne nastawienie do życia i ludzi. Przerażało mnie to, jednak nauczyłam się otaczać ludźmi, przy których jestem szczęśliwa i wiem, że mogę na nich liczyć. Że są ze mną na dobre i złe. Staram się żyć po swojemu. Realizuję się, jestem dumną mamą, ale i kobietą, która ma swoje pasje i marzenia. Uważam, że każda tragedia uczy nas czegoś i pozwala docenić to, co mamy.

**Joanna Karzyńska**

eprasa.pl 672750372b

# BŁOTO, KURZ I... SILNA DAWKA ADRENALINY

**GDY ZAKŁADAM KASK I WSIADAM NA QUADA, TO CZUJĘ, ŻE ŻYJĘ – MÓWI JUSTYNA DZIENISIK Z ORZYSZA. JEDNA Z NAJBARDZIEJ UTALENTOWANYCH ZAWODNICZEK WARMII I MAZUR ŁAMIE WIELE STEREOTYPÓW I UDOWADNIA, ŻE KOBIETY ŚWIETNIE RADZĄ SOBIE W „MĘSKIM" ŚWIECIE MOTORYZACJI.**

**— Ponoć wyścigi quadów to jedna z bardziej „błotnych" dyscyplin. Ile w tym prawdy?**

— Dużo, bo po solidnej przejażdżce jest się praktycznie ubrudzonym od stóp po głowę. Nie przeszkadza mi to. Decydując się na taką dyscyplinę wiedziałam, na co się piszę, więc takie „kąpiele błotne" nie byłyby dla mnie tragedią. Z drugiej strony — jeżdżę quadem sportowym, nie przeprawowym, więc z błotem nie mam do czynienia aż tak ekstremalnie. Przychodzi nam się zmagać zresztą nie tylko z nim, ale i np. kurzem. Dużo zależy od warunków pogodowych oraz miejsca, w którym się jeździ. Po przeciętnej drodze porusza się bez problemu, ale... to żadna frajda (śmiech). Tam każdy może być mistrzem kierownicy. Co innego na którymś ze specjalnych torów...

**— Dużo jest takich na Warmii i Mazurach?**

— Jest gdzie się ścigać. Bardzo mile wspominam np. zawody Cross Country w Mrągowie. Wiele godzin spędziłam, np. przygotowując się do jakiejś imprezy na terenie Squadu Inicjatyw w Orzyszu (tuż przy słynnym poligonie) czy na torze MX w Giżycku.

**— Trudny fizycznie jest taki start? Niby większość pracy wykonuje maszyna...**

— Można się umordować, zapewniam. Czasem wyścig potrafi trwać nawet i 1,5 godziny. Wzięcie udziału w takiej imprezie, bez wcześniejszego przygotowania, jest wariactwem. Trzeba walczyć nie tylko z torem i rywalami, ale i własnymi słabościami.

**— Jest wiele stereotypów o kobietach-kierowcach. Ponoć potrafią pomylić lewą stronę z prawą.**

— Nie mam takich problemów (śmiech). Uważam się zresztą za dobrego kierowcę. Będąc za kółkiem, jeżdżę rozważnie, stosuję się do przepisów ruchu drogowego. Gdy jednak potrzebuję solidnej dawki adrenaliny, to z samochodu przesiadam się na quada i znajduję ją na torze.

**— W jaki sposób zaczęła się twoja przygoda z quadami?**

— Pasją do quadów zaraził mnie mój chłopak. Nigdy wcześniej nie jeździłam na podobnych sprzętach. Musiałam nauczyć się podstaw, bo to nie tylko dodawanie gazu. Przyswajanie wiedzy i umiejętności wbrew pozorom nie szło mi opornie. Krzysiek jest w tej kwestii dobrym i cierpliwym nauczycielem.

**— Zdarza się wam rywalizować między sobą?**

— Oczywiście, że się ścigamy. Oboje traktujemy to jednak jako zabawę. W tym konkretnym przypadku nie liczy się wygrana, a po prostu miło i wspólnie spędzony czas. Ważne, by nie złapać niepotrzebnie jakichś kontuzji, urazów. Jazda na quadach to zresztą sport, który najbardziej cieszy właśnie w gronie przyjaciół.

**— Jak zareagowały koleżanki na wieść, że wzięłaś się za motoryzację?**

— Na początku pewnie wydawało im się to dziwne. Dziewczyna na quadzie to rzadki widok. Te najbliższe nie były jednak zaskoczone, bo znają mnie od dawna i rozumieją moje pasje. Niektóre przychodzą czasem zobaczyć na własne oczy, jaka to frajda.

**— Namówiłaś już którąś z nich, by sama wzięła się poważniej za quady?**

— Nie, jeszcze nie. Ale pracuję nad tym (śmiech).

**— Tak szczerze, wolisz rozmawiać np. o nowościach kosmetycznych czy raczej o tych motoryzacyjnych?**

— Mogę rozmawiać i o jednym, i o drugim. Tyle, że o pierwszych mówię z koleżankami, a o drugich — zazwyczaj — z kolegami. To, że jestem dziewczyną, nie wyklucza tego, że lubię słuchać o ich doświadczeniach związanych z naprawami, usterkami...

Justyna i Krzysiek, a w środku Rafał Sonik (m.in. zwycięzca rajdu Dakar)

fot. archiwum prywatne

— Można się umordować — przekonuje Justyna Dzienisik

fot. archiwum prywatne

Justyna jest absolwentką „spokojnych" studiów

**— No to tak czysto technicznie. Jakim sprzętem jeździsz?**

— Obecnie to Yamaha Raptor 350. Nie ukrywam jednak, że od dłuższego czasu „podkradam" quada mojemu chłopakowi, który jeździ na Kawasaki KFX 450R. W naszych wspólnych rozmowach coraz częściej pojawia się temat wymiany „Yamaszki" na coś innego. Zastanawiamy się głównie nad Suzuki LTZ 400 albo nad takim samym, sprawdzonym Kawasaki, który chwali sobie Krzysiek. Tyle, że wtedy ten mój... musiałby być oczywiście nieco szybszy!

**— Kiedyś żartowano, że „czerwone samochody jeżdżą szybciej". Może kobiecy róż?**

— Szczerze? Właśnie o takim kolorze lakieru myślałam (śmiech). Taki był plan. Chciałabym, by mój quad wyglądał możliwie „kobieco". Na tę chwilę ograniczam się jednak do różowych naklejek. Różu nie brakuje także na moim stroju oraz kasku. To rzadki kolor na torach, spotykam się jednak głównie z pozytywnymi reakcjami.

**— W Szczytnie na WSPol studiowałaś dwa kierunki: bezpieczeństwo wewnętrzne, a także administrację. To kierunki kojarzone z opanowaniem, pracą biurową. Która część twego charakteru dominuje? Ta spokojna, czy ta bardziej zwariowana, quadowa?**

— Chyba ta druga. Bardzo lubię te chwile, gdy można wyłączyć „tradycyjne" myślenie i oddać się pasji. Kocham adrenalinę i aktywny tryb życia. Gdy zakładam kask i wsiadam na quada, to czuję, że żyję.

**— Dużo jest na Mazurach kobiet, które ścigają się na quadach?**

— Jest ich trochę, choć dla tej płci to wciąż sport niszowy. Podobnie jak wyścigi na crossach.

**— Faceci w tym sporcie nie traktują czasem kobiet z góry? Nie ma śmieszków za plecami?**

— Wielu facetów uważa zapewne, że kobiety są słabszymi zawodnikami. Wszystko zmienia się jednak, gdy widzą, jak radzimy sobie na torze. Babki potrafią być naprawdę zacięte, walczą do samego końca. Z negatywnymi komentarzami się nie spotkałam. Zamiast śmiechów są raczej rzeczowe podpowiedzi, rady. Gdyby jednak nawet ktoś kiedyś miał jakieś „uwagi", to i tak podeszłabym do nich z dystansem. Priorytetem jest dobra zabawa. Cały czas uczę się quadów i wiem, że — niezależnie od płci — żeby dobrze jeździć, trzeba dużo trenować.

**— Masz jeszcze jakieś hobby poza motoryzacją?**

— Pewnie, że tak. Tak jak quady łamią w moim przypadku pewien stereotyp, tak potwierdza go moja miłość do gotowania. Ukończyłam zresztą technikum usług gastronomicznych, więc miałam z nią do czynienia nieco poważniej niż hobbystycznie. Poza tym lubię np. biegać, grać w piłkę nożną czy jeździć z przyjaciółkami rowerem. Ważne, by aktywnie spędzać czas. Trudno mi usiedzieć w miejscu.

**— To na koniec sięgnijmy po jeszcze jeden stereotyp. Awaria na drodze, trzeba wymienić koło. Chwytasz za lewarek czy telefon, by zadzwonić po chłopaka?**

— W pierwszej chwili pewnie... wybrałabym najłatwiejszą drogę, czyli zadzwoniłabym po Krzyśka (śmiech). Jeśli jednak posiadałabym wszystkie niezbędne narzędzia, to mogłabym spróbować swoich sił. W quadzie nie miałam jeszcze okazji tego robić, ale w samochodzie nie raz zmieniałam koło.

ROZMAWIAŁ KAMIL KIERZKOWSKI

eprasa.pl 672750372b

# SIEDEM TAJEMNIC: ODDECH DLA UMYSŁU

**WOJI CHRIST OLYSLAEGERS, PSYCHOANALITYK I PSYCHOTERAPEUTKA, MOJA PRZYJACIÓŁKA, UWAŻA, ŻE NA TE NASZE TRUDNE DZISIEJSZE CZASY NAJSKUTECZNIEJSZĄ BRONIĄ NA SAMEGO WIRUSA, ALE I NA LĘK, KTÓRY POWODUJE — MOŻE BYĆ TYLKO SIŁA NASZEGO UMYSŁU.**

Fot. archiwum prywatne/FB

**Woji Christ Olyslaegers** pochodzi z Belgii, z rodziny uzdrowicieli, jest psychoanalitykiem i psychoterapeutką, embriolog, trenerką i neuro-lingwistką. Szkoły kończyła w Belgii i Nowosybirsku, obecnie praktykuje terapię psychiatryczną i analityczną w Belgii i Portugalii, planuje także w Polsce. W swoich terapiach stosuje także wschodnie sposoby leczenia energii i duchowe przewodnictwo. Jest mistrzynią medytacji metodą Quan Yin — czyli medytacji do oświecenia.

Strach i stres idą w parze. A lęk paraliżujący utrudnia wręcz fizyczny ruch, wywołuje bolesność i niejednokrotnie może prowadzić do stanów zapalnych. Dodatkowo strach wprawia nasze umysły w stan pogubienia, ponurość i depresję. Dlatego warto naszemu ciału i umysłowi poświęcić codziennie 10 minut i kompletnie za darmo nauczyć się na nie wpływać, dbając w ten sposób o własne zdrowie i lepsze samopoczucie. Włączmy sobie lekką, piękną muzykę lub zaśpiewajmy własną piosenkę. Te ćwiczenia dla ciała i umysłu można praktykować samodzielnie — ale też wspólnie z mamą, babcią, dzieckiem, partnerem... Grunt, by strach i stres opuściły nas na zawsze, by nasz umysł nauczył się skutecznie walczyć z nimi, a nasze ciało zyskało tak cenne dziś zdrowie i odporność.

## SIEDEM TAJEMNIC

**Tajemnica 1:** Stres jest przyczyną wszystkich chorób, bólu i cierpienia. Musimy się zatem nauczyć usuwać strach z naszego umysłu — pomoże delikatny masaż skóry głowy, szyi i rozciąganie ciała od pleców do tyłu nóg.

Stań prosto, stopy rozstaw na szerokość bioder, a biodra rozluźnij kilkoma kolistymi ruchami. Kołysz się delikatnie w przód i tył, do swojego najdalszego możliwego punktu, ale tak, by się nie przewrócić. Pochylając się do przodu robisz wdech, przechylając do tyłu — wydech. Stopniowo zmniejszasz odległość między tymi biegunami, aż w pewnej chwili utkniesz w jednym punkcie. To jest twój punkt WU WEI — twój punkt „nic".

I tak stoimy przez 10 minut, spokojnie wdychając i wydychając powietrze, a naszą głowę powinny wypełniać tylko pozytywne, piękne obrazy nas samych. Ta dobra energia naszego mózgu rozleje się po całym umyśle i pozytywnym promieniowaniem uleczy komórki naładowane złymi, negatywnymi myślami. Kto nie wierzy, może wykonać test z dwiema roślinami. Przez dwa tygodnie pierwszą z nich podlewaj, ale mów też do niej, posyłaj jej miłość i dobrą energię — a tę drugą tylko podlewaj. Szybko zauważysz, że roślina, którą traktujesz z miłością, staje się piękniejsza i silniejsza.

**Tajemnica 2:** Wszystko jest naturalną energią. Połóż się na ziemi lub na trawniku. Oddychaj powoli przez nos i usta, staraj się zrelaksować. Zamknij oczy i w wyobraźni przywołaj obrazy słońca i jego złotych wibracji — to one, gdy dopuścisz je do swojego wnętrza, są w stanie uleczyć każdą część twojego ciała. Postępuj tak świadomie przez 10 minut, a następnie rozciągnij każdą część ciała. Teraz zacznij pocierać dłonie o siebie, aż będą bardzo ciepłe. Dotknij takimi ciepłymi dłońmi każdą część swojego ciała — zacznij od głowy i zakończ na stopach.

**Tajemnica 3:** Sprawy serca regulują zdrowie. Nasze serce jest świątynią naszej prawdy, a bicie serca jest naszym rytmem życia. Fakt, że nasze wspomnienia są centrum kontroli naszego zdrowia — od ponad stu lat stanowi podstawę zachodniej psychologii, a całe stulecia był punktem wyjścia indyjskiej ajurwedy oraz chińskiej diagnostyki i leczenia serca. Konieczne jest więc wyrzucenie z serca destrukcyjnych wspomnień. Generalnie starajmy się unikać destrukcyjnych emocji, ale też sytuacji, ludzi i środowisk. A dziś codziennie widzimy obrazy cierpienia, paniki, agresji i cierpienia. Pamiętajmy, że nieświadomy strach, który kontroluje naszą sferę, atakuje również nasze życie emocjonalne. Dlatego w czasach takich, jak teraz — z pandemią — pozytywne nastawienie jest konieczne, choć wiemy, że nie zawsze będzie to łatwe.

**Tajemnica 4:** Wszystkie wspomnienia są energią — nasz mózg przechowuje je w obrazach. Kiedy przywołujemy wspomnienia, tak naprawdę przywołujemy jakiś wzór, który odcisnął się w naszym zachowaniu, myśleniu, psychicznym nastawieniu — tyle, że w 90 proc. przypadków czynimy to nieświadomie. Poza tym nasze ciało to jedna duża skrzynia dźwiękowa. A energia składa się z fal i częstotliwości. Dodatkowo, każdy z nas ma własny głos, co oznacza, że możemy zmieniać fale naszej energii własnym głosem. Wiedząc, że każda komórka, każdy narząd, każda tkanka ma swój własny ton, własną falę energii i że sumę tych wszystkich dźwięków, które nasze ciało tworzy — możemy powtórzyć w każdej chwili, choćby na zasadzie spontanicznego nucenia — w ten sam sposób możemy naszemu ciału przywrócić równowagę energetyczną. Dlatego niemowlęta i dzieci nucą lub śpiewają naturalnie! Zauważmy też, że na śpiewie, mantrach, psalmach swoje gromadzenie energii opiera wiele kultur.

Nauczmy się więc nucić i śpiewać!

Śpiewamy literę A tak długo, jak to możliwe, na tonie la, jednocześnie otwierając ramiona w poziomie. Następnie śpiewamy literę I tak długo, jak to możliwe, ostrym tonem, poruszając rękami po przekątnej. Teraz śpiewamy literę o wysokim tonie, podnosząc ręce jak najwyżej. A następnie litery oe lub u, jednocześnie naciskając dłonie na ziemię. Na koniec śpiewamy dźwięki mantry: om mani padme hum — można śpiewać we własnym tonie, ale ważne, by wyśpiewać każde słowo tak długo, jak to możliwe. Prócz uspokojenia i dobrej energii, to ćwiczenie także rozgrzewa serce i oczyszcza nerki.

**Tajemnica 5:** Odporność jest regulatorem zdrowia. Tak, nasza wrodzona odporność jest naszym największym uzdrowicielem. Każde ludzkie ciało ma naprawdę wspaniały mechanizm leczenia, który jest w stanie wyleczyć każdą możliwą dolegliwość fizyczną lub niefizyczną. To nasz wrodzony, bardzo złożony system immunologiczny najskuteczniej chroni nas przed wirusami, bakteriami i innymi szkodliwymi drobnoustrojami. Urodziliśmy się z wbudowanym, samoczynnie działającym systemem uzdrawiającym, zaprojektowanym do przechwytywania każdego problemu, zanim przejawi się w naszym organizmie jako choroba. A nawet, jeśli się pojawi — nie ma się czym martwić: ten mechanizm natychmiast wie, jak sobie z nią poradzić. Teraz prawdopodobnie wszyscy zastanawiają się jak to możliwe — skoro mam ten mechanizm leczenia, to dlaczego choruję? Odpowiedź brzmi: stres! Stres to zabójca, który może całkowicie osłabić nasz układ odpornościowy i, jak widać w tajemnicy 1 — spowodować chorobę. Dlatego ważne, by ćwiczenia WU WEI powtarzać codziennie i chronić się przed stresem tak, by nasz układ odpornościowy mógł funkcjonować na 100 proc.

**Tajemnica 6:** Mogę zaakceptować swoją sytuację jako początek mojej transformacji. Poważnym wyzwaniem dla naszego zdrowia jest akceptacja tego, co jest i co się dzieje. Chodzi tu o akceptację w aktywnej formie, by uzyskać wystarczający spokój wewnętrzny, by logicznie i racjonalnie rozważyć naszą sytuację i poszukać rozwiązań. A to wymaga przywództwa nad samym sobą. Być liderem własnego życia — wymaga samoświadomości. Akceptacja daje głęboki wewnętrzny spokój, ponieważ uwalnia złe emocje i złą energię. Akceptacja uwalnia od wewnętrznej walki i oporu. Akceptacja daje miejsce na myślenie wizualne i twórcze działanie. Pamiętaj, kim jesteś, co chcesz i czego potrzebujesz. Osiągnij akceptację.

**Tajemnica 7:** Doprowadź serce i głowę do równowagi. Dla tego sekretu musimy w wewnętrznym spokoju stworzyć styl naszego życia. Żyjmy zatem przede wszystkim w świadomości, że słońce świeci każdego dnia. Nic się nie dzieje bez znaczenia. Dlatego warto swojemu życiu nadać znaczenie i znaleźć sens swojego istnienia. Zaczynamy poszukiwania od odnalezienia czterech filarów, które prowadzą do szczęścia: 1) zdrowie; 2) umiłowanie życia; 3) bogactwo; 4) cel. Ważne, by znaleźć je jednocześnie i umieć je wspólnie podsycać.

***

Zachowajmy te wszystkie siedem tajemnic, bo to kompletny pakiet dla naszego zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego. Kochajmy siebie i swoich bliźnich, ale starajmy się nie być od nikogo zależnym. Żyjmy w miłości do siebie i otaczającego świata i codziennie poświęcajmy czas dla siebie samych. Będzie lepiej.

**MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA**

eprasa.pl 672750372b

# JESTEM CZŁOWIEKIEM, KTÓREGO NIE

**– BYLIŚMY PRZERAŻENI WIDZĄC, JAK NASZ FILM WYPRZEDZIŁ PRAWDZIWĄ TRAGEDIĘ – MÓWI MACIEJ STUHR, ODTWÓRCA ROLI POLITYKA PAWŁA RUDNICKIEGO W FILMIE „SALA SAMOBÓJCÓW. HEJTER". Z AKTOREM ROZMAWIA JOANNA SŁAWIŃSKA.**

Fot. Jarosław Sosiński (3)

Maciej Stuhr: Wiemy nie od dziś, jak trudnym i brudnym zajęciem jest polityka

Scena z filmu, w roli Pawła Rudnickiego Maciej Stuhr

> SENSEM MOJEGO ŻYCIA JEST MOJA RODZINA I PRZYJACIELE, LUDZIE I ZWIERZĘTA, PRZYRODA, WOKÓŁ KTÓREJ ŻYJĘ. DOPIERO PÓŹNIEJ IDZIE AKTORSTWO, KTÓRE CORAZ MNIEJ MNIE INTERESUJE, BO ZAKOSZTOWAŁEM OSTATNIO REŻYSERII FILMOWEJ I TEATRALNEJ.

**— W „Sali samobójców. Hejter", zagrał pan wyraziście i wiarygodnie, złożoną postać człowieka, który obawia się ujawnić publicznie pewien ważny element swego życia. Jest kandydatem na prezydenta miasta, który, jeśli chce wygrać, musi się odnaleźć w realiach. Czym dla pana jest udział w tym filmie?**

— Przede wszystkim jest spotkaniem z Jankiem Komasą, który od swojego debiutu przykuł moją uwagą jako niezwykle ciekawy artysta, mający coś nowego do powiedzenia, znajdujący nową formę nawiązania porozumienia z młodą publicznością.

Po drugie jestem człowiekiem, którego hejt nie ominął w życiu, chociaż przez wiele lat się przed nim strzegłem... aż tu nagle! No i temat, który wart jest niejednego filmu i dyskusji, a myślę, że teraz, za sprawą Janka Komasy, powróci w rozmowach i w refleksji o tym do czego zmierzamy, czym jest internet, jakie zagrożenia może stwarzać, jakie potrzeby ludzkie zaspokaja, dlaczego wyciąga z niektórych ludzi to, co najgorsze.

**— Rzeczywiście coraz bardziej uświadamiamy sobie te zagrożenia. Ale obserwuję pana wpisy na Facebooku, jest pan aktywny. Z jakiego powodu?**

— Jestem, od czasu do czasu. Jak mnie coś rozśmieszy, albo rozzłości, to komunikuję się w ten sposób z moją widownią, a bywa tak, że moje posty nie żyją tylko na mojej ścianie, są udostępniane, to się rozchodzi w postępie geometrycznym. Czasami mój niewinny żart jest nadinterpretowany we wszystkie możliwe sposoby, co mnie zadziwia i niekiedy powstrzymuje od zbytniej aktywności w sieci.

Rzeczywiście jest to olbrzymie zjawisko wirtualnej rzeczywistości, która dla niektórych staje się główną rzeczywistością. Niesie wiele drogocennych możliwości. Kiedyś znajoma potrzebowała bardzo rzadkiej grupy krwi dla swojego dziecka, napisałem post i po 2 godzinach krew była w szpitalu, więc użycie tej formy przekazu może nawet ratować życie. Ale też nie mam problemu wyobrazić sobie, że jakiś post, czy tweet prezydenta – jednego czy drugiego – wywoła kiedyś wojnę. Albo stanie się to przez fejkowy post, wykreowany przez złych ludzi, albo ludzi interesu, albo nawet jakiegoś bota.

**— W „Sali samobójców. Hejter" według scenariusza Mateusza Pacewicza mamy do czynienia z piętrowym hejtem budowanym już przez agencję. W tym właśnie filmie pana postać zostaje bardzo mocno dotknięta hejtem, dochodzi do tragedii. Jak budowaliście z reżyserem postać kandydata na prezydenta, Pawła?**

— Dużo rozmawialiśmy z Jankiem o tym, za jakim politykiem tęsknimy i jakiego chcielibyśmy mieć. Jak sobie już mniej więcej to wymyśliliśmy, to zaczęliśmy się zastanawiać jakie pułapki czekałyby na taką postać. Nie tylko pułapki planowane przez jego wrogów, ale też pułapki, które sam na siebie zastawia i w nie wpada.

Wiemy nie od dziś, jak trudnym i brudnym zajęciem jest polityka, jak wiele zakulisowych spraw się musi toczyć, jak często trzeba odchodzić od swoich przekonań na rzecz polityki. I nawet często ci, którzy wydają się najbardziej ideowi, nie są od tego wolni. A najgorszym tego efektem jest to, że tracimy zaufanie. Przestajemy w ogóle wierzyć w cokolwiek. Wstrząsnął mną reportaż po tragedii na Giewoncie, kiedy ludzi poraził piorun i pytano TOPR–owców: „Czemu żeście tych ludzi tam nie zatrzymywali?" A oni mówili, że zatrzymywali, mówili: „Nie idźcie, bo uderzy w was piorun". To przykład tego, że dzisiaj ludzie stracili zaufanie do jakichkolwiek racjonalnych nawet ostrzeżeń, chcą się przekonać na własnej skórze, bo tylko wtedy się dowiedzą. No i niektórzy się dowiedzieli ostatecznie.

**— Ma pan wrażenie, że polityka stała się bardziej cyniczna niż była kiedyś?**

— Cyniczna była zawsze i te mechanizmy istniały jak świat światem, natomiast dziś każdy ma dostęp do całej wiedzy naszej planety. Mogę wyciągnąć komórkę i odpowiedzieć pani w 10 sekund na najbardziej skomplikowane pytanie. Z jednej strony to błogosławieństwo, z drugiej – o czym mówiła Olga Tokarczuk w swojej mowie noblowskiej – widzimy, że świat nie staje się przez to lepszy. A ilość tej wiedzy powoduje, że jesteśmy skazani na bezustanną selekcję zalewających nas informacji. Znajdując jakiś news, który nam wyskakuje na Facebooku, czy jakimś portalu, po pierwsze musimy ocenić, czy jest on prawdziwy, a jesteśmy wychowani w kulturze tego, że publikacja bardziej jest prawdziwa niż nieprawdziwa.

**— Powiedział pan, że może w ciągu 10 sekund odpowiedzieć na każde pytanie, zaglądając do internetu, ale jak pan doskonale wie, jako psycholog z wykształcenia, na najważniejsze, egzystencjalne pytania nie dostaniemy odpowiedzi tak szybko. Jeśli mamy zalew tych informacji, w dużej mierze niepokojących, następnie podważanych, to gdzie szukać sensu? Gdzie pan znajduje sens?**

— Ja go znajduję u mojego synka. Zaraz po naszej rozmowie pójdę do domu, przytulę go, pobawię się z nim i zrobię

eprasa.pl 672750372b

# OMINĄŁ HEJT

mu obiad – wtedy będę wiedział, jaki jest sens. Żebyśmy się kochali, żebyśmy walczyli o lepszy świat dla niego i jego przyszłego potomstwa. Banalne, ale nie mam co do tego żadnych wątpliwości.

Sensem mojego życia jest moja rodzina i przyjaciele, ludzie i zwierzęta, przyroda, wokół której żyję. Dopiero później idzie aktorstwo, które coraz mniej mnie interesuje, bo zakosztowałem ostatnio reżyserii filmowej i teatralnej. To ma większy sens od aktorstwa. Aktorstwo jest bardzo piękne, jest niezwykle delikatnym bytem – mówię o rolach, które się pojawiają i znikają, są lepsze i gorsze, czasami dana rola jednego wieczoru w teatrze jest lecąca pod chmury, a drugiego dnia jest bardziej przyziemna. Aktorstwo przypomina piękny kwiat, który zakwita lub nie, a reżyseria przypomina bardziej pracę ogrodnika, który nawozi ziemię, orze ją z pługiem, musi się nagnoić w tych ekskrementach, którymi użyźnia ziemię, wymyśla, gdzie posadzić ten kwiat, jak go podlewać, jakie warunki mu zapewnić. Potem ten kwiat zakwita, a ogrodnik stoi z boku i patrzy.

**— Aktorzy narzekają, że jeśli chodzi o aktorstwo filmowe, to nie bardzo mają wpływ na całość, w przeciwieństwie do aktorstwa teatralnego – bo nie wiedzą, co zostanie z ich kreacji po montażu.**

— Jeszcze dwa miesiące temu, gdybym był zmuszony do odpowiedzi na to, czy czuję się bardziej człowiekiem filmu czy teatru, to pewnie bym odpowiedział, że filmu. I jest to rzeczywiście fascynująca przygoda, przy czym teraz, po moim debiucie jako reżysera teatralnego zauważam, że jednak film jest niezwykle ograniczony do technicznego aspektu – operatorskiego, montażowego itd. – i jeżeli się nie spełni tych wszystkich elementów, to film zaczyna się sypać, jest gorszy.

Natomiast w teatrze granicą jest wyłącznie wyobraźnia, o czym ponownie się przekonałem i uwierzyłem w teatr na nowo. Po raz trzeci czy czwarty w życiu, pokochałem teatr bardzo mocno, bo na scenie wszystko można. Oczywiście światło, muzyka i scenografia też są ważne, jak w kinie, ale łatwiej nad nimi zapanować i zrobić dokładnie taki spektakl, jak się chciało. Jak się jeszcze ma do czynienia z młodzieżą, która ze swoim entuzjazmem, porywem i wielkimi emocjami rzuca się w to jak żaden inny zespół zawodowego teatru, przyjmując wszystko z nadzieją i optymizmem, to bierzemy udział w świetnej przygodzie.

Danuta Stenka, Maciej Stuhr, Jacek Koman w filmie „Sala samobójców.

**— Zakosztował pan też reżyserii filmowej i również w pracy z młodzieżą.**

— Tym razem ze studentami w Warszawie, z którymi pracuję od paru lat i udało nam się już nakręcić cztery 30-minutowe filmy, trzy z nich są już do obejrzenia na moim kanale YouTube „Maciej Stuhr to kanał": „Milczenie polskich owiec", „Ding dong" oraz „Krwawy dziekan", bo i horror nakręciliśmy. A nasz najnowszy film, czyli „II symfonia na wiolonczelę i orkiestrę" do wielkiego dzieła Pawła Mykietyna, film niemy, eksperymentalny, tylko do muzyki, jeszcze powalczy trochę na festiwalach i potem znajdzie się w sieci, a wszystkie cztery wyjdą na DVD wydane przez Kino Świat.

Każdy z tych filmów jest jakąś wprawką, eksperymentem – razem z moim operatorem Maciejem Puczyńskim postanowiliśmy każdy z tych filmów zrobić w innej konwencji, w innym gatunku. „Milczenie polskich owiec" to taki typowy film kawiarniano–stolikowy, Jim Jarmusch z „Kawą i papierosami" był nam bliski przy powstawaniu tej etiudy. Z kolei „Ding dong" to komedia, może bardziej w stylu Juliusza Machulskiego, o eliksirze młodości, który nagle zadziałał na parę uroczych staruszków.

**— Wróćmy do „Sali samobójców. Hejter", filmu, który 6 marca wszedł do kin, a obecnie można już legalnie obejrzeć go w sieci. W wywiadzie z września ubiegłego roku dla Legalnej Kultury Janek Komasa powiedział mi, że wydarzyły się niewyobrażalne zbiegi okoliczności. Mówił o tym, że zdjęcia zakończyły się 22 grudnia, kilka tygodni przed zabójstwem Pawła Adamowicza, a filmowy kandydat na prezydenta, który zostaje zamordowany, ma na imię Paweł. Zabójca w filmie – który, podkreślmy, był nakręcony przed tym wydarzeniem, o scenariuszu nie wspominając – ma na imię Stefan, tak samo jak zabójca Pawła Adamowicza. Jan Komasa, wspomniał również w tymże wywiadzie, że pierwotna, zapisana w dokumentach, data premiery filmu, to był 13 stycznia (zamach na Adamowicza miał miejsce 13 stycznia), ta data akurat się zmieniła. Co pan o tym myśli, co pan poczuł, kiedy się dowiedział o tych zbieżnościach?**

— To się wymyka osądowi w ogóle, cóż o tym myśleć, tylko ciarki czuć na plecach. Pamiętam, jak w ten tragiczny dla prezydenta Gdańska dzień, siedziałem przykuty do telewizora... Nie wierzyłem własnym oczom i tylko wymieniałem sms–y z Jankiem: „czy ty to widzisz?", a on tak samo przykuty do swojego telewizora, pisał, że to jest niebywałe. Byliśmy zszokowani tym, jak fikcja została dogoniona przez życie, a nawet to życie wyprzedziła.

Bo myśmy kręcili political fiction, a tu nagle się okazuje, że to nie była fikcja, że to nie tylko mogłoby się przydarzyć, ale to się stało, i to na naszych oczach. I tu muszę pani powiedzieć, że myśmy w pierwszym odruchu po tragedii w Gdańsku byli przerażeni, nie tylko tą tragedią, ale też tym, jak ten film zostanie odebrany, czy on nagle nie zyska jakiś aspektów, których byśmy nie chcieli. Była obawa, że ktoś nas może posądzić o to, że wykorzystujemy to co się wydarzyło, bo film widzowie obejrzą później. Nieprawdopodobna sytuacja, nie do wymyślenia.

I dlatego mówmy wyraźnie, kiedy ta historia została wymyślona – dużo wcześniej niż miał miejsce historia prezydenta Gdańska, i tragiczne jest dla nas to, że fantazja Mateusza Pacewicza, scenarzysty „Hejtera", pokryła się z rzeczywistością.

**— Chciałby pan mieć takiego prezydenta jak pana bohater z „Sali Samobojców. Hejtera", Paweł Rudnicki?**

— Wyobraziliśmy sobie takiego idealnego kandydata, który też ma swoje słabości, który musi iść na kompromisy. To skłania do pytań, gdzie jest ten moment, w którym ten super–człowiek być może będzie super–politykiem, a być może skończy tak, jak większość kończy, jako cyniczny gracz.

Oczywiście było to nasze wyobrażenie na temat tego, jakiego byśmy chcieli mieć prezydenta, a z drugiej strony mieliśmy na uwadze rzeczywistość – czym polityka jest i jak trudnych trzeba dokonywać wyborów, jak trzeba czasem zaprzeczać samemu sobie w tym fachu, bo nie da się chyba inaczej. Mieszanina ideowości, pracy, kunktatorstwa, układów i realnego wpływu na bieg zdarzeń. I szczęścia. Tak jak aktor czy reżyser musi mieć szczęście do tego, żeby znaleźć tekst, partnerów, trafić w swój czas itd., tak myślę, że wybitny polityk musi mieć szczęście do tego, żeby móc zrealizować swoją wizję, a te kompromisy, które podejmuje, żeby były jak najmniej kosztowne moralnie.

**— Jak pan przeskakuje z ról komediowych do poważnych i nie traci wiarygodności? W sumie w swym życiu zawodowym nie dał się pan zaszufladkować.**

— Chyba zdaję się na moją intuicję i spełniam swoje marzenia, bo moim marzeniem było zostać jak najbardziej wszechstronnym aktorem. Uwielbiałem rozśmieszać ludzi i do dzisiaj uwielbiam, zaczynałem od kabaretu i komedii i do dzisiaj jak ktoś przychodzi do mnie ze śmiesznym scenariuszem, to ma fory od razu, jeżeli tekst jest naprawdę śmieszny.

Natomiast od początku byłem absolutnie przekonany, że chcę być też aktorem dramatycznym, jestem wychowany na Teatrze Starym w Krakowie, na tym wspaniałym pokoleniu artystów teatru, do którego należy mój tato. Wiedziałem, że bez tego nie będę się czuł do końca spełniony i szczęśliwy. Już na samym początku, po moich przygodach kabaretowych i po roli w „Fuksie" i „Chłopaki nie płaczą", poszedłem do szkoły aktorskiej i zamknąłem się tam na 3 lata, ćwicząc warsztat aktora teatralnego, odłożyłem na półkę wszystkie bardzo ciekawe propozycje filmowe i telewizyjne, kolejnych komedii i seriali, bo chciałem spróbować czegoś innego. Szedłem za tą intuicją i ona mnie rzadko zawodziła, do dziś tak kieruję swoją drogą, żeby tę wszechstronność zachowywać.

FILM W REŻ. JANA KOMASY „SALA SAMOBÓJCÓW. HEJTER" MOŻNA OGLĄDAĆ W LEGALNYCH ŹRÓDŁACH NA PLATFORMACH INTERNETOWYCH

**ŹRÓDŁO: SPOŁECZNA KAMPANIA EDUKACYJNA LEGALNA KULTURA, JOANNA SŁAWIŃSKA, DZIENNIKARKA POLSKIEGO RADIA**

eprasa.pl 672750372b

# BĘDĘ TO ROBIŁA, DOPÓKI STARCZY SIŁ!

**JAK TO JEST RATOWAĆ BEZDOMNE ZWIERZĘTA W CZASIE PANDEMII? INTERWENIOWAĆ, KIEDY DZIEJE SIĘ IM KRZYWDA W DOMACH? WIE TO DOSKONALE BARBARA KUŁDO, INSPEKTOR TOWARZYSTWA OPIEKI NAD ZWIERZĘTAMI I WIELKA MIŁOŚNICZKA BRACI MNIEJSZYCH, WALCZĄCA O ICH DOBRO OD 17 LAT. — OCZYWIŚCIE, ŻE INTERWENIOWAĆ! PANDEMIA MNIE NIE ODSTRASZA — ODPOWIADA.**

Przez wiele lat Barbara Kułdo była związana z oświatą. Pracę z uczniami zaczęła w wiejskiej szkole we wsi Tolniki Wielkie.

— Zaczęłam myśleć o pracy z dziećmi, kiedy zmarł mój malutki synek — opowiada. — Był moim drugim dzieckiem. Po tym przeżyciu mój instynkt opiekuńczy stał się ogromny. Marzyłam o pracy z najmłodszymi i tak się stało. W Tolnikach uczyłam najmłodszych uczniów. Moja klasa składała się z 6-7 dzieci. To było niezwykłe doświadczenie.

Szkoły wiejskie mają swoją specyfikę, kameralny, niemal rodzinny klimat. Zna się każdego ucznia i jego rodzinę. Jest czas dla każdego dziecka. Barbara poznawała środowisko popegeerowskie, które opisywała w wielu pracach na studiach. Nie był to temat popularny, inni studenci wstydzili się go podejmować, a życie uczniów z małych miejscowości nie było wtedy łatwe.

— Patrzyłam, z jakimi poważnymi problemami muszą się te dzieciaki mierzyć — wspomina. — Młodym ludziom z dużych miejscowości nigdy by nawet do głowy nie przyszło, jak wiele obowiązków mają ich rówieśnicy, jakie odległości muszą pokonywać, a czasem i to w jakich trudnych warunkach żyją. Cudowne było to, że te nasze dzieci tak bardzo łaknęły wiedzy o świecie, dlatego ta praca dawała mi wielką satysfakcję.

Barbara Kułdo: Nie umiałabym żyć bez zwierząt, roślin, bez tego miejsca

Fot. archiwum prywatne

Barbarze w pracy wiejskiej nauczycielki nie brakowało chwil poruszających struny jej wrażliwości.

— Byłam wzruszona, kiedy uczniowie wychodzili po mnie do autobusu — opowiada. — Z tornistrami, bywało, że ubłoconymi po wędrówce polnymi drogami butach. To było piękne.

Barbara pracowała też w szkole podstawowej w Klutajnach, a później, od roku 1992 do 2009, w lidzbarskiej „czwórce". Tam prowadziła zajęcia w świetlicy. Mogła na tym stanowisku realizować też kolejne marzenie — przybliżać innym, głównie dzieciom, kulturę regionalną, która stawała się jej coraz bliższa.

— Tutaj przydały się możliwości, które stworzyła Unia Europejska — mówi Barbara Kułdo. — Dzięki projektom mogłam uczyć dzieci tańców i piosenek warmińskich, kupiłam materiały i uszyłam warmińskie stroje ludowe. W grupie połączyłam dzieci z Lidzbarka Warmińskiego i Kiwit. Mogły ze sobą współpracować. Występowały i zdobywały nagrody.

Barbara swoją energią wspierała też zespół ludowy Kiwitczanki. Odmłodziła go, zapraszając do współpracy dzieci i młodzież.

Barbara przez wiele lat mieszkała w Lidzbarku Warmiński, ale teraz, kiedy jest na emeryturze, powróciła do rodzinnych Kiwit.

— Rodzice przyjechali ze Śląska do Kiwit na Warmię, bo ściągnął nas tu dziadek. Dziadek przyjechał tu z okolic Płocka ze wsi Drobin w ramach zasiedlania „ziem odzyskanych". Był w Kiwitach sołtysem i prezesem Ochotniczej Straży Pożarnej. Znalazł nam dom i dwa hektary ziemi. To jest właśnie ten dom, w którym teraz mieszkam.

Barbara marzyła o napisaniu książki, w której zawarłaby historię swoich Kiwit, ale nie było na to pieniędzy.

— Taka możliwość pojawiła się, kiedy Polska wstąpiła do Unii Europejskiej — wspomina. — Wtedy dla stowarzyszenia Ludzie Aktywni Plus napisałam projekt, którego jednym z efektów była publikacja „Obrazy z przeszłości Kiwit" i w niej umieściłam część zebranych materiałów: wspomnienia mieszkańców, fotografie.

Odkrywanie historii regionalnej i jej popularyzowanie to tylko część zajęć pani Barbary. Sporo czasu zajmuje jej opieka nad zwierzętami. Kocha je od zawsze, a od 17 lat współpracuje z Towarzystwem Opieki nad Zwierzętami, którego inspektorem jest od czterech lat. Jej dom na wsi stał się azylem dla wielu czworonogów. Bywało, że mieszkało z nią i 14 psów, teraz jest ich aż 11. Poza tym jest zawsze kilka kotów i nawet porzucone ptaki, np papugi. W swoim siedlisku po rodzicach Barbara stworzyła zwierzakom raj. Tym porzuconym, starym i chorym, których nikt nie chce. Niełatwo jest znaleźć dom dla zdrowego młodego pieska, a co dopiero dla starego i schorowanego. Nic więc dziwnego, że Barbara otrzymała tytuł Przyjaciela Lidzbarka Warmińskiego, a jej praca na rzecz bezdomnych zwierzaków jest też ceniona przez władze gminy Kiwity.

Dla niej samej najważniejsze jest jednak dobro podopiecznych i spokój wśród kiwickiej zieleni.

— Nie umiałabym żyć bez zwierząt, roślin, bez tego miejsca — mówi. — Nigdy nie chciałam mieszkać w dużym mieście, choć mogliśmy zamieszkać w Gdyni, bo mąż był oficerem Polskiej Marynarki Handlowej. Ale tu jest moja mała ojczyzna.

— Ten rodzinny dom należy do mnie od 1994 roku, ale przez wiele lat z mężem i dziećmi mieszkaliśmy w Lidzbarku Warmińskim, więc traktowaliśmy to miejsce jak domek wypoczynkowy — zwierza się Barbara. — Przyjeżdżałam tu często, a od 2004 roku zaczęłam się wtrącać w życie mieszkańców wsi. Buntowałam się, kiedy słyszałam kwiczące głośno zarzynane wieprzki. To było straszne. Trwało po 5-10 minut. Nie jestem wegetarianką, ale nie mogłam bezczynnie znieść tego procederu. Można było przecież dokonywać uboju bardziej humanitarnie. Na szczęście to już przeszłość i mogę się cieszyć wiejską ciszą, w której słychać tylko szczekanie psów i pianie kogutów.

Barbara opowiada, że ustawa o ochronie zwierząt, ale i inne działania sprawiły, że zmienia się stosunek ludzi do zwierząt.

— Nie traktuje się już braci mniejszych przedmiotowo — mówi. — A i dobre przykłady zrobiły swoje. Proszę sobie wyobrazić, dziś, mimo że nikt nie patrzy, nie kontroluje, bo na wsi nie ma straży miejskiej, to jednak wiele osób sprząta odchody po swoich psach. Nosi ze sobą woreczki. Jestem tym zachwycona.

Barbara od wielu lat pomagała zwierzętom. Po przejściu na emeryturę jej działalność jeszcze bardziej się rozwinęła. Kiedy w grę wchodzi dobro czworonogów, Barbara nie namyśla się ani chwili. Potrafiła po zgłoszeniu o tym, że ktoś mieszkający w lesie trzyma w piwnicy wygłodniałe szczeniaki, pojechać samotnie i o zmierzchu brodzić w śniegu, aby dotrzeć tam i w razie czego ratować psy.

— Nie boję się takich wyzwań, ani tego, że niektórzy uważają mnie za dziwaczkę. Emil Zola napisał kiedyś, że ważniejszy od ośmieszenia się jest los zwierząt i ta myśl mi przyświeca.

Barbara nie tylko dokarmia bezdomne zwierzęta, organizuje zbiórki karmy, załatwia sterylizacje i kastracje, współpracuje z weterynarzami (gminy często na jej prośbę płacą za zabiegi i leczenie porzuconych psów i kotów, pomagają znaleźć miejsca w schroniskach). — Działam wspólnie z inspektor Marią Felenczak i członkami TOZ w lidzbarskim Inspektoracie TOZ Oddział Starogard Gdański — wyjaśnia. Odwiedza też szkoły i przedszkola, czasem zabierając swoich czworonożnych podopiecznych.

— Kocham dzieci, przepracowałam z nimi kawał życia i... patrząc na te niewinne, roześmiane buźki, ładuję akumulatory. Wierzę w to, że kiedy dorosną, będą dbały o to, aby życie zwierząt było lepsze — mówi.

Często interweniuje, zabiera zwierzęta lub dzięki zdobytym sponsorom, pomaga w ich utrzymaniu, ale też występuje w sądzie reprezentując pokrzywdzonych.

— Dużo się w kraju zmieniło na lepsze, ale nadal jest sporo do zrobienia — mówi Barbara. — Czasami trudno udowodnić winę, czasem kara jest niewspółmierna do winy. Bywa, że ręce opadają, kiedy się widzi kolejne pokaleczone, wychudzone zwierzę. Do tego nie można się przyzwyczaić. Trzeba robić wszystko, aby pomóc takiemu zwierzęciu. I będę to robiła, dopóki starczy sił.

**EWA LUBIŃSKA**

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

REKLAMA

320otbr-J -C

eprasa.pl 672750372b

# CHCĘ POMAGAĆ ARTYSTOM W KARIERZE

**OLSZTYNIANKA MARTA CECOT OD DZIECIŃSTWA STAWAŁA NA RÓŻNYCH SCENACH, ALE JAKO DOROSŁA OSOBA POSTANOWIŁA SPRÓBOWAĆ SWOICH SIŁ POZA NIMI. JAK MÓWI, CHCIAŁA UCZYNIĆ SHOW-BIZNES BARDZIEJ PRZYJAZNYM DLA ARTYSTÓW. ŻEBY SIĘ TEGO NAUCZYĆ, WYJECHAŁA DO LONDYNU.**

Fot. Magdalena Ochałek

Marta Cecot: Brytyjczycy są mniej autentyczni niż Polacy, nie pokazują swoich prawdziwych emocji

Fot. archiwum prywatne

Marta na koncercie Taylor Swift na stadionie Wembley w Londynie w czerwcu 2018 roku

**— To z miłości do muzyki wyprowadziła się pani z Olsztyna do Londynu?**

— Muzyka była w moim życiu od zawsze, bo przez 12 lat grałam na skrzypcach, byłam też członkinią różnych zespołów i studiów wokalnych, bo kocham śpiewać. Poza tym interesowałam się muzyką rozrywkową, a później też rynkiem muzycznym. Zarówno moja rodzina, jak i ja sama, wiedzieliśmy, że to właśnie z muzyką zwiążę najprawdopodobniej swoją przyszłość. W pewnym momencie dotarło do mnie jednak, że żeby być spełnioną, nie muszę stać na przodzie sceny. Kiedy pod koniec liceum zaczęłam się rozglądać za kierunkiem studiów, postanowiłam także sprawdzić, co oferują brytyjskie uczelnie i poszukać czegoś, co pozwoli mi na wspieranie artystów.

**— Zamiast oczywistej akademii muzycznej w Polsce, wybrała pani studia w Londynie na kierunku Music Event Management, czyli, zaryzykuję przetłumaczenie, zarządzanie wydarzeniami muzycznymi. Rodzice nie złapali się za głowę?**

— Na pewno byli zdziwieni, przede wszystkim dlatego, że chyba spodziewali się, że jednak zostanę przy skrzypcach. Z drugiej strony, chyba nieco przywykli do tego, że zawsze stawiam przed sobą wiele nowych wyzwań. Jak byłam dzieckiem, to nie wystarczały mi dwie szkoły, czyli muzyczna i zwykła, ale chciałam też, na przykład, jeszcze jeździć konno.

**— Nie martwili się, że nie będą mogli podrzucać słoików?**

— Mama próbowała mnie trochę przekonać do zostania w Polsce, tata chyba szybciej zrozumiał, że to moja przemyślana decyzja. Bo naprawdę poświęciłam sporo czasu na to, żeby zapoznać się z warunkami finansowymi, czytałam blogi dotyczące studiowania za granicą itd. Do dzisiaj pamiętam, że kiedy tata ochłonął, to przyszedł do mnie i przyznał, że wcześniej bał się nawet myśli, że wybiorę studia w Krakowie albo Wrocławiu, bo to trochę daleko (śmiech).

**— A Londyn jeszcze „trochę" dalej. Szczególnie w czasie pandemii. Jak pani sobie radzi?**

— Muszę przyznać, że w tym roku, po raz pierwszy odkąd studiuję w Londynie, miałam spędzić w Polsce Wielkanoc. Na Boże Narodzenie, oczywiście, przylatywałam, ale wiosną zawsze coś mi stawało na drodze. I tym razem też tak się stało. Jak sobie radzę? Z każdym dniem coraz lepiej. Na początku było mi ciężko ze świadomością, że w tym trudnym czasie rodzina jest tak daleko. Na szczęście mieszkam w Londynie z przyjaciółkami, które są Polkami, co dodaje mi otuchy. Na studiach trwa też sesja, tym razem internetowa, więc mam zajętą głowę.

**— Między innymi taką sprawą, która sprawiła, że chciałam z panią porozmawiać. Mimo młodego wieku jako menadżerka wspiera pani Magdalenę Tul.**

— Magdalenę Tul poznałam rok temu po jej koncercie w Londynie. Rozmawiałyśmy wtedy m.in. o tym, co robię w Wielkiej Brytanii. Kilka miesięcy później, podczas swojej wizyty w Londynie, zaprosiła mnie na kawę. Uzgodniłyśmy wtedy, że spróbuję wykorzystać swoją wiedzę, by wspierać jej karierę. Zawsze trzymałam kciuki za to, żeby odniosła ona jeszcze większy sukces, bo uważam, że jest niezwykle utalentowana i na to w pełni zasługuje. Dlatego też zależało mi na tym, żeby spróbować jej w tym pomóc. To też świetnie połączyło się ze studiami, bo jednym z zadań, jakie dostaliśmy ostatnio, było zorganizowanie dużego projektu. Postanowiłam więc, że moim będzie plan artystycznego rozwoju Magdaleny Tul, którą wspieram też jako menadżerka.

**— To bardzo ciekawe, bo przecież mogłaby pani spróbować postawić na siebie jako wokalistkę, jako artystkę.**

— Nie pogrzebałam swoich marzeń, myślę o tym, żeby zacząć pisać swoją własną muzykę, bo sprawia mi to przyjemność i tęsknię za występami na scenie. Odkąd pamiętam, nie mogłam się jednak pogodzić z tym, że są osoby, które mają wszystko, czego trzeba, żeby być gwiazdą, a jednak nie udaje im się przebić. Bolało mnie wręcz, że nawet niewyobrażalny talent, bez odpowiedniego wsparcia specjalistów od marketingu, może pójść na marne. To chyba zdecydowało o tym, że postanowiłam być osobą, która będzie pomagała utalentowanym osobom w karierze. I dlatego, choć równolegle dostałam się na wokal na uczelni, na której studiuję, zdecydowałam się w końcu na management. W grę wchodziła też pewnie moja miłość do festiwali, bo bardzo chciałabym móc je organizować.

**— Miała pani już okazję zasmakować takiej pracy?**

— Tak, odbyłam kilka staży i w czasie jednego z nich pracowałam także przy organizacji festiwalu. To było cenne doświadczenie.

**— Czy dzięki studiom dowiedziała się pani o branży muzycznej czegoś, co panią zdziwiło?**

— Raczej nie, ale muszę przyznać, że nie do końca zdawałam sobie sprawę z tego, że aż tak ważny jest dobrze prowadzony marketing.

**— I tego uczy się pani na swoich studiach?**

— Uczymy się właściwie wszystkiego, co jest związane z branżą muzyczną. Mamy dużo zajęć dotyczących marketingu, PR-u, zagadnień związanych z prawem autorskim. Uczyliśmy się też o produkcji dużych wydarzeń, mieliśmy zajęcia poświęcone widowni, także w aspekcie psychologicznym. Ostatnio miałam też bardzo ciekawy przedmiot, na którym zajmowaliśmy się wpływem wydarzeń na środowisko, rozmawialiśmy o tym, jak minimalizować negatywny wpływ np festiwalu muzycznego na otoczenie, w którym się odbywa.

**— To faktycznie ciekawe. Bo i pełne paradoksów. Ze względu na kwestie bezpieczeństwa nie wolno przecież np wnosić szkła na teren festiwali, a potem, po takiej dużej imprezie, mamy morze plastikowych kubków, butelek itd.**

— Dlatego coraz częściej na imprezach jest zakaz używania plastiku. Byłam niedawno po raz pierwszy na festiwalu Glastonbury, co było zresztą spełnieniem moich marzeń, i ten mój pierwszy raz przypadł akurat na czas takich zmian. Na stoiskach gastronomicznych nie było plastikowych sztućców czy naczyń, a artyści dostali od organizatorów butelki wielokrotnego użytku. Z moich obserwacji wynika zresztą, że w porównaniu z Brytyjczykami Polacy o wiele mniej śmiecą na festiwalach. Nie zauważyłam, żeby po polskim festiwalu na polu zostawały tysiące namiotów. A w Wielkiej Brytanii tak jest. Organizatorzy muszą wręcz apelować i organizować specjalne akcje, o czym zresztą też mówiliśmy na studiach, żeby zachęcać do zabierania swoich namiotów.

**— Dostrzega pani jeszcze jakieś inne różnice między Polakami a Brytyjczykami? Jak pani wspomina swoje początki w Londynie?**

— Pierwsze dni były trudne, ale ze względu na rozłąkę z bliskimi, a nie dlatego, że nie mogłam się tu odnaleźć. Nie miałam też żadnych trudności związanych z tym, że jestem Polką. Jeśli chodzi o różnice między narodami, to wydaje mi się, że Brytyjczycy są mniej autentyczni niż Polacy, nie pokazują swoich prawdziwych emocji. Choć na pewno nie dotyczy to wszystkich.

**— Czy są artyści, których zaplecze menadżerskie pani podziwia?**

— Nie jestem w tej kwestii obiektywna, bo jestem jej wielką fanką, ale taką gwiazdą, której kariera jest świetnie prowadzona, jest Taylor Swift. Każda płyta jest nową „erą", bo tak się o tym mówi, wokół której budowany jest świat. Zdjęcia, wywiady, materiały promocyjne mają oddawać atmosferę danego albumu. Przykład Swift pokazuje też, jak ważna jest relacja z fanami, bo ona stworzyła wręcz społeczność.

**— A czy ten sprawny marketing nie jest także zagrożeniem? Skąd mamy wiedzieć, który artysta jest autentyczny, a który jest produktem?**

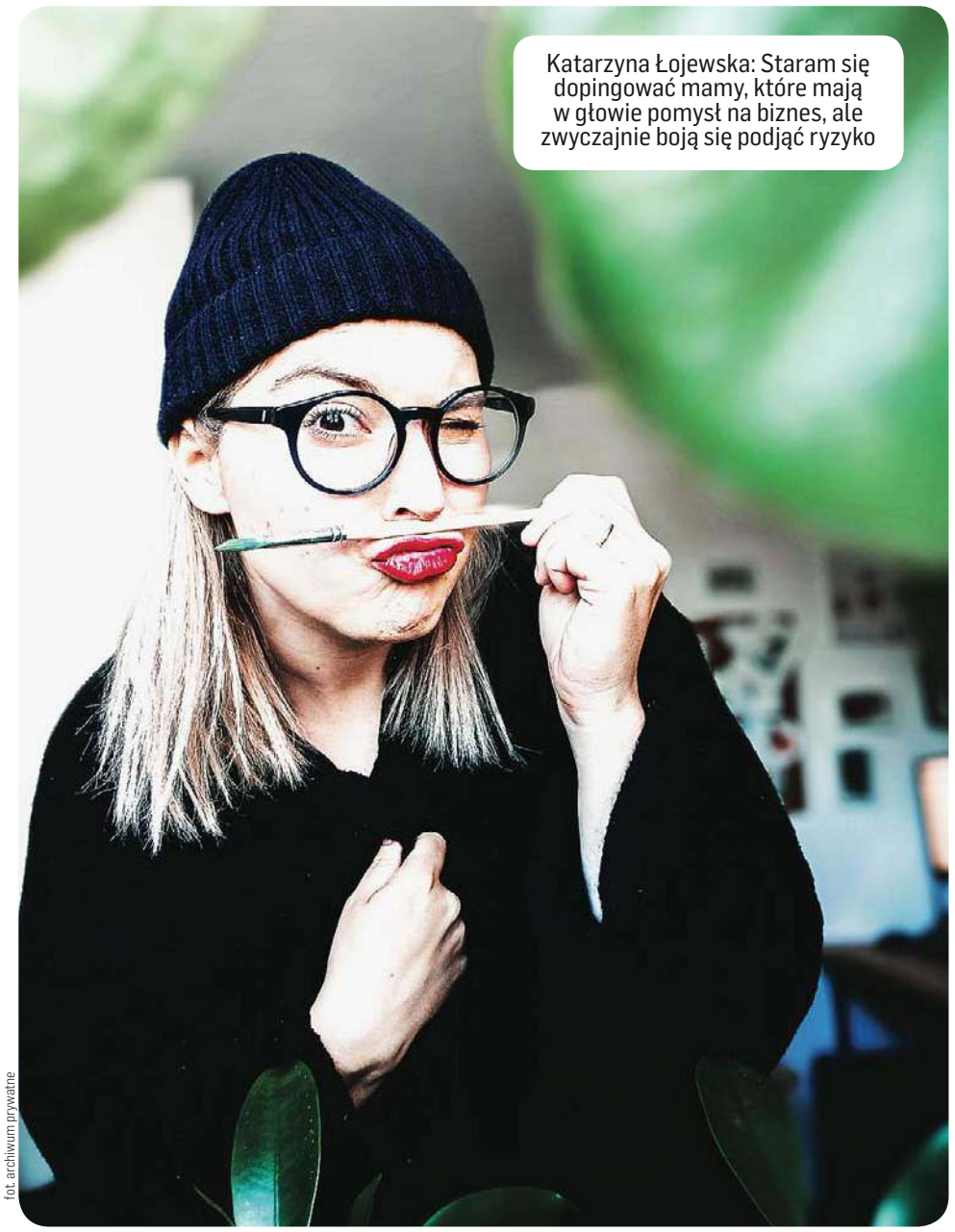
— Kiedy Beyoncé wydała swoją trzecią płytę, powiedziała w wywiadach, że na scenie nie jest sobą, ale kimś zupełnie innym. I to ludzi fascynuje. Podobnie było z Whitney Houston, o której ludzie niewiele wiedzieli, a chcieli ją po prostu postrzegać jako diwę, czy z Freddiem Mercurym, który kreował swój wizerunek. Artyści często posługują się swoim scenicznym alter ego, więc nie wydaje mi się, żeby było to czymś niebezpiecznym. Oczywiście, każda skrajność jest zła i nie powinno się tworzyć z ludzi produktu.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA

eprasa.pl 672750372b

# DZIECI ROZBUDZIŁY WE MNIE MARZENIA NA NOWO

**ŻYCIE RODZINNE WCALE NIE MUSI POZBAWIAĆ NAS PASJI I ZAINTERESOWAŃ. OKAZUJE SIĘ, ŻE WSZYSTKO MOŻNA JAKOŚ POŁĄCZYĆ. PRZYKŁADEM MOŻE BYĆ KATARZYNA ŁOJEWSKA Z MRĄGOWA, KTÓREJ W POWROCIE DO REALIZACJI PLASTYCZNEJ „SMYKAŁKI" POMOGŁO MACIERZYŃSTWO.**



Katarzyna Łojewska: Staram się dopingować mamy, które mają w głowie pomysł na biznes, ale zwyczajnie boją się podjąć ryzyko

fot. archiwum prywatne

**— Czym dla pani są Mazury?**

— Domem. Mazury to nasze miejsce na ziemi. Tu się urodziłam, tu dorastałam, tu się uczyłam. Po studiach zdecydowałam, że chcę tu wrócić, że tu chcę założyć swoją rodzinę jak również prowadzić swój biznes.

**— Pytam o to, bo bardzo zainteresował mnie pani pomysł na mapę Mazur. Na czym ma polegać jego innowacyjność?**

— Pomysł na ten projekt kiełkował w mojej głowie już od dłuższego czasu, ale to właśnie czasu zawsze brakowało na jego realizację. Oczywiście powstało wiele ilustrowanych map, więc to nie jest nic innowacyjnego. Jednak! Nic podobnego dotychczas nie pojawiło się by promować nasz region, nasze miasto. Pochodzę z Mrągowa i chciałabym stworzyć również mapę naszego miasta. Zależy mi na realizacji tego projektu jako graficznej mapy najbardziej charakterystycznych miejsc w mieście. Chciałabym żeby ta mapa nie służyła docelowo jako narzędzie do odczytywania drogi. Żyjemy w czasach, kiedy większość z nas korzysta z przywilejów XXI wieku tj. smartfonów, aplikacji i map multimedialnych. Dlatego zależy mi, żeby wydłużyć żywotność takiej mapy, która ma cieszyć przede wszystkim oko, być pamiątką z wakacji, żeby po powrocie do domu można było sobie taką mapę oprawić i wracać wspomnieniami do tych właśnie charakterystycznych miejsc, które odwiedziliśmy w Mrągowie.

**— Na jakim etapie jest realizacja tego pomysłu?**

— W sumie zaczynamy pracę na tym projektem, żeby zdążyć przed tym sezonem, jakikolwiek on będzie, żeby dotrzeć z tą mapą do jak największej liczby osób. To bardzo czasochłonne zajęcie, które wymaga dużego nakładu pracy, także potrzebuję jeszcze kilku chwil, by móc pochwalić się zrealizowanym projektem.

**— Kiedy odkryła pani w sobie plastyczną „smykałkę"?**

— Od zawsze wszystko, co związane z szeroko rozumianą sztuką, było bliskie memu sercu. Zaczynałam od muzyki kończąc naszą miejscową Państwową Szkołę Muzyczną I st. w klasie gitary klasycznej, jednak zdecydowałam, że to nie moja droga, chociaż gitara będzie mi już towarzyszyć zawsze. Lubię do niej wracać. Przy wyborze kierunków studiów w głowie pojawił się kierunek artystyczny, ale i tym razem klasa biologiczno-chemiczna ukierunkowała mnie w drugą stronę. Zawsze mi tego brakowało. Aż po urlopie macierzyńskim — bo to on najbardziej sprzyjał mi w powrotach do malowania — postawiłam wszystko na jedną kartę i tak powstało Lojesia Studio Projektowe.

**— Czy już wtedy wiedziała pani, że to będzie sposób na życie?**

— Zdecydowanie potrzebowałam więcej czasu, by to zrozumieć, ale chyba lepiej późno niż wcale!

**— Szkoła pomogła w rozwinięciu tych zainteresowań? Czy może jednak czuje się pani bardziej samoukiem?**

— Jestem samoukiem. Skończyłam studia na kierunku ochrona środowiska ze specjalizacją gleboznawstwo. Po studiach pracowałam osiem lat w bankowości. Czy szkoła mi pomogła ? Nie! Ale macierzyństwo bardzo! Myślę, że to właśnie moje dzieci rozbudziły we mnie te marzenia na nowo.

**— Jak udaje się pani łączyć swoją aktywność z życiem rodzinnym?**

— Nie jest łatwo. Zawsze to podkreślam. Jestem mamą dwójki dzieci, 2 lata i 7 lat. Śmieję się do klientów, że proszę o telefon, albo odpowiem na maila po 20:00, bo właściwie wtedy mam czas na pracę. Staram się dopingować mamy, które mają w głowie pomysł na biznes, ale zwyczajnie boją się podjąć ryzyko. Oczywiście, że wiąże się to z olbrzymią odpowiedzialnością, ale czy jest coś piękniejszego od spełniania swoich marzeń? Tak więc mamo, ty też możesz!

> OD DZISIAJ LICZY SIĘ TYLKO TO, CO BĘDZIE. TO, CO PRZED NAMI.

**— A więc pracuje pani nocą?**

— Nie mogę inaczej. Chociaż to bardzo trudne i wycieńczające, ponieważ potrafię pracować do naprawdę późnych godzin nocnych, praca ta przynosi ogrom satysfakcji. Wspaniale jest robić to, co się kocha. Tłumaczę sobie, że to etap przejściowy (śmiech) i jeszcze przyjdzie czas, kiedy będę mogła popracować w dzień (śmiech).

**— Wciąż używa pani farb akwarelowych i tuszu. Jednak nie unika pani też nowoczesności?**

— To podstawowa technika, którą się posługuję w swoich pracach i która sprawia mi najwięcej przyjemności. Uwielbiam mieszać kolory, próbować nowych, rozlewać je po arkuszach, obserwować jak wysychają tworząc charakterystyczne plamy. Staram się ciągle rozwijać, próbując nowych technologii. Realizuję również projekty cyfrowe.

**— Jakie motywy dominują w pani twórczości? Jakie sama wprowadza pani najchętniej, a jakich oczekują pani klienci?**

— Najwięcej realizuję projektów plakatów rodzinnych. Moje rodzinne plakaty na pewno są inne. Moje rodziny na tych plakatach stoją tyłem, nie bez powodu. Każda rodzina, każda para, każda osoba ma za sobą przeszłość, różną... Czasami chcemy za sobą zostawić ból, cierpienie. Wielkie emocje wywołują u mnie projekty, kiedy muszę zmierzyć się z czyjąś stratą. Zawsze mam poczucie, malując takiego „anioła" z jego rodziną, że robię coś więcej, że daję im chociaż odrobinę spokoju. Dlatego stoją tyłem, żeby patrzeć przed siebie! Od dzisiaj liczy się tylko to, co będzie. To, co przed nami. Dlatego na tych plakatach nie ma tła. Zostawiam im tę pustą przestrzeń na to, co nowe.

**— Zajmuje się pani również ceramiką?**

— Chciałabym. Kocham ceramikę. Kocham rękodzieło! Aktualnie próbuje swoich sił, malując swoje grafiki na gotowych produktach ceramicznych.

**— Pamięta pani swoje pierwsze ceramiczne dzieło?**

— Przed pandemią uczestniczyłam w warsztatach ceramicznych grupy BOHO w Mikołajkach. Mam nadzieję, że już niedługo będę mogła na nie wrócić. Udało mi się zrealizować m.in. ceramiczną dłoń, którą od podstaw zrobiłam sama i jestem z niej bardzo dumna. Służy mi aktualnie jako podstawka na wizytówki.

**— „Korona" odbiła się jakoś na pani działalności?**

— W związku z tym, że realizuję również projekty zaproszeń ślubnych jak i całej papeterii ślubnej, to niestety musiałam wstrzymać pracę w tej dziedzinie. Na szczęście nie mogę narzekać na zainteresowanie innymi produktami.

**— Rodzina też pomaga przy tworzeniu prac? A może inspiruje?**

— (śmiech) Raczej starają się nie przeszkadzać, bo pomóc w malowaniu niestety nie mogą. Oczywiście, że pomoc męża, który po swojej pracy pomoże wieczorami zapakować paczki, zajmie się dziećmi, kiedy muszę nadrobić pracę w weekend jest niezastąpiona!

eprasa.pl 672750372b

# NIE LUBIĘ NUDY W KUCHNI

**NATASZA ROZMUS–KRÓL Z OLSZTYNA JEST BLOGERKĄ KULINARNĄ, KTÓRA UWIELBIA FOTOGRAFIĘ KULINARNĄ. UKOŃCZYŁA STUDIA NA UWM NA KIERUNKU GASTRONOMIA – SZTUKA KULINARNA. OD PIĘCIU LAT PRACUJE JAKO TECHNOLOG ŻYWNOŚCI DS. BADAŃ I ROZWOJU, SKUPIAJĄC SIĘ NA TWORZENIU NOWYCH WYROBÓW SPOŻYWCZYCH.**

Natasza Rozmus-Król: Blog to moja pasja i odskocznia od codzienności

Autor: archiwum prywatne

**— Bloga Sajkofanka Smaku prowadzisz już 7 lat. To wymaga dużo samodyscypliny, by robić to regularnie.**

— Bloga założyłam w 2013 roku za namową mojego kolegi Marcina, który prowadzi funpage Kulinarny Olsztyn. Poznaliśmy się na imprezie, na którą przyniosłam ciasto. Wszyscy podpytywali o przepis. Obiecałam, że wszystkim porozsyłam. Wtedy Marcin zaproponował, bym założyła bloga, bo każdy będzie mógł skorzystać z moich przepisów w dowolnej chwili. Na początku bardzo się zaangażowałam w jego tworzenie, po drodze miałam krótką przerwę ze względu na ciążę i publikowałam trochę mniej. W tej chwili na moją stronę zagląda blisko 10 tys. użytkowników. To moja pasja i odskocznia od codzienności. Lubię tworzyć nowe przepisy i przełamywać kulinarne schematy. Zazwyczaj są to przepisy bardzo spontaniczne, jakiś fajny obiad lub deser. Robię wtedy zdjęcia i wrzucam z opisem na swoją stronę. Oczywiście jeżeli uznam, że przepis jest wart, by się nim podzielić. Zdarza nam się jeść też totalnie zwyczajnie.

**— Mówisz, że twoje dania często są tworzone spontanicznie. Czy zdarza ci się korzystać z przepisów innych?**

— Mam swoich ulubionych blogerów i ulubione książki kulinarne. Uwielbiam Karola Okrasę za to, jak łamie przepisy. Na studiach miałam przyjemność odbyć praktyki w jego restauracji w Warszawie. Lubię się inspirować. Każdy przepis dostosowuję pod swój gust kulinarny i moich bliskich. Czasami muszę przekonać innych do swojego jedzenia, szczególnie córka podchodzi z dużym dystansem do nowych doświadczeń kulinarnych. Kieruję się zasadą, by jeść zdrowo. Zwracam uwagę na to, co kupuję. Moje przepisy charakteryzują się prostotą. Natomiast lubię je czymś nietypowym przełamać, by było niebanalnie. Ktoś, kto patrzy na przepis, jest zaintrygowany i zastanawia się, jak to może smakować.

**— Czy zdarzają się wam - tobie, mężowi, dziecku - jakieś kulinarne grzeszki, niezdrowe przekąski?**

— Pewnie! Od czasu do czasu zamówimy sobie włoską pizzę, do której mam ogromną słabość albo mega wypasionego burgera (śmiech). Mamy też ogromną słabość do lodów rzemieślniczych i domowych wypieków. Szczególnie wieczorem, gdy oglądamy film pod kocem. To takie nasze małe grzeszki, które starannie pielęgnujemy.

**— Jaką kuchnię lubisz?**

— Uwielbiam kuchnię polską. Lubię ją trochę podkręcić i dopasować pod swoje smaki, trochę ją odchudzić – zamiast usmażyć to upiec lub ugotować, czy też zrobić coś z większą ilością warzyw. W swojej kuchni używam bardzo mało soli, a smak potraw podkręcam kompozycją ziół.

**— Skończyłaś studia gastronomiczne, ale to nie był twój pierwszy wybór.**

— Przez pierwsze trzy lata po maturze studiowałam budownictwo, ale kompletnie tego nie czułam. Z jednego z programów śniadaniowych dowiedziałam się, że na naszym uniwerku powstanie nowy kierunek – gastronomia - sztuka kulinarna. Rzuciłam budownictwo. Pięć lat temu obroniłam pracę inżynierską na Wydziale Technologii Żywności UWM. Po studiach pracowałam jako kucharz, a wcześniej jako pomoc kuchenna. Z perspektywy czasu myślę, że to ważne, by przejść te wszystkie etapy, pracując w kuchni. Człowiek ma większą świadomość tego, co się dzieje w gastronomii, gdy widzi każdy etap, np. to, że trzeba też posprzątać po sobie, a nie tylko kimś się wysługiwać. Gotowanie jest szalenie ciekawe, szczególnie w restauracji, gdzie dominuje różnorodność, dużo się dzieje.

**— Czym się teraz zajmujesz zawodowo?**

— Pracuję jako technolog żywności ds. badań i rozwoju w jednej z regionalnych firm spożywczych. Moja praca polega na tym, że opracowuję nowy produkt, do którego muszę opracować recepturę, stworzyć technologię, poszukać surowca i zorganizować panel degustacyjny. Kiedy jest zielone światło, opracowuję etykietę i puszczamy nowy produkt w świat! Tworzę nowe produkty, ale też modyfikuję istniejące. Uwielbiam to robić, zajmuję się tym już od pięciu lat.

**— Założyłaś też grupę na Facebooku, która skupia blogerów.**

— Grupa nazywa się Olsztyńscy Blogerzy Kulinarni. Zamysł był taki: chodzimy razem jeść, a potem opisujemy miejsca, w których nam smakuje. Przy okazji pokazujemy innym, że można spędzić czas w taki sposób lub zamiast w domu zjeść na mieście. Mamy w Olsztynie naprawdę fantastyczne lokale, gdzie można zjeść dobre jedzenie, różne kuchnie o bogatych smakach. Na początku całkiem dobrze to szło. Nasza grupa nawiązała współpracę z Bankiem Żywności, gdzie podczas otwarcia Kuźni Społecznej przeprowadziłyśmy warsztaty kulinarne dla dzieci. Teraz pandemia wstrzymała nasze prace. Ale nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, bo mam teraz trochę więcej czasu na bloga.

**— Czy twoje plany i marzenia związane są też z gotowaniem?**

— Nie wybiegam za bardzo w przyszłość, bo wiem, że gdzieś mi się to później rozmywa. Jak wpadam na dobry pomysł, to staram się go dopracować tu i teraz, nadać mu kształt. Chciałabym rozwijać się w fotografii kulinarnej. Wcześniej robiłam zdjęcia telefonem, ale w pewnym momencie przestało mi to wystarczać. Zdjęcie powinno oddać nie tylko kolor i kompozycję potrawy, ale również jego zapach i smak.

**— Ulubiona potrawa?**

— Na słono czy na słodko? (śmiech) Mam ogromną słabość do słodyczy. Uwielbiam bezę Pavlova. Stała się w moim domu ciastem, które wygrywa nawet z sernikiem.

KAROLINA ROGOZ-NAMIOTKO

Ulubiona ciasto Nataszy: beza Pavlova

## PIECZONY KALAFIOR Z KURKUMĄ I CZOSNKOWĄ TAHINĄ

1 kalafior średniej wielkości
dwie łyżki oleju rzepakowego
1 płaska łyżeczka kurkumy
Czosnkowa tahina
1/3 szklanki pasty tahini
sok z 1/2 cytryny
1/3 szklanki letniej, przegotowanej wody
2 łyżki płynnego miodu
1 ząbek czosnku
sól, pieprz do smaku

**Przygotowanie:**
Piekarnik nagrzać do 200 stopni C (termoobieg). Kalafiora umyć, odkroić liście. Wysmarować olejem i kurkumą (wetrzeć dłońmi dookoła całego kalafiora).Zawinąć w folię aluminiową i piec przez godzinę (max. do 1 godz 20 minut). Kalafior powinien być lekko chrupiący. Po upieczeniu przekroić kalafiora na pół.
Do podania czosnkowa tahina: do miseczki wycisnąć sok z cytryny. Dodać tahinę, posiekany ząbek czosnku i miód. Wymieszać dokładnie na gładko. Powoli dolewać wodę. Konsystencja powinna być półpłynna. Sos doprawić pieprzem i solą do smaku. Podawać z tartym parmezanem i pestkami granata.

eprasa.pl 672750372b

# ZASKOCZ MAMĘ PYSZNĄ POTRAWĄ

**W DZIEŃ MATKI CHCEMY, ABY NASZE MAMY POCZUŁY SIĘ WYJĄTKOWO, ŻEBY TEN DZIEŃ BYŁ DLA NICH INNY NIŻ WSZYSTKIE. MOŻE TAK BYĆ, JEŚLI WYRĘCZYSZ MAMĘ W CODZIENNYCH KULINARNYCH OBOWIĄZKACH, PRZYGOTOWUJĄC DLA NIEJ PYSZNE POTRAWY. ZADBAJ O TO, ABY JEDZENIE BYŁO NIE TYLKO SMAKOWITE, ALE RÓWNIEŻ KUSIŁO NIEBANALNĄ FORMĄ.**

Kluczem do sukcesu jest kreatywność. Wykażmy się pomysłowością i zaserwujmy potrawy, które mile zaskoczą mamę formą i smakiem. Oto propozycje szefa kuchni Michała Denesiuka z Elbląskiego Klubu Szefów Kuchni.

Fot. Archiwum prywatne

Fot. Michał Denesiuk (4)

## ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW Z GRZANKAMI I WĘDZONYM TWAROGIEM

**WYWAR WARZYWNY LUB DROBIOWY**
**Składniki:**
Jedna marchew
Jedna pietruszka
Jeden seler
Jedna cebula
Jeden por
Porcja rosołowa
Liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty

**Sposób wykonania:**
Porcję i warzywa umyć. Obrać warzywa. Cebulę opalić nad palnikiem lub na suchej patelni. Włożyć do wody porcję rosołową z przyprawami, gotować na małym ogniu około 40 minut, dodać warzywa i gotować kolejne 40 minut do godziny. Odcedzić wywar i przyprawić.

**ZUPA**
**Składniki:**
Cebula 1-2 sztuki
Jeden seler
Pietruszka 1-2 sztuki
Jeden por
Ziemniaki 5-6 sztuk
Śmietanka 30-proc. 0,5l
Oliwa
Masło
Sól, pieprz, gałka muszkatołowa do smaku
**Sposób wykonania:**
Warzywa umyć, obrać. Cebulę pokroić w piórka, pora w półplastry, resztę warzyw w kostkę. Przesmażyć/ poddusić warzywa na oliwie z masłem oprócz ziemniaków. Zalać wywarem gotować do miękkości. Jak warzywa będą półmiękkie, dodać ziemniaki, ugotować wszystko. Zmiksować zupę, dodać śmietankę, aby uzyskać kremową konsystencję. Doprawić. Podgrzać zupę, by stała się gęsta.

**GRZANKI**
**Składniki:**
Bagietka 1 sztuka
Masło 3-4 łyżki
**Sposób wykonania:**
Bagietkę pokroić w kostkę, przesmażyć na maśle.

**WĘDZONY TWARÓG**
**Składniki:**
Gomułka twarogu
Siano
**Sposób wykonania:**
W misce lub garnku ułożyć siano, położyć kratkę, na kratce położyć twaróg, obłożyć go sianem. Podpalić siano, jak się spali, przykryć przykrywką, żeby zdusić ogień. Zostawić twaróg w powstałym dymie na 15 minut do owędzenia.

## OLEJ PIETRUSZKOWY

**Składniki:**
Natka pietruszki 1-2 pęczki
Oliwa/ olej rzepakowy 200 ml
**Sposób wykonania:**
Umyty pęczek natki pietruszki sparzyć we wrzątku (włożyć do wrzątku na 5-10 sekund, trzymając za łodygi). Natychmiast przełożyć do miski z zimną wodą i lodem, aby zatrzymać proces gotowania i zachować zielony kolor. Odcedzić i osuszyć ręcznikiem papierowym. Do wysokiego pojemnika wlać olej, wrzucić posiekany z grubsza pęczek natki pietruszki (bez łodyg) i zmiksować. Przecedzić przez gazę i przelać do buteleczki. Przechowywać w lodówce. Zużyć w ciągu tygodnia.

## KREMOWE PĘCZOTTO ZE SZPARAGAMI, SEREM, POLĘDWICZKĄ WIEPRZOWĄ ORAZ MARYNOWANYMI KURKAMI

**Składniki:**
Pęczak 400 g
Serek śmietankowy 150 g
Ser kozi „Dziadek" 50 g
Szparagi 5-6 sztuk
Cebula 1 mała
Czosnek 4 ząbki
Jedna polędwiczka wieprzowa
Marynowane kurki
Majeranek, tymianek, rozmaryn świeży (po gałązce)
Olej konopny, sól, pieprz, cząber, tymianek, wędzona papryka
Olej lub masło klarowane do smażenia.
Masło 2 łyżki

**Sposób wykonania:**
Pęczak ugotować aldente, dodać 150 g serka śmietankowego, wymieszać, podgrzewając, doprawić solą i pieprzem. Szparagi pokroić w plasterki, końcówki zostawić w całości, poddusić na maśle z olejem, posiekaną cebulą i czosnkiem do miękkości, dodać do pęczaku. Dodać ser kozi „Dziadek" długo dojrzewający, wymieszać, podgrzać, żeby rozpuścił się ser. Polędwiczkę oczyścić pokroić na grube plastry 4-5 cm, przyprawić olejem konopnym, wędzoną papryką, cząbrem, tymiankiem, solą, pieprzem, smażyć z rozgniecionym ząbkiem czosnku, rozmarynem oraz majerankiem i tymiankiem. Podawać z pęczotto i marynowanymi kurkami.

## SZARLOTKA

2 blachy
**Składniki:**
Mąka tortowa 840 g
Margaryna lub masło 0,5 kg
Cukier puder 2 szklanki
Jaja 2 całe, 6 żółtek
Jabłka 4 kg
Cynamon 4 łyżeczki
Proszek do pieczenia 4 łyżeczki
Cukier wanilinowy 2 szt
Olejek pomarańczowy 1 sztuka
Miód 2-3 łyżki

**Sposób wykonania:**
Jabłka pokroić w cząstki i uprażyć z cynamonem, można dodać miód (miód podgrzać w garnku, aż zacznie się pienić i wtedy wrzucić jabłka i wymieszać), goździki, kardamon, imbir opcjonalnie. Można dla nadania aromatu flambirować jabłka kieliszkiem koniaku lub nalewki np pigwowej (ważne, żeby była jasna, żeby nie zmienić koloru jabłek, ale można wykorzystać jakąkolwiek pasującą smakowo do jabłek). Zarobić ciasto: przesiać mąkę, cukier puder, dodać margarynę, posiekać z mąką drobno, dodać jaja, proszek do pieczenia, cukier wanilinowy olejek pomarańczowy dla aromatu. Wyrobić ciasto na jednolitą masę, zawinąć w folię i schodzić w lodówce. 2/3 ciasta wyłożyć blachę, podpiec w piecu w temperaturze 180 st. C około 10 minut. Wyłożyć jabłka na ciasto, pozostałym ciastem przykryć jabłka, wycinając paseczki lub ścierając na dużych oczkach na tarce na kruszonkę. Piec w temperaturze 150 -170 st. C przez około 30 - 40 minut.

## BROWNIE

**Składniki:**
Czekolada gorzka 70% kakao 0,5 kg
Jaja 8 sztuk
Masło 200 g
Cukier 200 g
Mąka tortowa 120 g
Orzechy laskowe lub pekan siekane - opcjonalnie można dodać do środka
Truskawki
Świeża mięta do dekoracji

**POLEWA CZEKOLADOWA DO TORTÓW**
**Składniki:**
1 kg czekolady gorzkiej lub mlecznej
0,5 l śmietanki 30%
175 g masła
125 g syropu ziemniaczanego, można dodać miód 5 łyżek - opcjonalnie

**Sposób wykonania:**
Masło z czekoladą rozpuścić w kąpieli wodnej. Jaja utrzeć z cukrem. Jak czekolada przestygnie, połączyć obydwie masy, dodać mąkę i zarobić ciasto. Wylać ciasto na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec 30-40 minut w 160 st. C. Ciasto musi ściąć się z wierzchu, środek powinien zostać lekko wilgotny, niepłynny. Jeśli chcemy mniej wilgotne ciasto, dodajemy 6 jaj zamiast 8. Ciasto schłodzić. Zrobić polewę czekoladową i oblać ciasto. Masło, śmietankę i syrop ziemniaczany /miód podgrzej, czekoladę posiekaj i zalej ciepłą śmietanką, wymieszaj do rozpuszczenia czekolady, można to zrobić w kąpieli wodnej. Udekorować truskawkami i świeżą miętą. Schłodzić do zastygnięcia polewy.

KJ

**We wtorkowej Gazecie czytajcie o mamach, mamusiach, matkach.**

Fot. pixabay.com

eprasa.pl 672750372b

# DODAJMY OTUCHY PRZYSZŁYM MAMOM

**PANDEMIA TO DLA CIĘŻARNYCH KOBIET BARDZO TRUDNY OKRES. I JAK DLA MNIE — TO ONE SĄ DZIŚ BOHATERKAMI, BO DLA DZIECKA I JEGO ZDROWIA SĄ W STANIE POŚWIĘCIĆ WSZYSTKO — MÓWI DR JAROSŁAW SACZONEK, LEKARZ GINEKOLOG ZE SZCZYTNA.**

Fot. pixabay.com

Kobiety w ciąży podczas pandemii powinny dbać o swoją odporność, wypoczynek, unikanie stresu

**— Jak zmieniła się pana praca, odkąd mamy w Polsce pandemię koronawirusa?**

— Pod względem wprowadzonych obostrzeń moja praca zmieniła się i to zasadniczo. Ciężarne pacjentki na wizytę muszą przychodzić same — bez męża, partnera czy innej osoby. Dla pacjentki to trudna sytuacja, bo wiadomo, że okres ciąży to czas radości obojga rodziców i każde z nich chciałoby uczestniczyć w każdym momencie, choćby w badaniu USG spojrzeć na postępy ciąży. To samo dotyczy zresztą kobiet rodzących — w czasie narodzin wprowadzony został nakaz izolacji i kobieta w czasie porodu jest otoczona jedynie personelem medycznym. Wracając do mojego gabinetu — wprowadziliśmy dla pacjentek obowiązek dezynfekcji rąk i nakaz pozostawania w maseczce w trakcie wizyty w poradni. Sami też nosimy odzież ochronną, a po każdej wizycie odbywa się dezynfekcja całego gabinetu. Sama komunikacja z pacjentką też jest trudniejsza: bo fakt porozumiewania się przez zasłonięte maską usta powoduje słabszą słyszalność i niejednokrotnie musimy powtarzać sobie całe zdania.

**— A czy da się udzielić porady ginekologicznej telefonicznie lub zdiagnozować cokolwiek z pacjentką on-line?**

— Oczywiście, w naszej poradni praktykujemy teleporady. Pacjentki, które mogą opisać swoje dolegliwości telefonicznie, diagnozujemy i leczymy bez konieczności osobistego spotkania w poradni. Ponadto z teleporady chętnie korzystają pacjentki przedłużające leki. Choć oczywiście możliwość teleporad nie dotyczy pacjentek położniczych: u nich wskazana jest wizyta osobista.

**— A jak zmieniło się zachowanie pacjentek?**

— Zasadniczo najbardziej boją się kobiety ciężarne, bo są bardziej odpowiedzialne i dbają nie tylko o swoje zdrowie, ale i dziecka. Mają obawy i wiele pytań dotyczących bezpiecznej wizyty w poradni. Pytają też, czy poradnie w ogóle pracują, a przecież większość z nich musi przyjść osobiście. To samo dotyczy kobiet chorych, cierpiących na jakiekolwiek schorzenia układu rozrodczego — też muszą przyjść na badanie. Wtedy wszystko odbywa się z zasadami aseptyki. Wszelkie stany niepokoju omawiamy z pacjentką jeszcze przed porodem tak, by jak najbardziej poprawić jej komfort w czasie pobytu w szpitalu.

**— A jak się prowadzi ciążę w czasie zarazy?**

— Jak wspomniałem wcześniej — to bardzo trudny okres dla ciężarnych. Dla dziecka i jego zdrowia są w stanie poświęcić wszystko! Na wyznaczony termin wizyty przychodzą zawsze i są niezwykle cierpliwe. Z pełną ufnością poddają się badaniom. Na wizyty są umawiane w odpowiednich odstępach czasowych, każda z nich w poradni jest sama, bez innych oczekujących na wizytę. Przy zachowaniu wszelkich środków ostrożności nie są narażone na ewentualne zakażenie Covid-19. Przed ustaleniem terminu wizyty rejestratorka medyczna zawsze z każdą z pacjentek przeprowadza wywiad telefoniczny: pyta o stan zdrowia, objawy oraz o najbliższych członków rodziny — czy ktoś obecnie nie ma objawów Covid-19 oraz czy nie przebywa na kwarantannie. Dopiero po takim wywiadzie, kiedy widać, że do wizyty lekarskiej nie ma przeciwwskazań, umawiamy pacjentkę.

**— Jakim zagrożeniem dla ciąży i dla kobiety w ciąży jest SARS-CoV-2?**

— Na pewno kluczową rolę odgrywa układ immunologiczny ciężarnej. Spore znaczenie mają jednak ogólne zmiany zachodzące w organizmie kobiety, które zwiększają ryzyko niektórych infekcji. Właśnie z tego powodu podstawowe zalecenia dla każdej kobiet w ciąży obejmują szczególną dbałość o zdrowie, odpoczynek, higienę i odpowiednią dietę. Unikanie zbiorowisk, w tym chodzenie po dużych sklepach czy galeriach handlowych. Ponadto ograniczony kontakt ze znajomymi i dalszą rodziną. I najważniejsza rzecz: dbałość o higienę rąk. Obecnie brakuje konkretnych badań nad wirusem SARS-CoV-2, natomiast to, co potwierdzono — to fakt, że u kobiet w ciąży istnieje większe ryzyko rozwinięcia się ostrych objawów w przypadku innych wirusowych infekcji układu oddechowego, choćby zespołu ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej SARS. Z tego względu w kontekście zarażenia chorobą Covid-19 kobiety ciężarne należałoby uznać za grupę podwyższonego ryzyka. Jeszcze inaczej wygląda sytuacja kobiety karmiącej piersią. Jeżeli u niej została zdiagnozowana infekcja Covid-19, zachowanie szczególnych środków ostrożności jest niezwykle ważne. W dotychczas przeanalizowanych przypadkach nie zdarzyło się, by w mleku matki pojawiły się wirusy SARS-CoV-2. Ale mimo to kobieta chora na Covid-19 lub z podejrzeniem infekcji może zarazić nowo narodzone dziecko typową dla wirusa drogą kropelkową. Ze względu na niedostatek informacji na temat wirusa w kontekście karmienia piersią zasady bezpiecznego postępowania należy skonsultować z personelem medycznym. Poza tym, kobiety karmiące piersią, które chcą zminimalizować ryzyko zarażenia noworodka koronawirusem, powinny dokładnie myć ręce przed dotknięciem dziecka, a podczas karmienia piersią korzystać z maseczki. Jeśli mama korzysta z laktatora, musi pamiętać, by myć ręce przed dotknięciem przyrządu oraz przed odciąganiem pokarmu — no i wiadomo: po każdym użyciu trzeba dokładnie umyć urządzenie. Jeśli u matki stwierdzono lub podejrzewa się Covid-19 — to w miarę możliwości odciągnięty pokarm powinna podawać dziecku osoba zdrowa.

**— Prof. Mariusz Zimmer, prezes Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, wydał zalecenia na czas pandemii. Czy ciężko je wprowadzać w życie?**

— Zgodnie z zaleceniami prof. Zimmera, w przypadku ciąży zagrożonej lub wystąpienia objawów zagrażających ciąży należy powiadomić lekarza prowadzącego ciążę — a w przypadku, gdy nie ma z nim kontaktu — w ostateczności można udać się do działającego szpitala. Prof. Zimmer podkreślił, jak bardzo dobrym elementem położniczego prowadzenia ciąży jest istnienie „kart przebiegu ciąży" — dokumentu, w którym wpisywane są dotychczasowe wizyty i najważniejsze informacje o przebiegu ciąży. Gdy dotychczasowy lekarz nie może kontynuować prowadzenia ciąży, można z tym dokumentem udać się do innej placówki, aby się w niej zarejestrować i, w sytuacjach tego wymagających, poddać badaniu. Ponadto prof. Zimmer uspokaja — mówi, by nie bać się. Jego zdaniem, jeśli ciąża przebiega prawidłowo, a od ostatniej wizyty mijają już trzy tygodnie, nie ma powodów do obaw, jeśli nawet badania nie będzie za tydzień. Po kontakcie wirtualnym z położną lub lekarzem można i trzeba wizytę przełożyć — nic nie powinno się stać. Prof. Zimmer w swoich rekomendacjach dla Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników uznał, że pacjentka w ciąży, która zgłasza się z rozpoczynającym się porodem do „swojego" szpitala położniczego, który dalej jest szpitalem „białym" — czyli takim, który pracuje na zasadach jak przed pandemią — przy wejściu powinna być poddana ankietowemu badaniu epidemiologicznemu. Samo wprowadzenie zaleceń prof. Zimmera do systemu pracy nie było dla nas trudne, bo bardzo szybko dostosowaliśmy warunki pracy do nowych wytycznych. Dużym plusem było wprowadzenie e-recept — ten system w czasie obecnej pandemii sprawdził się doskonale!

**— Co pan radzi paniom, które są w ciąży?**

— Tak, jak wcześniej wspomniałem, zasadniczo powinny dbać o swoją odporność, wypoczynek, unikanie stresu, prawidłową dietę, higienę. To nie jest czas na chodzenie po sklepach. Zalecam natomiast spacery w miejsca o małym natężeniu ruchu pieszych. Albo dobrą książkę, muzykę i film. Kontakt ze znajomymi i rodziną poprzez fora społecznościowe. Ważna jest też gimnastyka ciężarnych. Oczywistym jest też dbanie o higienę rąk, której w obecnym czasie powinno się wręcz nadużywać. Moje motto też jest takie: nie dajmy się zwariować — nastawienie psychiczne i wewnętrzny spokój są najlepszym lekarstwem na wszystko. I pragnę, by ludzie większą uwagę zwracali na nieocenioną charyzmę przyszłych matek, którym niestraszna jest burza epidemii i grad smutnych informacji, jakie z mediów płyną o naszej rzeczywistości. Kierowane instynktem macierzyńskim — bezwzględnie opierają się przeciwnościom związanym z epidemią. Ich zaangażowanie w opiekę nad przyszłymi „pocieszkami" jest bezcenne! Pragnę, by ich mężowie, partnerzy, rodziny — wszyscy zechcieli to zauważyć i dodać im otuchy.

Fot. archiwum prywatne

**DR JAROSŁAW SACZONEK, LEKARZ GINEKOLOG:** NIE DAJMY SIĘ ZWARIOWAĆ — NASTAWIENIE PSYCHICZNE I WEWNĘTRZNY SPOKÓJ SĄ NAJLEPSZYM LEKARSTWEM NA WSZYSTKO

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

eprasa.pl 672750372b

# WYBIERASZ TO, CO SPRAWDZONE?

SPOŻYWANE POSIŁKI MAJĄ ZNACZENIE DLA PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU I DOBREGO SAMOPOCZUCIA. SZCZEGÓLNIE WAŻNE SĄ WARZYWA I OWOCE, KTÓRYCH POWINNIŚMY SPOŻYWAĆ MINIMUM 400 G W 5 PORCJACH DZIENNIE. CZY LICZĄ SIĘ JEDYNIE ŚWIEŻE WARZYWA I OWOCE? – WYJAŚNIA DR HAB. DARIUSZ WŁODAREK – LEKARZ, DIETETYK I ŻYWIENIOWIEC, KIEROWNIK ZAKŁADU DIETETYKI INSTYTUTU NAUK O ŻYWIENIU CZŁOWIEKA SZKOŁY GŁÓWNEJ GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO W WARSZAWIE.

Sięganie po jakościowe warzywa i owoce jest dość proste, łatwo jest ocenić ich świeżość

Fot. Pixabay.com

Przy produktach powstających z warzyw i owoców należy sprawdzać informacje zawarte na etykiecie

Fot. Pixabay.com

## WARZYWA I OWOCE W CODZIENNEJ DIECIE

Rola warzyw i owoców oraz ich przetworów, takich jak soki, smoothies czy musy, jest nieoceniona w codziennej diecie – bogata matryca odżywcza wspiera prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Odnajdziemy w nich wiele witamin, błonnika, antyoksydantów i innych fitoskładników, które mają realny wpływ na zmniejszenie prawdopodobieństwa wystąpienia chorób dietozależnych, takich jak nadciśnienie tętnicze, choroby niedokrwienne serca, cukrzyca. Gatunki warzyw i owoców różnią się pod względem zawartości poszczególnych składników pokarmowych, jednak każdy z nich posiada prozdrowotne właściwości. Ich rola jest także podkreślana w profilaktyce nowotworowej ze względu na często wysoką dużą zawartość antyoksydantów, neutralizujących wolne rodniki. Z tego powodu warzywa i owoce w różnej formie, surowej i przetworzonej, powinny stanowić około połowę naszych codziennych posiłków. Decyzje zakupowe, które podejmujemy, powinny zatem uwzględniać zalecenia żywieniowe – sięgajmy po sprawdzone świeże i mrożone warzywa i owoce, soki, smoothies, musy, dżemy 100-procentowe oraz inne przetwory, powstałe z owoców i warzyw, które zawierają porównywalną do nich ilość składników odżywczych – zachęca dr hab. Dariusz Włodarek.

## ŚWIADOME DECYZJE ZAKUPOWE

Sięganie po jakościowe warzywa i owoce jest dość proste – łatwo jest ocenić ich świeżość, co ułatwia podjęcie decyzji o ich zakupie. Jeśli zaś chodzi o produkty powstające z warzyw i owoców, bardzo ważne są informacje zawarte na etykiecie – z niej dowiemy się, jakich składników użyto do produkcji. Bardzo ważna jest także tabela wartości odżywczych – dzięki niej dowiemy się, jakich cennych składników odżywczych dostarczymy organizmowi wraz ze spożyciem produktu. Mogą one być dodatkowo przedstawione w formie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych, informujących nie tylko, jaki fitoskładnik znajduje się w produkcie, ale w jak dużym stopniu zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na niego oraz w jaki sposób wpływa on pozytywnie na funkcjonowanie organizmu.

## WYBIERZ TO, CO SPRAWDZONE

Dużym ułatwieniem w wyborze produktów powstających z owoców i warzyw jest znak Certyfikowany Produkt (CP), dedykowany tego rodzaju artykułom spożywczym. Umieszczany jest na froncie opakowania, dzięki czemu łatwiej odnajdujemy produkt nim oznaczony. Czemu warto zwracać na niego uwagę? Znak Certyfikowany Produkt (CP) daje nam przede wszystkim gwarancję, że produkt został poddany kontroli – eksperci ds. żywienia z niezależnych ośrodków badawczych potwierdzili jego naturalny skład, wolny od konserwantów, sztucznych barwników, aromatów oraz cukrów dodanych. Ponadto potwierdzona została wysoka zawartość składników odżywczych o prozdrowotnym oddziaływaniu, co umożliwia oznaczenie produktu oświadczeniami żywieniowymi i zdrowotnymi.

Stosowanie zasad zbilansowanej diety jest więc dużo prostsze, gdy mamy świadomość o istotnej roli warzyw, owoców i ich przetworów, takich jak soki, smoothies i musy, w codziennym odżywianiu. Śmiało sięgajmy po produkty dostępne w sklepie, które dają nam gwarancję, że dostarczymy dużej ilości składników odżywczych, wpływających na naszą kondycję fizyczną i psychiczną.

JOANNA MACIEJEWICZ

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 -O

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

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

CZWARTEK i PIĄTEK
TWÓJ LOKALNY TYGODNIK

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
10220otbr-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 -O

LOS 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

eprasa.pl 672750372b

# CHCĘ POWRÓCIĆ Z NOWĄ ENERGIĄ

TANCERKA EWA SZABATIN CHCE JAK NAJLEPIEJ WYKORZYSTAĆ PRZERWĘ OD REGULARNEJ PRACY. ZALEŻY JEJ GŁÓWNIE NA ROZWOJU OSOBISTYM, CHOĆ NA POCZĄTKU PANDEMII WRÓCIŁA DAWNA NERWICA. TERAZ MEDYTUJE, CZYTA KSIĄŻKI I UCZY SIĘ JĘZYKÓW. MA NADZIEJĘ, ŻE GDY SYTUACJA NA ŚWIECIE SIĘ UNORMUJE, POWRÓCI DO PRACY Z NOWĄ ENERGIĄ.

Ewa Szabatin przyznaje, że początek izolacji nie był dla niej łatwy – fobie i lęki z przeszłości powróciły do niej i nie dawały jej spokoju. Zdołała jednak zapanować nad negatywnymi emocjami, skupiając się na pozytywnych aspektach życia.

Tancerka zdecydowała się spędzić kwarantannę poza Polską. W trakcie izolacji zamierza robić wszystko to, na co dotychczas, z racji na mnożące się obowiązki, nie miała wystarczająco dużo czasu.

– Przyjechałam do Szwajcarii dwa miesiące temu, żeby wyremontować mieszkanie. Niestety podczas tego pobytu wybuchła pandemia i zamknięto granice. Stwierdziliśmy z mężem, że nie będziemy na szybko szukać powrotu do Polski i przeczekamy ten czas w nowym mieszkaniu – mówi Ewa Szabatin.

Patrząc z perspektywy czasu, tancerka ocenia, że dobrze radzi sobie z izolacją i związanym z nią światowym kryzysem. Przyznaje jednak, że początek kwarantanny był dla niej sporym wyzwaniem. Nagła zmiana wywołała w niej poczucie lęku. Doświadczenia z przeszłości sprawiły jednak, że szybko przezwyciężyła strach i skupiła się na produktywnym działaniu. Szabatin zaznacza, że dobrym sposobem na zażegnanie nawiedzających nas fobii jest praktykowanie wdzięczności względem siebie i świata. Taki stan pozwala się wyciszyć i lepiej zrozumieć własne obawy.

– Jestem osobą, która umie dostosować się do panujących warunków. Potrafię również być wdzięczna za to, co mam.

Ewa Szabatin: Musimy nauczyć się żyć tu i teraz

Fot. Newseria

Na początku pandemii odczuwałam niepokój. Natłok informacji i newsów mnie stresował i spowodował, że nerwica, którą stwierdzono u mnie lata temu, zaczęła wracać. Jednak bardzo szybko nad nią zapanowałam, wdrażając medytacje i stosując odpowiednie techniki oddechowe. Po tygodniu pozytywne nastawienie powróciło – tłumaczy.

Tancerka przyznaje, że izolacja w innym kraju spowodowała u niej spowolnienie działalności zawodowej. Przerwa od dotychczasowych obowiązków pozwoliła jednak skupić się jej na innych, dawno już planowanych projektach. Ewa Szabatin rozpoczęła intensywną pracę nad kolejnym e-bookiem. Wkrótce planuje także wystartować z nowym biznesem – jednak na razie nie chce zdradzać szczegółów przedsięwzięcia. Tłumaczy, że home office – na który wiele osób teraz narzeka – dla niej nie stanowi problemu.

– Nie miałam problemu z odnalezieniem się w domowej rzeczywistości, bo przed pandemią również pracowałam głównie z domu. Będąc w Warszawie, nagrywam filmiki, robię zdjęcia, prowadzę bloga i kanał na YouTubie. Wszystkie te czynności mogę wykonywać zdalnie. Jednak zawsze dobrze mieć możliwość zmian – wyjaśnia.

Ewa Szabatin przyznaje, że podczas pobytu w Szwajcarii najbardziej brakuje jej spotkań z rodziną i przyjaciółmi. Chciałaby jak najszybciej zobaczyć się i porozmawiać z najbliższymi na żywo. Tancerka tęskni również za podróżami oraz możliwością wyjścia do restauracji czy kosmetyczki. Jej zdaniem wielotygodniowe zamknięcie spowoduje, że codzienne rozrywki, które dotychczas uznawaliśmy za banalne, zaczną wiele dla nas znaczyć.

> JEŚLI NAUCZYMY SIĘ CIESZYĆ Z DROBIAZGÓW, BĘDZIE NAM DUŻO ŁATWIEJ PRZETRWAĆ OBECNY KRYZYS.

– Musimy nauczyć się żyć tu i teraz. Doceniajmy drobne rzeczy, takie jak możliwość zjedzenia pysznego posiłku, poczytania książki, spędzenia czasu z dziećmi. Jeśli nauczymy się cieszyć z drobiazgów, będzie nam dużo łatwiej przetrwać obecny kryzys – zaznacza.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA

REKLAMA

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

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

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
2059190TBR-A -0

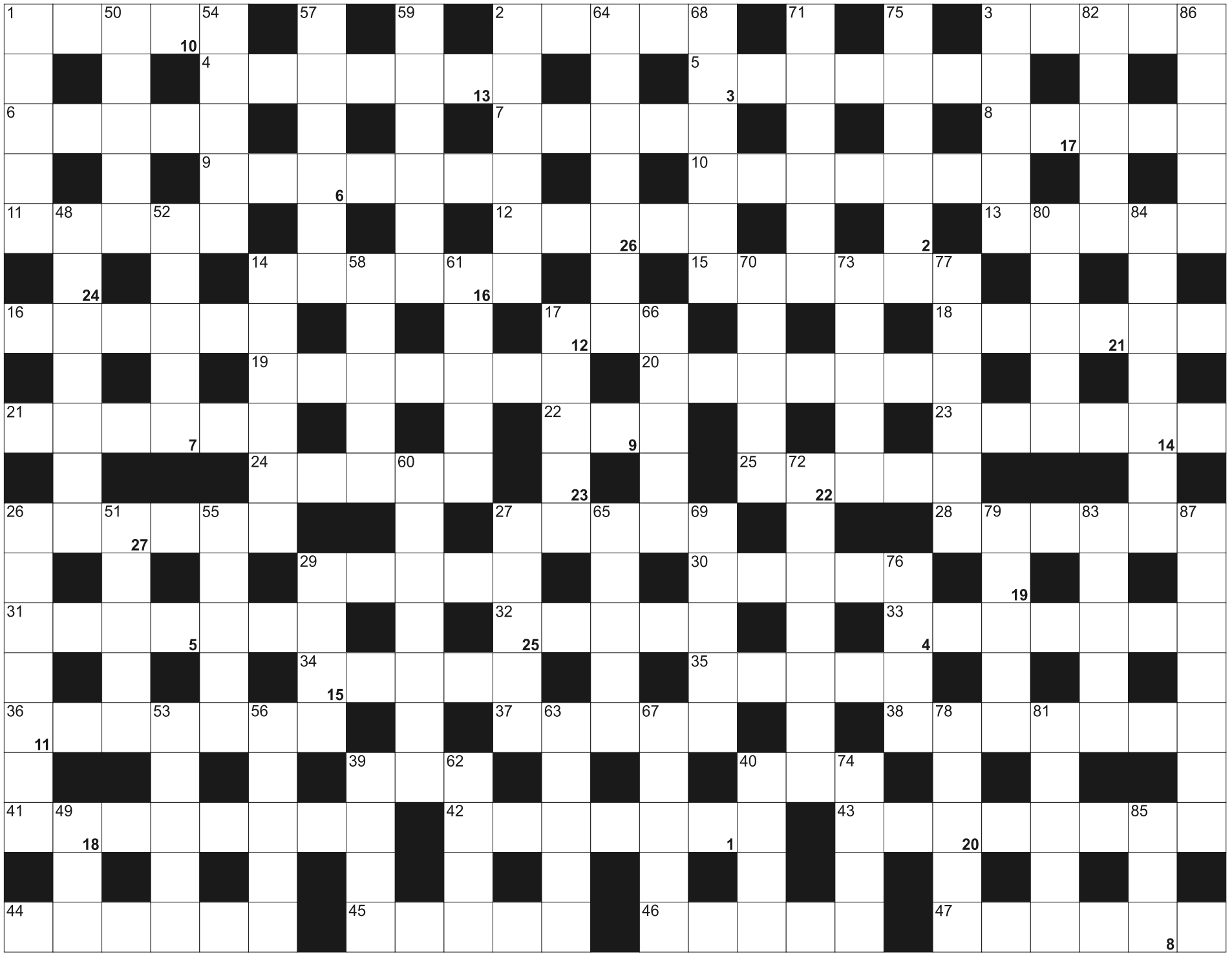
STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe
204719OTBR-A-0

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

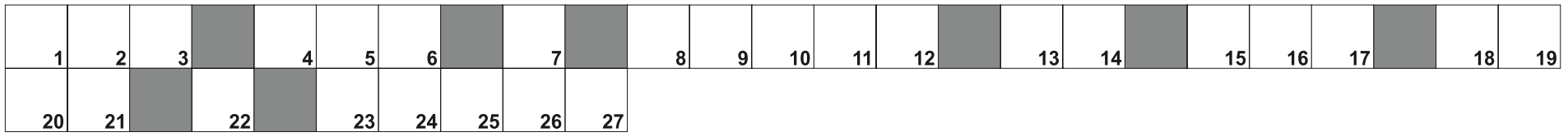
WZROKER
OLSZTYN
UL. ŻOŁNIERSKA 41B
(naprzeciw Szpitala Dziecięcego)
tel. 89 533 29 32
OPTOMETRYSTA
mgr Jacek Dąbrowski
SPECJALISTA DIAGNOSTYKI I KOREKCJI WAD UKŁADU WZROKOWEGO
KONTAKTOLOG
204519otbr-a -0

eprasa.pl 672750372b

# Krzyżówka klasyczna z hasłem



**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27, utworzą rozwiązanie - przysłowie:**



**POZIOMO:** 1) oczna lub muszkatołowa; 2) dyscyplina, koszarowy porządek; 3) w parze ze stolnicą; 4) góry od Polski po Rumunię; 5) jeden z żółtych serów; 6) Danuta dla znajomych; 7) piaszczyste wzniesienie nad morzem; 8) węgierska potrawa z papryki; 9) herbata z mlekiem; 10) Jurij, pierwszy kosmonauta; 11) "Carmen" lub "Tosca"; 12) imię żeńskie, dla holendrów Lois; 13) w postaci deszczu lub śniegu; 14) ciastka z parzonego ciasta, nadziewane kremem; 15) robocze zebranie u szefa; 16) w nią zeszyt do matematyki; 17) piąty miesiąc roku; 18) szaraki, kicają po polach; 19) prymitywne WC; 20) Gołota, polski pięściarz; 21) lotnicy; 22) rudzielec z lasu; 23) nie zawodowiec; 24) reprezentacja piłkarska; 25) wznoszony za zdrowie solenizanta; 26) świecowe lub ołówkowe do rysowania; 27) żona byłego prezydenta USA George'a Busha; 28) zapach dodawany do ciast; 29) ssak z nogami w białe pasy z rodziny żyraf; 30) Sierra ..., państwo w Afryce; 31) niewielkie, łagodne wzgórze; 32) pęcherze; 33) nitki w rosole; 34) trzecie zmiany; 35) polski motocykl z lat 60-tych; 36) Eugen, autor "Łysej śpiewaczki" "Lekcji" i "Krzeseł"; 37) Kulesza, polska aktorka "Róża" "Ida"; 38) szklane pojemniki do hodowania rybek; 39) Gillan, wokalista słynnej grupy Deep Purple; 40) jedno u Cyklopa; 41) rdzenny Australijczyk; 42) ciało wszczepione do organizmu; 43) sprzedawca lodów; 44) stolica Macedonii; 45) odebrała Oscara za piosenkę "Skyfall"; 46) cerkiewny obraz; 47) skrzynia z ciałem zmarłego

**PIONOWO:** 1) znak państwa na monecie; 2) konkurenci; 3) stolica Litwy; 14) tyczki do pomidorów; 17) wyspa z La Valletta; 26) Sykstyńska w Watykanie; 27) państwo ze stolicą w Trypolisie; 29) oszklony otwór w ścianie; 39) kawa rozpuszczalna; 40) imię von Bismarcka; 48) recepcjonista; 49) pojemnik na benzynę; 50) samice jeleni; 51) wygasły wulkan na granicy Kenii i Ugandy; 52) moda na starocie; 53) pierwiastek Eu; 54) miasto i port w Jordanii; 55) dawniej sarmacka pieszczota, czułość; 56) do kierowania koniem; 57) wiązany przez eleganta; 58) promowe miasto w Szwecji; 59) rodowity Nowozelandczyk; 60) przemiana chemiczna; 61) małżonka Ozyrysa; 62) bogini zwycięstwa; 63) widzowie, tworzą zbiegowisko; 64) 60 minut; 65) pigment z czerwonego iłu, zbliżony do ugru i sieny; 66) dawniej turecka lub tatarska niewola; 67) prymitywne dewniane nosze; 68) Ronald, były prezydent USA; 69) ulica w szpalerze drzew; 70) ocena sytuacji finansowej przedsiębiorstwa; 71) australijski torbacz; 72) nawóz organiczny; 73) potrawa z sera i ciasta makaronowego z Gruzji; 74) Tokarczuk, pisarka; 75) imię autorki "Dzieci z Bullerbyn"; 76) rozmiar pomiędzy eską a elką; 77) mieszkaniec Azji; 78) uczeń szkoły chorążych; 79) krótki przy koszulce; 80) duża kromka chleba; 81) francuskie "żegnaj"; 82) bohaterka powieści „Opowieści z Narnii"; 83) wyspa na zach. O. Spokojnym należąca do państwa Palau; 84) parne powietrze, zaduch; 85) niemiecka rzeka w Bonn i Kolonii; 86) sypią ziarnem; 87) wygładza ściany

eprasa.pl 672750372b

**BIURO OGŁOSZEŃ**
**przy ul. Partyzantów 28 w Olsztynie pracuje zdalnie.**

# #ZOSTAŃ WDOMU

**89 539-74-80**
**89 539-74-81**
**89 539-74-82**
**b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl**

**NADAJ OGŁOSZENIE, KONDOLENCJE, NEKROLOG NIE WYCHODZĄC Z DOMU!**

41820otbr-c-K

# #ZOSTAŃ WDOMU

## NIERUCHOMOŚCI

### sprzedam

**SPRZEDAM** ziemię 15,5ha Gmina: Górowo Iławeckie, Tel: 602376927

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

## PRACA

### dam pracę

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

**POSZUKUJĘ** na stałe mężczyzny do opieki nad osobą na wózku inwalidzkim (po wypadku ), kontaktową, sprawną umysłowo. Możliwość zamieszkania. Do dyspozycji piętro domu jednorodzinnego,w pełni wyposażone. Warunki bardzo dobre, 502-568-898, 89-741-22-53

**PRACOWNIKÓW** budowlanych zatrudnię. Tel. kontaktowy 605-058-304

**STOLARZA,** hydraulika, gazownika, Dorotowo, 503103703

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

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

## AUTO-MOTO

### kupię

**SAMOCHODY.** 502-180-869

## BIZNES

**CHWILÓWKI** (89)535-30-78

## USŁUGI

### budowa | remont

**MALOWANIE,** 782-404-688

**USŁUGI** glazurnicze, tel.793-015-716

### transport

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

### inne

**SZYCIE** kołder, 665-434-450

## RÓŻNE

### sprzedam

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

**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** kombajn Bizon tel. 668811629

mp-otbr-6791a-M


**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

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

614219opb1-a-K

**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 672750372b

# HISTORIA ZACZĘŁA SIĘ NA RYNKU W

**NA PODIUM STOJĄ SPORTOWCY, A GDZIEŚ OBOK BIJĄ BRAWO IM ICH TRENERZY. TO LUDZIE, KTÓRZY SĄ CICHYMI OJCAMI SUKCESÓW, WSPARCIEM W CODZIENNYCH ZMAGANIACH I NAJWIĘKSZĄ MOTYWACJĄ. JEDNYM Z NICH JEST MAREK TYKARSKI, CZŁOWIEK-HISTORIA Z PIĘKNYM TRENERSKIM DOROBKIEM.**

Lekkoatletyczny rozdział w sportowej historii Lubawy miał swój początek na niewielkim podwórku na miejscowym rynku. Tam kiełkowała miłość do sportu Marka Tykarskiego, obecnego trenera LSK Lubawa, fantastycznego mówcy oraz ambitnego i charyzmatycznego szkoleniowca. Marek Tykarski opowiedział nam o swoim życiu, sporcie, dzieciństwie i emocjach.

Jak to się zatem wszystko zaczęło? - 1 września 1991 roku rozpocząłem pracę w Szkole Podstawowej w Złotowie - wspomina Marek Tykarski. - Ówczesny dyrektor, Wiktor Jarzembek, zapytał: czy nie chciałbym zrobić czegoś dla szkoły, na przykład czy nie założyłbym kółka fotograficznego. No to postanowiłem założyć kółko szachowe. Na pierwsze zajęcia zgłosiło się dziewięć osób. Twierdziły, że potrafią grać w szachy. Jak się okazało, jedna znała ruchy, a pozostała ósemka myliła szachy z warcabami. Ale po trzech latach w szkole w szachy grało już 128 uczniów. Tak się zaczęła moja historia jako trenera (i zarazem długa historia szachów w Złotowie - red.) - opowiada Marek Tykarski.

ALE TO DOPIERO POCZĄTEK HISTORII, BO GDY SZACHY ZOSTAŁY OPANOWANE, WTEDY POJAWIŁA SIĘ NOWA PRZESTRZEŃ.

- Po kilku latach zwolniło się stanowisko nauczyciela w-f. Dyrektor zaproponował mi dokształcenie i zajęcie tego stanowiska. Ucieszyłem się! Okazało się, że wśród uczniów nie brakuje talentów lekkoatletycznych. Postanowiłem najlepszych zabierać na czwartki lekkoatletyczne do Iławy. Szybko pojawiły się sukcesy, m.in. medale na imprezie finałowej, czyli Grand Prix Polski. Sukcesy motywowały do dalszej pracy. Niestety, czwartki obejmowały dzieci do szóstej klasy. Potem po najlepszych „starszaków" zgłaszał się Ryszard Nowicki, trener lekkoatletyki z ostródzkiego klubu. Oferował im internat, sprzęt sportowy i obozy. W Lubawie klubu lekkoatletycznego nie było.

I TO JEST WŁAŚNIE TEN MOMENT, W KTÓRYM POWSTAJE LEKKOATLETYCZNY KLUB SPORTOWY W LUBAWIE. DO GRY WCHODZI LESZEK KOŁODZIEJSKI I ZACZYNA SIĘ PRAWDZIWA LEKKOATLETYCZNA PRZYGODA.

- Założyłem grupę lekkoatletyczną. Na początku sam załatwiałem salę, co udawało się za darmo, musiałem oczywiście podpisywać umowę o odpowiedzialności, sam załatwiałem sprzęt lekkoatletyczny, a w poniedziałki wchodziliśmy na żużlowy stadion, ale bez szatni. Co ciekawe, w niedzielę na tej samej bieżni ścigali się miłośnicy sportów motorowych, więc jak wyglądała bieżnia, można sobie wyobrazić. W tym czasie pojawił się kolejny pasjonat lekkoatletyki Leszek Kołodziejski. Szybko zaczęliśmy współpracę. We dwóch było znacznie łatwiej. Pewnego dnia wybrałem się do ówczesnego burmistrza Edmunda Standara z propozycją założenia miejsko-gminnego klubu lekkoatletycznego. Z taką samą propozycją wybrałem się do przewodniczącego GZ LZS w Lubawie Benedykta Czarneckiego. No i po trzech miesiącach zadzwonił burmistrz z zaproszeniem na poranną kawę, po czym poinformował mnie, że w Lubawie będzie stadion lekkoatletyczny i że można zakładać klub. Radości mojej nie jestem w stanie opisać!!! I tak oto z trenerem Kołodziejskim, grupą nauczycieli, sponsorów i działaczy z koordynatorem działań Jackiem Różańskim z zapałem ruszyliśmy do tworzenia LKS Lubawa.

Marek Tykarski: - Warto cieszyć się każdą chwilą, bo na taką chwilę trzeba często długo pracować

Fot. archiwum domowe

TERAZ PAN MAREK W SWOICH WSPOMNIENIACH PRZENOSI NAS NA RYNEK W LUBAWIE, GDZIE ODBYWAŁY SIĘ... MISTRZOSTWA ŚWIATA. I NIE MA W TYM PRZESADY, BO DLA DZIECKA JEGO NAJBLIŻSZE OTOCZENIE BYŁO RZECZYWIŚCIE CAŁYM ŚWIATEM. ŚWIATEM, KTÓRY WYPEŁNIAŁA AKTYWNOŚĆ, RADOŚĆ I FANTASTYCZNE RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI.

- Do szesnastego roku życia mieszkałem na rynku w Lubawie, Było tam podwórko, wtedy wydawało mi się, że duże. W każdym razie było wystarczająco duże, byśmy mogli tam organizować „igrzyska olimpijskie" i „mistrzostwa świata". Tarliśmy stare czerwone cegły, mieszaliśmy je z wodą i taką farbą malowaliśmy koła olimpijskie, które po wyschnięciu lub po deszczu znikały, ale to było nieważne. Bo dla nas to były najwspanialsze zawody. Bieg do bramy i z powrotem, rzut jabłkiem, rzut kijem, skok w dal do piaskownicy, skok wzwyż przez sznurek albo przez gumę przywiązaną do kijów wbitych w piasek, mecze piłkarskie na dwie różnej wielkości bramki, wyścigi na tip-topy, rzuty do kosza, a konkretnie do wiadra zawieszonego na kratach od okna apteki, badminton, tenis ziemny o ścianę rakietką ze sklejki, stołowy z kolei na podłodze przez kij od szczotki. Zimą graliśmy w szachy, warcaby, państwa i miasta, wilka i owcę, halmę, organizowaliśmy konkursy, kto zrobi więcej pompek, brzuszków. A wieczorem na łyżwy lub na sanki.

CZY MOŻNA SOBIE WYOBRAZIĆ PIĘKNIEJSZY OBRAZEK? OTÓŻ MOŻNA, BO NADCHODZI KOLEJNA DAWKA WSPOMNIEŃ JESZCZE BARDZIEJ UJMUJĄCA, BRZMIĄCA TROCHĘ JAK BAJKA. BO BEZTROSKA, SIELSKOŚĆ, BLISKOŚĆ I ZWYCZAJNA RADOŚĆ ŻYCIA TO JEST TO, ZA CZYM DZIŚ SIĘ TĘSKNI.

- Wakacje spędzałem w dużym stopniu u dziadków w Linowcu, ale i tam nie brakowało rywalizacji. Bieg na wyścigi do wiśni lub pod górę, krossy rowerowe albo mecze piłkarskie na podwórku - nawet po dniu spędzonym na polu podczas żniw zmęczeni ludzie znaleźli czas i siły, żeby pograć z dziećmi w piłkę, do ciemnego, jak się mówiło. Nikt nie narzekał. Zmęczenie i radość nigdy się nie wykluczały. W tych wszystkich zawodach brali udział rodzice, siostra Ola i kuzynowie Piotr, Maciej i Jacek. Rywalizacja była na każdym kroku, ale zawsze w formie dobrej zabawy. To były lata 70., więc każdy z nas chciał być Lubańskim, Lato czy Szarmachem, Szozdą, Szurkowskim lub Fibakiem. Na podwórkach i między blokami biegały same Szewińskie, a co drugi to był Wszoła lub Komar. Zainteresowanie sportem w rodzinie i sukcesy Polaków nie pozwoliły wyrastać w obojętności dla sportu. Kluczowy był 1982 rok - Mundial w Hiszpanii. Jestem na koloniach w Krakowie. Tam gramy mecz przeciwko miejscowym. Przegrywamy 3:6, ale na pocieszenie strzelam jedną z bramek, pozostałe dwie zdobywa również chłopak z Lubawy Marek Wiergowski. Pozostali są z Olsztyna. Porażka, ale trochę satysfakcji i rodzi się lokalny patriotyzm. Niestety, jesień przynosi poważną chorobę i śmierć bliskiej osoby. Pierwsze w życiu naprawdę trudne chwile. Na szczęście nie jestem sam. A sport już wtedy daje siłę. Już wtedy widziałem, jak sportowcy podnoszą się po trudnych chwilach i to mnie zawsze zachwycało.

CZAS NA SUKCESY, A BYŁO ICH WIELE. DZIŚ MOŻEMY JE OBSERWOWAĆ W HALACH I NA STADIONACH, GDZIE ZAWODNICY LKS LUBAWA SIĘ POJAWIAJĄ. ALE JAK TO BYŁO WCZEŚNIEJ?

- Pierwsze sukcesy trenerskie związane są z szachami, zdobycie drużynowego mistrzostwa województwa, poza tym wiele tytułów mistrzów i medalistów województwa. Zawodniczki wypożyczane do klubów drugoligowych, ponad setka dzieci grających w szachy, zaproszenia na turnieje pokazowe i symultany, czyli 40 zawodników przeciw jednej, poza

eprasa.pl 672750372b

# LUBAWIE

tym turnieje w więzieniach, oczywiście jako goście. Zapominałem o świecie! Chyba wszystko widziałem wtedy w szachownice. Każda walka o mistrzostwo województwa to masa pracy, a nerwy nie do opisania. No i tak pozostało do dzisiaj. Piękny rozdział szachowej przygody i cała masa wyjątkowych osób.

Natomiast pierwsze sukcesy jako trenera lekkoatletyki to finały Czwartków Lekkoatletycznych. Wspaniałe wyniki Małgorzaty Dudek oraz medale w Finałach Krajowych Karoliny Jakubowskiej, Mateusza Piotrowicza, Dominika Piekoszewskiego, Mateusza Jackowskiego, Violetty Winiewskiej i Pauliny Fafińskiej. To wielka radość, satysfakcja z wykonanej pracy, ale też wzruszenie na widok wysiłku, który młody człowiek może dać z siebie w dążeniu do celu.

Pierwszym sukcesem w kategorii klubowej było zdobycie przez Szymona Jaworskiego srebrnego medalu na mistrzostwach Polski młodzików, a w następnym roku potwierdzenie formy i zdobycie tytułu mistrza Polski na Ogólnopolskiej Olimpiadzie młodzieży w Bydgoszczy. I jednocześnie powołanie do kadry narodowej na mecz Polska - Niemcy. Łzy w oczach, serce waliło jak oszalałe. Myślałem, że podbijam cały świat. I tak musi być, bo trzeba cieszyć się każdą chwilą. Zwłaszcza że na taką chwilę trzeba naprawdę długo pracować. Wie o tym każdy trener i każdy zawodnik, który podjął prawdziwy, zaznaczam, prawdziwy systematyczny wieloletni trening.

## ŁOWCA TALENTÓW? SIÓDMY ZMYSŁ? DOBRE OKO?

- Może to nie brzmi skromnie, ale to po prostu widać. Niekiedy aż serce pęka, że zawodnik nie chce podjąć treningu. Wtedy mówię, że ma predyspozycje. Talent ma się wtedy, kiedy za możliwościami fizycznymi idą możliwości wolicjonalne. Chęć do pracy, wytrwałość, ambicja i konsekwencja. Tak, to widać i lubię z takimi sportowcami pracować. Bo jeżeli ktoś mówi, że chce trenować, to jeszcze nic nie znaczy. Pamiętajmy, że miarą naszego sukcesu jest postęp. Każdy może być sportowcem, nie każdy jednak może być mistrzem. Warto o tym pamiętać i niechaj to będzie motywacją, a nie zniechęcającym wnioskiem.

## TRENER MAREK TYKARSKI I JEGO CODZIENNOŚĆ.

- Bieganina! Rano tradycyjnie, tak jak wszyscy, dobrze jest się umyć, żeby świat dobrze widzieć. Potem dwukilometrowy spacer z psem, śniadanie i modlitwa - czasami podczas spaceru, bo mam za co dziękować. Trzeba jeszcze dzieci zawieźć do szkoły, chyba że idą pieszo, a potem jazda do szkoły na geografię i w- f. I tu kolejne sportowe życie, masa imprez, trzeba się przygotować, a jak się pojedzie i wygra, wtedy awansuje się dalej. W efekcie pracy i satysfakcji przybywa. Tylko czasu ubywa, ale jak widzę radość dzieciaków po wygranej, jak angażują się w przygotowanie i walkę na zawodach, wtedy zmęczenie mija. Wracam z pracy, szybki obiad i na trening. Po treningu kawa, bo trzeba złapać oddech, a potem sprawdziany do sprawdzenia, treningi do analizy, no i trzeba rozpisać kolejne. A przecież mam swoje pasje: lubię jeździć na rowerze, poczytać dobrą książkę, obejrzeć dobry film, posłuchać muzyki, wsiąść na motocykl i jechać przed siebie, powędkować, co udaje mi się raz w roku, spotkać ze znajomymi.

W pracy zawodowej jestem człowiekiem szczęśliwym. Lubię to, co robię. Jadę do pracy z radością, bo od 30 lat spotykam tam wspaniałych ludzi, tak samo jest z treningami. Cieszy mnie otaczający nas świat: miła obsługa w sklepie, sąsiad, który zagada, dziecko, które powie na ulicy „dzień dobry," natura, która rozkwita wiosną. Warto się chyba skupić na tym co piękne i pozytywne, wtedy jest łatwiej, a człowiek staje się pogodniejszy. Najważniejsza jest jednak rodzina. Bez żony Anny oraz córek Adrianny i Karoliny żadna praca zawodowa nie sprawiałaby mi takiej radości. Żyję dla wszystkich, dla których mogę coś zrobić, ale dziękuję przede wszystkim najbliższym za cierpliwość, zrozumienie i uśmiech - zwłaszcza w pochmurne dni.

# PIĘKNY STADION=PIĘKNA GRA

**PIŁKA NOŻNA** MARZY NAM SIĘ TWIERDZA KĘTRZYN – MÓWI ADAM FEDORUK, BYŁY REPREZENTANT POLSKI, KTÓRY ZMIENIŁ WOJCIECHA JAŁOSZEWSKIEGO NA ŁAWCE TRENERA GRANICY.

**— Jesteście świeżo po pierwszym klubowym spotkaniu od wybuchu zamieszania z wirusem. Humory dopisywały?**

— To oczywiste, że wszyscy cieszyliśmy się z tego powrotu. Wcześniejsze dwa miesiące były bardzo trudne nie tylko w Granicy. Pandemia wybiła z rytmu przecież i całą gospodarkę, także tę w formacie ogólnopolskim czy międzynarodowym. Obecnie nastroje zarządu i zawodników są bardzo dobre.

**— Po spotkaniu przyszedł czas na pierwszy trening. Było komu ćwiczyć?**

— W pierwszym treningu wzięło udział 14 zawodników, co — jak na obecne warunki i fakt, że miało to miejsce w środku tygodnia — uważam za solidną frekwencję. Z pozostałymi również jesteśmy w stałym kontakcie. Gdyby rozgrywki miały zostać wznowione lada chwila, to i oni by się pojawili. W pełniejszym gronie - około 20 zawodników - spotkaliśmy się na piątkowym treningu.

**— Pytanie kluczowe: piłkarze nie „zardzewieli"?**

— Nie, są w przyzwoitej formie. Byli niesamowicie naładowani po solidnie przeprowadzonym okresie przygotowawczym, chcieli odegrać się za kilka wpadek z rundy jesiennej. Później, przez pierwsze 2-3 tygodnie tego zamieszania z wirusem, realizowali plany przygotowane im przez trenera Wojciecha Jałoszewskiego. Następnie ćwiczyli już bardziej indywidualnie, choć w sportach zespołowych trudno uznać to oczywiście za komfortowe rozwiązanie. Na te realia, które nas zastały, było to jednak jedyne rozsądne wyjście.

**— Skoro Jałoszewski tak świetnie się sprawował, to czemu zastąpił go pan na ławce trenerskiej?**

— Jednym z efektów pandemii było to, że skomplikowały się nieco sprawy finansowe. Nie tylko w Kętrzynie. Z tego typu rzeczami przyszło borykać się praktycznie wszędzie. Zarząd szukał możliwe najlepszych rozwiązań. Padła decyzja, bym przejął obowiązki trenera, jednocześnie w dalszym ciągu pełniąc funkcję dyrektora sportowego.

Fot. Ryszard Biel

Adam Fedoruk karierę trenerską rozpoczął w 2001 roku w Elblągu

**— Dwa trudne zadania. Nie ucierpi jakość?**

— Jeśli faktycznie okaże się, że zakres powierzonych mi obowiązków będzie zbyt wielki, to — jako osoba odpowiedzialna — pierwszy zwrócę się do zarządu, by zmodyfikowali obecny wariant. Myślę jednak, że uda się nam to wszystko dobrze zorganizować.

**— Pełnił pan funkcję trenera w znacznie wyższych ligach, np w pierwszoligowej Miedzi Legnica czy Zagłębiu Lubin. Kibice mogą mieć wątpliwości, czy aby nie sięgnie po pana zaraz jakiś większy i znacznie bogatszy klub.**

— Od tego są zabezpieczenia, kontrakty. Najlepiej takie o dłuższym terminie. Gdy przychodziłem do Granicy, podpisałem kontrakt na 1,5 roku. W krótszych wariantach nie miałoby to sensu, bo wtedy trudno w pełni się zaangażować...

**— Czyli kibice nie mają najmniejszych powodów do zmartwień?**

— Propozycje mogą się pojawić zawsze.

## WIDZIAŁEM JUŻ SYTUACJĘ, KIEDY TO TRENER ZWIJAŁ SIĘ CHWILĘ PO OTRZYMANIU SZANSY PROWADZENIA KLUBU W WYŻSZEJ I LEPIEJ OPŁACANEJ LIDZE. TAK TO JEST, GDY WARUNKI WSPÓŁPRACY USTALA SIĘ „NA GĘBĘ". W KĘTRZYNIE TEGO PROBLEMU NIE MA.

Cieszę się, że prezes Jarosław Moczarski — jak na biznesmena przystało — pilnuje, by wszystko było należycie udokumentowane i podpisane. W ten sposób nie tylko my wiemy na czym stoimy, ale i kibice. Trzyma mnie tu też jeszcze inna rzecz...

**— Mianowicie?**

— Atmosfera. Wspomniany prestiż czy finanse są bardzo ważne, ale czasem warto z nich nieco zrezygnować, by być częścią większego, prężnie rozwijającego się projektu. To, co dzieje się w KKS, rodzi duże nadzieje.

**— A konkretnie?**

— Ostatnie dwa lata były okresem wzmożonych prac nad tym, by ustabilizować sytuację klubu. Udało się, dlatego też mocno rozglądaliśmy się za poważniejszymi wzmocnieniami spoza rynku lokalnego. Pandemia, niestety, zahamowała te działania. Przyszło nam dostosować się do możliwości finansowych.

**— Jak w tym czasie trzyma się klubowa kasa?**

— Działania, które podjął zarząd, sprawiły, ze stosunkowo dobrze. W kilku przypadkach czekamy na rozwój sytuacji: deklaracje sponsorów, dalsze rozmowy z burmistrzem, starostą... Z tego, co wiem, wszystko idzie w dobrą stronę. Czujemy, że lokalnym władzom zależy na tym, by utrzymać stabilizację w KKS. Nawet jeśli miałoby być — w tym trudnym czasie — nieco skromniej, to powinno być jednak stabilnie.

**— O jakich planach na rozwój mówi się w KKS?**

— Jednym z naszych fundamentów musi być młodzież - choć nie zapominamy i o wzmocnieniach z zewnątrz. Chcielibyśmy zapewnić — m.in. dzięki klasie sportowej w naszym liceum — możliwość solidnego rozwoju piłkarskiego. Chcemy, by Kętrzyn stał się wiodącym ośrodkiem piłki nożnej w okolicy. By to tutaj mogli rozwijać się najlepsi zawodnicy z okolicznych klubów. Być może także stąd będą przebijać się dalej, wyżej, jak np do Stomilu Olsztyn czy Jagiellonii Białystok.

**— Kibicom wciąż marzy się powrót do III ligi. Na ile jest to realne?**

— Awans jest realny, ale jeszcze nie teraz. Wcześniej musimy wykonać dużo pracy. Realizować wszystko rozsądnie, krok po kroku. Kibice muszą uzbroić się więc nieco w cierpliwość. Wierzę jednak, że wciąż będą nas wspierać. By tak było, muszą być jednak pewni zaangażowania naszych piłkarzy. Tego, że będą dawać z siebie wszystko. Tylko w ten sposób kibice będą mogli być prawdziwie dumni z Granicy. Zrobimy co w naszej mocy, by tak właśnie było. Marzy nam się Twierdza Kętrzyn, w której inne zespoły będą głównie traciły punkty. A nawet jeśli pojawiłaby się porażka, to tylko po ambitnej walce. Mamy w Kętrzynie piękny stadion. To zobowiązuje do tego, by i gra była piękna.

KAMIL KIERZKOWSKI

eprasa.pl 672750372b

WE WTOREK 2 CZERWCA O GODZ. 18 PIŁKARZE PIERWSZOLIGOWEGO STOMILU PODEJMĄ W OLSZTYNIE CHROBREGO GŁOGÓW



# TOKIO? ZA ROK ALBO W OGÓLE...

**IGRZYSKA** BEZPRECEDENSOWE PRZEŁOŻENIE LETNICH IGRZYSK OLIMPIJSKICH TOKIO 2020 MOŻE BYĆ NIE TYLKO PIERWSZYM, ALE I OSTATNIM TAKIM KROKIEM. – ROK 2021 TO JEST OSTATNIA SZANSA NA ZORGANIZOWANIE IGRZYSK W TOKIO – PODKREŚLA THOMAS BACH, SZEF MKOL.

Przypomnijmy: w marcu Międzynarodowy Komitet Olimpijski oraz komitet organizacyjny igrzysk w Tokio wspólnie ogłosiły, że tegoroczne igrzyska, które pierwotnie miały zostać przeprowadzone pomiędzy 23 lipca a 8 sierpnia, muszą zostać przesunięte o rok ze względu na pandemię koronawirusa. Świat sportu odetchnął z ulgą, bo zawsze to lepiej wiedzieć, na czym się stoi niż bez końca gubić się w domysłach. Sytuacja z globalnym rozprzestrzenianiem się COVID-19 jest jednak na tyle dynamiczna, że dzisiaj nikt nie jest w stanie przewidzieć, czy najważniejsza impreza czterolecia na pewno dojdzie do skutku w tym drugim terminie...

JUŻ WIADOMO, ŻE TA PIERWSZA ZMIANA TERMINU IGRZYSK, Z 2020 NA 2021 ROK, POCIĄGNIE ZA SOBĄ MULTUM PERTURBACJI ORGANIZACYJNYCH I – CO SIĘ Z TYM ŚCIŚLE WIĄŻE – FINANSOWYCH, A DODATKOWE KOSZTY, JAKIE SPADNĄ Z TEGO TYTUŁU NA JAPOŃCZYKÓW, PÓJDĄ W MILIARDY DOLARÓW.

Japan National Stadium w Tokio - to tu odbędzie się ceremonia otwarcia i zakończenia igrzysk, a o medale będą walczyć m.in. lekkoatleci

Fot. wikipedia.org

Od początku było więc jasne, że na tym jednym „poślizgu" rzecz się zakończy, ale ostatnio wyraźnie wyartykułowały to także najważniejsze osoby „zamieszane" w organizację igrzysk: najpierw premier Japonii, Shinzo Abe, a po nim również przewodniczący MKOl. – Rok 2021 to ostatnia szansa na zorganizowanie igrzysk olimpijskich w Tokio – ostrzegł Thomas Bach, podkreślając, że zgadza się z niedawną wypowiedzią premiera Abe, który przyznał, że przeprowadzenie igrzysk będzie trudne, chyba że przed 23 lipca przyszłego roku pandemia zostanie wygaszona. – Rozumiem to stwierdzenie, ponieważ zdaję sobie sprawę, że nie można na przykład stale zatrudniać trzech czy pięciu tysięcy osób w komitecie organizacyjnym – powiedział Bach. – Poza tym nie da się co roku zmieniać harmonogramu innych wielkich imprez sportowych na całym świecie. Nie można dopuścić, żeby sportowcy byli niepewni tego, co ich czeka w najbliższej przyszłości...

Thomas Bach dodał jednak, że MKOl zobowiązał się do organizacji igrzysk w przyszłym roku, mimo że pandemia koronawirusa może zmusić organizatorów do podjęcia wyjątkowych środków ostrożności, w tym do poddania sportowców kwarantannie. – Co to może oznaczać dla życia w wiosce olimpijskiej? Rozważane są wszystkie możliwe scenariusze i dlatego mówię, że czeka nas gigantyczne wyzwanie, bo istnieje tak wiele różnych opcji, że teraz trudno jest zgadnąć, jak to rozwiążemy. Dopiero kiedy będziemy już mieć jasny pogląd na to, jak będzie wyglądał świat 23 lipca 2021 roku, to wtedy podejmiemy odpowiednie decyzje – stwierdził na koniec niemiecki szef MKOl.

OCZYWIŚCIE, ŚWIADOM ZAGROŻEŃ ZWIĄZANYCH Z COVID-19 JEST RÓWNIEŻ DYREKTOR GENERALNY ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA (WHO), KTÓRY PRZYZNAŁ W WEEKEND, ŻE 11 TYSIĄCOM SPORTOWCÓW Z PONAD 200 KRAJÓW „NIE BĘDZIE ŁATWO" BEZPIECZNIE RYWALIZOWAĆ W TOKIO.

– Mamy nadzieję, że Tokio będzie miejscem, gdzie ludzkość będzie mogła zamanifestować swój triumf w walce przeciwko COVID. To nie będzie łatwe, ale jeśli zrobimy wszystko co w naszej mocy, zwłaszcza jeśli chodzi o globalną solidarność, to myślę, że jest to możliwe – ocenił Tedros Adhanom Ghebreyesus (podczas konferencji prasowej w Genewie).

Ponad 17 tys. przypadków zakażenia koronawirusem oraz ok. 800 zgonów – te liczby pozwalają mówić, że Japonia uniknęła losu najbardziej poszkodowanych przez pandemię państw. Tyle, że plany organizacji igrzysk za nieco ponad rok i tak mogą zostać pokrzyżowane przez bardziej niepokojącą sytuację w innych częściach świata. Po tym, jak w ciągu jednej tylko doby odnotowano na całym świecie aż 106 tys. nowych przypadków – czyli najwięcej na przestrzeni 24 godzin – WHO ostrzegła, że świat jest jeszcze daleko od zakończenia pandemii... **PES**

eprasa.pl 672750372b