PIERWSZA DAMA POWINNA BYĆ BABKĄ Z KLASĄ. DO TEGO INTELIGENTNA I ELOKWENTNA. CZY ŁADNA? NIE MA TO AŻ TAKIEGO WIELKIEGO ZNACZENIA, BO O GUSTACH SIĘ NIE DYSKUTUJE. \3

DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

BEZgorset

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA\\\NIEDZIELA
04-05\07\2020

„Dziennik Elbląski" 12 005 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 782 NR 151 (20 271)

Fot. archiwum prywatne Dominika Świątecka-Majewska

Posłuchałam siebie i wygrałam \4

ISSN 0137-9127 27 9 770137 912163

eprasa.pl 72355f813c

W CZASIE WAKACYJNEGO WYJAZDU TEŻ MOŻESZ GŁOSOWAĆ W II TURZE. WYSTARCZY, ŻE NAJPÓŹNIEJ DO 7 LIPCA ZŁOŻYSZ WNIOSEK OSOBIŚCIE LUB ELEKTRONICZNIE W SWOIM URZĘDZIE GMINY O DOPISANIE DO SPISU WYBORCÓW.

TRZEBA TRAFIĆ W OKO BYKA

PLAKAT „LOOKING FOR LOVE" ZDOBYŁ NAGRODĘ PODCZAS BIENNALE PLAKATU W BOLIWII. Z JEGO AUTOREM, DR. JAROSŁAWEM BUJNYM, WYKŁADOWCĄ Z INSTYTUTU SZTUKI UWM, O FENOMENIE PLAKATU I O TYM, CZY ARTYŚCIE PASUJĄ RĘKAWICE BOKSERSKIE, ROZMAWIA DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA.

— Czy dzisiaj plakat ma taką samą pozycję jak kiedyś?

— Kiedyś plakaty były popularną formą wyrazu, reklamy, promocji jakichś idei i wartości. Zamawiano ich dużo. Nadszedł jednak i taki moment, że plakat, który jest przecież medium ulicznym, stracił możliwość docierania do ludzi. Stało się tak pewnie ze względów finansowych, bo produkcja plakatu nie jest tania. Plakat zyskał jednak drugie życie dzięki drukowi cyfrowemu i przeniesieniu się do świata wirtualnego. To go odświeżyło. Pewnie pomogła mu też popularność takich artystów jak Banksy...

— Który jednak nie drukuje swoich prac, tylko tworzy murale...

— Oczywiście, ale ideowo są one bardzo bliskie plakatowi. Jego przekaz jest komentarzem do rzeczywistości, ma wpłynąć na odbiorcę. To bardzo plakatowe myślenie. Myślę więc, że aktualnie plakat ma się naprawdę dobrze.

— A pański plakat ma się jeszcze lepiej! Dobre wieści dotarły ostatnio z Boliwii. Na tamtejsze Biennale Plakatu wpłynęło aż 11 tysięcy zgłoszeń! Zostać jednym ze zwycięzców, to chyba powód do dumy?

— Zdecydowanie. Najbardziej cieszy mnie to, że jury złożone z osób pochodzących z różnych zakątków świata, bardzo precyzyjnie zrozumiało mój komunikat.

— Nagrodę otrzymał pan za plakat „Looking for love".

— Tak, zależało mi na tym, by zwrócić uwagę na temat kobiet żyjących w społeczeństwach opresyjnych. Chciałem jednak, żeby w przekazie znalazło się też coś pozytywnego. To miała być taka pomocna dłoń wyciągnięta w stronę ofiar i osób, które mają problem.

— Na mnie wrażenie zrobił nie tylko plakat, ale i wspomniana już liczba prac konkursowych. To coś powszechnego?

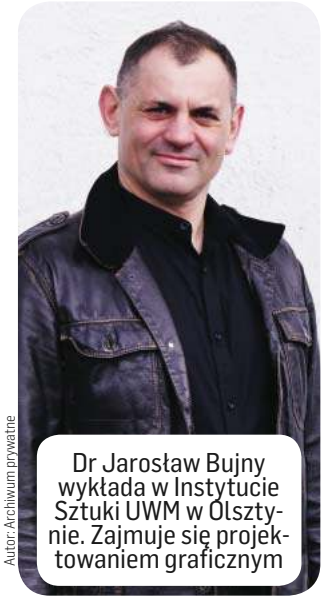
— Pamiętam, że kilka lat temu byłem jurorem w jednym z konkursów i dostaliśmy wówczas 700 prac. Uważałem, że to kosmos. Chciałem wnioskować do organizatorów o dodatek za pracę w trudnych warunkach, bo myślałem, że głowa mi eksploduje (śmiech). Ale te trudne warunki wynikały też z tego, niestety, że sporo było prac słabych.

— Bo plakat to wcale nie jest tak łatwa sztuka, jak się wydaje domorosłym twórcom zaproszeń na imprezy?

— Żeby wyrazić coś plakatem, musi to być w punkt, w samo oko byka, jak to się w reklamie mówi. Komunikat musi być precyzyjny, zrozumiały, a do tego atrakcyjny wizualnie.

— Zajmuje się pan różnymi dziedzinami projektowania, ale plakat jest chyba pańskim pupilkiem?

— To prawda. Projektanci są zadaniowcami. Ścieżki kariery są często odpowiedzią na to,



Autor: Archiwum prywatne

Dr Jarosław Bujny wykłada w Instytucie Sztuki UWM w Olsztynie. Zajmuje się projektowaniem graficznym

na co jest zapotrzebowanie. Miałem szczęście, że przez kilka lat byłem związany z Bałtyckim Centrum Kultury, gdzie trafiłem zaraz po studiach. Później współpracowałem też z Teatrem Wybrzeże. To były miejsca, które zabrały mi mnóstwo czasu, ale to było tak ciekawe, że nawet nie szukałem innych projektów do realizacji.

— Nie wierzę, podobno każdy artysta szuka inspiracji i pomysłów nawet wtedy, kiedy o tym nie wie...

— W sumie racja. W tym czasie projektowałem też dla siebie... To wtedy powstało kilka ciekawych plakatów dotyczących np. GMO.

— Na tyle ciekawych, żeby zainteresował się nimi np. „New York Times".

— Tak. Wysłałem plakat na konkurs, po którym powstały album i wystawa, a praca zaczęła krążyć po świecie.

— Dobry plakacista musi być też dobrym socjologiem? Widzieć to, co pod powierzchnią?

— W odróżnieniu od malarzy czy rzeźbiarzy, którzy raczej wnikają w swój wewnętrzny świat, plakacista musi reagować na to, co się dzieje wokół. Punktować, krytykować, próbować wpływać na rzeczywistość. Przy okazji staram się, żeby mój plakat nigdy nie był wyłącznie szybką odpowiedzią, która może się zdezaktualizować. Nie chcę ślizgać się po powierzchni i pływać w banale.

— Polska szkoła plakatu to nasz towar eksportowy. Doceniono naszych artystów za ironię, za bystrość rozumu, która ujawniała się w ich pracach. Czy teraz jest dobry czas dla jej symbolicznych spadkobierców?

— I to jak! W internecie królują memy, ale one są dość prymitywne. A plakat bytuje w innych rejestrach.

— A skoro o bytowaniu mowa... Dzieli pan swoje życie między Olsztyn, gdzie uczy pan studentów i Trójmiasto, gdzie pan mieszka i pracuje...

— Przyjeżdżanie do Olsztyna to przyjemność. Muszę przyznać, że pracowałem też w innych miastach, ale właśnie to połączenie jest dla mnie najlepsze.

— Czy pana studentów fascynują jakieś nowe trendy w sztuce, inne od tych, które pamięta pan ze swoich studenckich lat?

— Chyba nie... Ale myślę, że dla studentów ciekawe w projektowaniu graficznym, którym się zajmuję, jest to, że łączy ono sztukę i komercję w tym znaczeniu, że można z tego żyć. Projektowanie daje i wolność, i pieniądze (śmiech).

— Myślał pan o tym wybierając swoje studia?

— Raczej nie. Od początku byłem bardzo nastawiony na to, że chcę projektować. Ale miałem świadomość, że malarzom czy rzeźbiarzom trudniej się przebić i utrzymać. Dla grafików rynek jest szerszy. Dlatego zachęcam młodzież, by szła w tym kierunku, bo projektowanie pozwala wplatać w swoją pracę inne pasje i uzdolnienia. Zresztą myślę, że sukcesy twórców takich firm jak ta, która stworzyła gry na podstawie „Wiedźmina", też działają na wyobraźnię młodych ludzi.

— A wyobraźnia by się nam wszystkim przydała. Tymczasem w polskich domach na ścianach znajdziemy podobne obrazki. To są takie mody, które mijają, bo jakiś czas temu wszyscy mieli nowojorską taksówkę, później grafiki z hasłami motywacyjnymi. I, co chyba nie jest fajne, podobne obrazy lądują w pokojach dziecięcych...

— Z grafiką jest tak jak z innymi dziedzinami sztuki: w zalewie złych dzieł, są też dobre. Rzecz w tym, że te dobre, są zwykle trudniejsze w odbiorze, wymagają od odbiorcy wiedzy czy kompetencji. Wychowywanie dzieci w otoczeniu kiczu jest, moim zdaniem, wręcz szkodliwe. Na szczęście, po zalewie „disnejopodobnych" obrazków czasów polskiego dzikiego kapitalizmu, kiedy to dzieci dostały brutalną dawkę złych, przekoloryzowanych rysunków i grafik, odradzają się polskie, doskonałe tradycje ilustratorskie. W księgarniach jest naprawdę wiele świetnie zaprojektowanych książek. W mojej pracowni na Wydziale Sztuki pojawiają się fajne dyplomy licencjackie kierujące się w stronę ilustracji i czerpiące z ciekawych stylistyk, odwołujących się np. do teledysków grupy Gorillaz czy komiksów o Hellboyu. A to nie są złe inspiracje...

— Zdecydowanie nie są! A kiedy pan nie projektuje, to w jaki sposób się pan relaksuje?

— Uwielbiam sport. Kapię się zimą w Bałtyku, staram się to robić regularnie. Korzystam też z tych chwil, kiedy mogę mieć plażę tylko dla siebie, dlatego biegam wcześnie rano. Kiedyś też więcej jeździłem na rowerze, uczestniczyłem w „Harpaganach"... Teraz zdarza mi się też i boks potrenować.

— Ale jak to? Artysta w rękawicach bokserskich? A gdzie wychudzony jegomość w fartuchu zaplamionym farbą? Szarga pan stereotypy! (śmiech)

— Nic sobie z tych stereotypów nie robię (śmiech). Dzisiaj artysta nie musi być biedny i wychudzony, o ile tylko ma głowę na karku i zdolności, to znajdzie swoje miejsce. Internet daje dużo możliwości.

— A nie jest też zagrożeniem? Nie boi się pan, że algorytmy przejmą władzę i to one będą projektować?

— W mojej ocenie przez długi czas do tego nie dojdzie. Mam znajomych, którzy zajmują się technologiami, dzięki którym maszyny mają projektować wzory, które będą atrakcyjne w odbiorze. Okazuje się jednak, że cały czas potrzebne jest do tego oko ludzkie. Poza tym projektowanie jest odpowiedzią na różne potrzeby i problemy, a żeby do tego doszło niezbędna jest komunikacja. Więc o najbliższą przyszłość się nie martwię.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

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

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

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

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

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

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

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl 72355f813c

PIERWSZA DAMA Z KLASĄ I ODWAGĄ

Autor: Zbigniew Woźniak

Kamila Czaplicka z mężem Dominikiem i córką; Moją ulubioną pierwszą damą jest Jolanta Kwaśniewska

Katarzyna Naumowicz: Pierwsza dama powinna być taka „do ludzi, do narodu"

KIM MOŻNA BYĆ Z ZAWODU? NA PRZYKŁAD... ŻONĄ. A DOKŁADNIEJ PIERWSZĄ DAMĄ. TO MOŻE NIEWIELE, ALE PRZY TAKIEJ OKAZJI DUŻO. BO PIERWSZA DAMA NIE MOŻE STAĆ W CIENIU MĘŻA. MUSI BYĆ JAKAŚ. MUSI „BYĆ", A NIE TYLKO STAĆ OBOK PREZYDENTA.

— Pierwsza dama powinna być babką z klasą. Do tego inteligentna i elokwentna. Czy ładna? Nie ma to aż takiego wielkiego znaczenia, bo o gustach się nie dyskutuje. Na pewno powinna mieć klasę. Moją ulubioną do tej pory pierwszą damą jest Jolanta Kwaśniewska. Uważam, że to fajna babka — uważa Kamila Czaplicka, która spędza wakacje w Olsztynie. — Pierwsza dama powinna dawać przykład kobietom. Nie powinna stać w cieniu męża. Oczywiście mąż to prezydent, czyli głowa państwa, ale kobieta powinna mieć swoje zdanie w różnych kwestiach. Absolutnie nie powinna bać się mówić tego, co myśli.

— Pierwsza dama powinna być taka „do ludzi, do narodu" — dodaje Katarzyna Naumowicz z Olsztyna. — Powinna być babką i z klasą, i z „jajami". I nie powinna stać w cieniu męża, ale być z nim na równi.

— Pierwsza dama powinna odzywać się, kiedy Polki wychodzą na ulice, gdy jest „czarny protest". Powinna mówić, gdy o swoje walczą nauczyciele i nauczycielki. Gdy głośno krzyczą niepełnosprawni. Pierwsza dama nie może milczeć. Musi być jakaś. Bo pierwsza dama to kobieta-instytucja, a nie kobieta, która ma dobrze wyglądać tylko na fotografiach — twierdzi Aneta Kierysz z Olsztyna.— Pierwsza dama nie może ukrywać się za zasłoną w pałacu prezydenckim i wyglądać, gdy przyjeżdża ważny gość. Nie powinna zakrywać się za rondem kapeluszy. Powinna być „swoja". Taka mi się marzy. Dziś świadomość polityczna kobiet jest przecież o niebo większa niż lata temu. Marzy mi się więc świadoma pierwsza dama.

Błażej Spychalski, rzecznik prezydenta Andrzeja Dudy, mówi, że pierwsza dama ma „mnóstwo aktywności, ale nie bierze udziału w twardej, brutalnej polityce". Dodaje, że „tak właśnie powinno wyglądać reprezentowanie państwa polskiego przez pierwszą damę". Wystarczy przypomnieć aktywność, także medialną, Anny Komorowskiej, Marii Kaczyńskiej, Jolanty Kwaśniewskiej i Danuty Wałęsy, żeby stwierdzić, że zupełnie nie tak powinno wyglądać reprezentowanie państwa polskiego przez pierwszą damę. Zresztą z badań pracowni IBRiS wynika, że Jolanta Kwaśniewska jest naszą ulubioną pierwszą damą po 1989 roku. Zwycięża z wynikiem 48,1 proc. Drugie miejsce zdobywa Agata Kornhauser-Duda (20,6 proc.), a podium zamyka Maria Kaczyńska (16,6 proc.). Na dalszych pozycjach znajdują się Anna Komorowska (1,6 proc.) i Danuta Wałęsa (0,6 proc.).

Nie da się zaprzeczyć, że to prezydent zostaje wybrany na głowę państwa. A jego żonie „tak po prostu życie się ułożyło". Zwyczajowo przyjmuje obowiązki, które również wyłącznie zwyczajowo przypisywane są pierwszej damie. Może być w tej działalności aktywna — jak Michelle Obama, a może się z niej w dużym stopniu wycofać — jak Melania Trump. Pozostaje jeszcze pytanie: czy pierwsza dama chce być pierwszą damą?

— Uważam, że to sprawa każdej pierwszej damy, w jaki sposób chce realizować pełnioną funkcję. Zresztą uważam, że — podobnie jak funkcja prezydenta w obecnym systemie politycznym — tak samo funkcja pierwszej damy jest problematyczna. Należałoby ją obwarować konkretnymi ustawami, które regulowałyby to, w jaki sposób pierwsza dama ma działać. A dopiero później wymagać od niej aktywności — uważa Jakub Kornhauser, brat Agaty Kornhauser-Dudy w rozmowie z Onet.pl. — Pierwsza dama jest „zachęcana" do przerwania swojej pracy i, jeśli nie jest z Warszawy, do zmiany miejsca zamieszkania. Dodatkowo nie ma opłaconego ubezpieczenia za czas, w którym nie pracuje, bo jest na przykład na bezpłatnym urlopie. Ubezpieczenie musi opłacać dodatkowo, co wydaje mi się aberracją. Trudno oczekiwać od kogoś, kto nie dostaje za pełnienie swojej funkcji pieniędzy i musi zawiesić dotychczasową aktywność, że będzie pracował z uśmiechem na ustach. Pytanie więc, czy pierwsza dama chce być pierwszą damą...

Pierwsza dama rzeczywiście nie ma opieki ZUS, a do tego zakaz pracy w swoim zawodzie. Nie może więc zarabiać. Nie dostaje też wynagrodzenia jako pierwsza dama. PiS dzięki nowej ustawie chciał podarować Agacie Kornhauser-Dudzie comiesięczną pensję. Projekt pojawił się Sejmie, ale tego samego dnia został jeszcze wycofany. A wynagrodzenie pierwszej damy miało być uzależnione od wynagrodzenia prezydenta. Zgodnie z projektem ustawy wysokość pensji małżonki prezydenta Polski miała stanowić 55 proc. jego pensji. W pierwotnym projekcie zakładano, że byłoby to miesięcznie ok. 13 tys. zł. Niestety, pierwsza dama przez cały czas prezydentury męża musi „uśmiechać się" pro publico bono.

ADA ROMANOWSKA
Masz pytania do autorki? Pytaj:
a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

Jolanta Kwaśniewska *

Agata Kornhauser-Duda

Maria Kaczyńska

Anna Komorowska

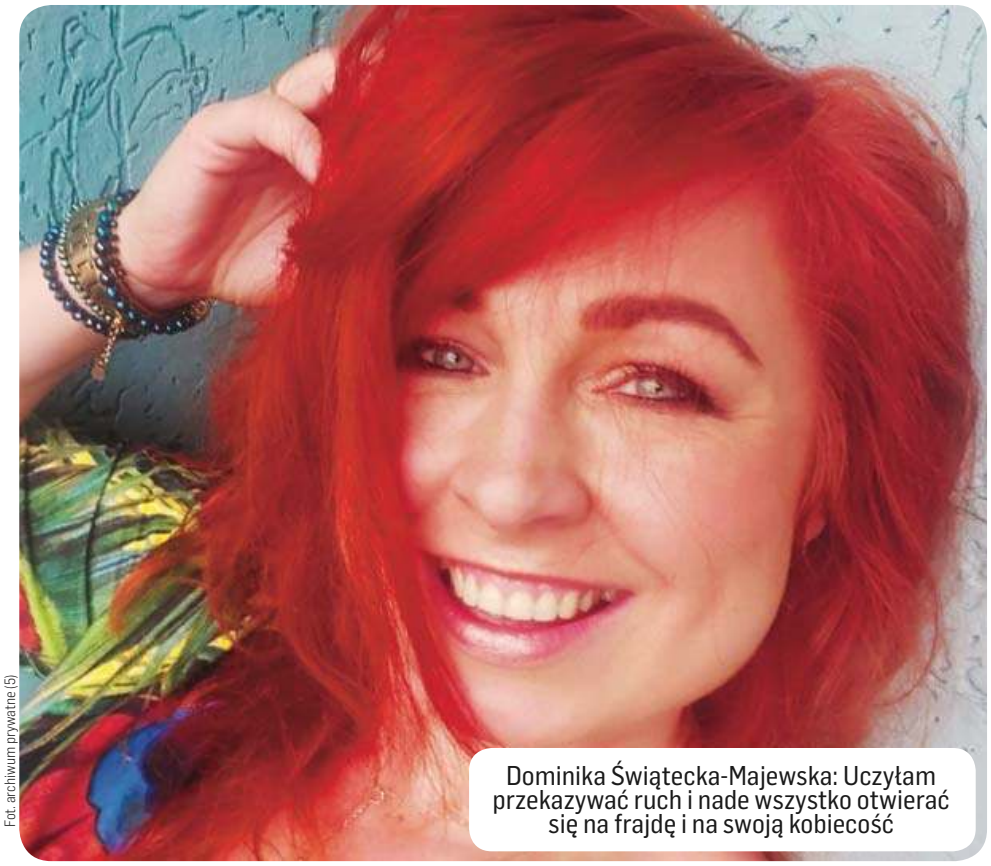
Danuta Wałęsa

* badanie pracowni IBRiS \ Fot. pl.wikipedia.org (5)

eprasa.pl 72355f813c

SUMA KROKÓW DAJE WIELKĄ PODRÓŻ

KIEDYŚ DOKTOR NAUK BIOLOGICZNYCH, DZIŚ WŁAŚCICIELKA TWÓRCZEGO CENTRUM ROZWOJU OSOBISTEGO ALCHEMIA W OLSZTYNIE, CERTYFIKOWANA COACH, INSTRUKTORKA TAŃCA. BY ROBIĆ TO, CZYM ZAJMUJE SIĘ TERAZ, PRZESZŁA DŁUGĄ DROGĘ W POSZUKIWANIU OSOBISTEGO SPEŁNIENIA. – WARTO PODĄŻAĆ ZA MIŁOŚCIĄ – MÓWI DOMINIKA ŚWIĄTECKA-MAJEWSKA W ROZMOWIE Z DOMINIKĄ RASZKIEWICZ.



Fot. archiwum prywatne (5)

Dominika Świątecka-Majewska: Uczyłam przekazywać ruch i nade wszystko otwierać się na frajdę i na swoją kobiecość

— Na jednej ze swoich stron piszesz, że Alchemię sobie wyśniłaś. To prawda?

— Tak naprawdę chyba bardziej wyśniłam sobie swoją przyszłość. Jeszcze zanim zajęłam się pracą z ludźmi, miałam sen, w którym zobaczyłam i poczułam miejsce przeznaczone wyłącznie dla kobiet. Wówczas wykleiłam sobie tzw. mapę marzeń. Był to wielki plakat-wyklejanka z hasłami, co w tym magicznym miejscu ze snu ma się znaleźć. Teraz wiem, że wówczas objawił mi się głos mojej duszy, wskazując moje powołanie i dając wezwanie do zmiany kursu. Plakat przez wiele lat wisiał u mnie w sypialni na drzwiach szafy, a ja na niego spoglądałam. Przez ten czas w moim życiu wiele się zmieniało, a ja dorastałam do bycia sobą taką, jaką jestem naprawdę, a nie jaką siebie ulepiłam z wyobrażeń, oczekiwań i założeń swoich, świata i innych.

— Można powiedzieć, że zmieniłaś swoje życie o 180 stopni, żeby znaleźć się w tym miejscu, w którym jesteś obecnie?

— Żeby zyskać, musiałam najpierw bardzo dużo stracić. Świadomie zrezygnować z dotychczasowej siebie i dotychczasowego życia. Śmiem twierdzić, że właśnie największe zmiany w życiu dzieją się wtedy, gdy rozwala nam się tożsamość, przestawiają się wszystkie klocki i trzeba się przebudować. Bo jeśli tego nie zrobimy, to zostajemy na zgliszczach siebie i życia, udając, że wszystko jest okej, choć nie jest. Ja dotarłam do punktu, w którym było mi niewygodnie zarówno w moim życiu osobistym, jak i zawodowym. Byłam wówczas „panią doktor od bakterii", pracowałam w Polskiej Akademii Nauk, ale zdałam sobie sprawę, że nie tędy droga. Że chowanie się za tytułem, prestiżem nic mi nie da. Że już dość własnej niepewności i dysonansów w sercu. Że czas już stanąć pewnie na nogach, pokochać siebie i rozłożyć skrzydła. Lecz najpierw je oczywiście wyhodować. Szukałam własnego głosu i odważyłam się to nazwać.

— Zaryzykowałaś?

— Zdecydowanie. Nie miałam przecież żadnego substytutu. Miałam tylko tę mapę marzeń na drzwiach szafy, a żadnej z tych rzeczy, które chciałam wykonywać, nigdy nie robiłam. Wtedy jeszcze nie byłam w stanie unieść tych marzeń.

— Pani doktor zrzuca laboratoryjny fartuch i...

— Nie tak od razu zrzuca. Raczej jeszcze w fartuchu szuka. Stopniowo dzieją się zmiany. Najpierw kataklizm w życiu osobistym i decyzja o rozwodzie, która pozwoliła mi zacząć szukać siebie jako kobiety i człowieka. Rezygnacja z nauki zadziała się później. Najpierw budowałam siebie. Poznawałam siebie, sprawdzałam, uczyłam się. To takie powtórne narodziny, które dają okazję, by z nieświadomości coraz odważniej brać sprawy w swoje ręce, z całą odpowiedzialnością za wszystko. Za sukcesy i za upadki, za radość i ból, za wszystko. Takie uważne bycie ze sobą – buduje pewność, że dam już zawsze radę. Póki mam siebie i ze sobą jestem. Uczy słuchania swego serca, swej duszy i intuicji. I odwagi życia, choć tę miałam zawsze.

— A potem?

— Stale pojawiały się okazje i wyzwania od losu. Do tej pory nie pracowałam z ludźmi „w trybie pomocowym", więc los dał mi okazję, by dorosnąć do takiej siebie, która się na to odważy i w tym umocni. Zawsze kochałam tańczyć i kiedyś, tak zwyczajnie, Magdalena Faszcza ze Studia Animacji Ruchowej Rytm, po warsztatach tanecznych dostrzegła mnie i zaproponowała mi prowadzenie zajęć z tańca. Bałam się, bo przecież tańczyłam tylko ot tak, dla siebie, tym bardziej nie umiałam uczyć tańca innych. I jednocześnie coś mnie wołało, by w to iść. No więc, bojąc się jak diabli, ruszyłam w tę nową przygodę. I tak zaczęłam pracować z ludźmi. Znów się uczyłam nowego. Sama układałam sobie, o co mi chodzi w tańcu, zbierałam taneczne kroki, sklejałam je w choreograficzną całość, uczyłam przekazywać ruch i nade wszystko pomagać otwierać się na frajdę i na swoją kobiecość. A dla siebie samej – uczyłam się stać na pierwszej linii. Odważać się być widoczną, wyraźną, liderką.

— Nie pomogło w tym doświadczenie w pracy ze studentami?

— Wcześniej rzeczywiście opiekowałam się magistrantami w PAN. Ale dopiero na zajęciach tanecznych zrozumiałam, że od zawsze byłam naturalną liderką. Przypomniałam sobie, że na podwórku to dzieci za mną chodziły i bawiły się tak, jak ja się bawiłam. Wracając jednak do nauki, w tamtym etapie mojego życia wciąż byłam pogubiona i niepewna siebie. No i nie było to moim powołaniem. Czułam się bardziej zwierzchnikiem studentów, aniżeli czyjąś inspiracją. Nie mogłam zapalać kogoś z serca nauką, gdy mój ogień w tym kierunku nie płonął.

— I to był koniec z nauką?

— Oj, było wiele usiłowań, by jednak rozkochać się w tym, co byłoby wygodnie kochać – naukę i dotychczasowe życie. W pewnym momencie dałam sobie ostatnią szansę i pojechałam na staż do Hiszpanii, by od nowa zakochać się w bakteriach. Założyłam sobie, że kiedy będę stamtąd wracała, to już będę wiedziała, na co ostatecznie się w życiu decyduję. Będąc na wyjeździe, w weekendy chodziłam na odbywające się tam występy flamenco. I tak zwyczajnie, pewnego wieczoru każdą komórką ciała poczułam swoją prawdę: nie chcę tak żyć, nie chcę zajmować się bakteriami. Myślałam, że w takich chwilach przychodzi lęk, a przyszedł przeogromny spokój. Siedziałam pod wielkim drzewem i nagle wszystko stało się klarowne i bardzo jasne. Choć przecież nie miałam nic w zamian. W tamtej chwili wszystko się zmieniło, choć wciąż jeszcze byłam panią doktor. Jednak moje serce już grało inną, czystą melodię.

— Mówisz, że myślałaś wtedy sercem, ale przecież jest jeszcze rozum. Jak merytorycznie przygotowywałaś się do tej nowej roli?

— No właśnie. Rozum jest cudowny, kochany, bystry i pomaga sercu realizować jego pomysły. Znów intuicyjnie dostałam sygnał, gdzie iść. I poszłam. Zapisałam się na podyplomowe studia praktycznej psychologii społecznej w Warszawie (na SWPS - przyp. red.). Zdałam sobie sprawę, że nie dam rady przyswoić całości materiału i nie stanę się w pełni tą Dominiką, której pragnęłam.

— Zawiedziona porzuciłaś psychologię?

— Nie. Odpuściłam tylko oczekiwania, co do siebie samej. Na szczęście wciąż pracowałam w PAN i jeździłam do Warszawy, by się uczyć. Psychologia rozwijała i cieszyła mnie samą i okazała się przejściowym etapem do tego, co miało zdarzyć się później. W któryś z weekendów mieliśmy warsztaty z coachingu. Na nich poczułam, że to jest to. Zaraz potem wyjechałam do Hiszpanii, o której wspomniałam. I po tym wieczorze, gdy nazwałam swoją prawdę, gdy stwierdziłam, że „nie chcę już tak żyć", postawiłam wszystko na jedną kartę i poleciałam do Londynu do szkoły (Coaches Training Institute - przyp. red.). Oszczędności wystarczyły mi wyłącznie na jeden zjazd. Coaching, który tam zobaczyłam, był jednym z najpiękniejszych w moim życiu — nie teoretyczny i czysto racjonalny, tylko opierający się na pracy na głębokich emocjach. Wtedy włosy na całym ciele stanęły mi dęba i poczułam, że to coś dla mnie. Od tej pory z determinacją zbierałam pieniądze i każdy grosz poświęcałam na samodoskonalenie w tym kierunku. Wiedziałam, że zrobię wszystko, żeby stworzyć takie miejsce, jakim jest Alchemia.

— Jak zareagowała twoja rodzina i przyjaciele na decyzję o zmianie życia zawodowego? Pomyśleli, że zwariowałaś?

— Większość ludzi tylko pytała, obserwując ze zdziwieniem, co robię. Niektórzy komentowali, że tracę bezpieczną pracę z comiesięczną, stałą wypłatą. Ale jednocześnie mówili, że zazdroszczą i też chcieliby mieć tyle odwagi, żeby iść

> MYŚLAŁAM, ŻE W TAKICH CHWILACH PRZYCHODZI LĘK, A PRZYSZEDŁ PRZEOGROMNY SPOKÓJ. W TAMTEJ CHWILI WSZYSTKO SIĘ ZMIENIŁO, CHOĆ WCIĄŻ JESZCZE BYŁAM PANIĄ DOKTOR. JEDNAK MOJE SERCE JUŻ GRAŁO INNĄ, CZYSTĄ MELODIĘ.

eprasa.pl 72355f813c

„za sobą". Przy tym widzieli, że jestem zdeterminowana i że jeśli chcę, to dopnę swego. Pracowałam na zakładkę w PAN i jako instruktorka tańca, latałam do Londynu do szkoły, a po godzinach pracowałam już z klientami. Bo tak się uczymy, na żywym doświadczeniu. Byłam niezłomna. To cecha serca, które wie, czego chce.

— Czym jest dla ciebie coaching?

— To narzędzie do pomocy innym w tym, żeby dotarli z jednego punktu do drugiego, dążyli do jakościowej zmiany. Pamiętajmy jednak, że narzędzia to tylko narzędzia. Wyobraźmy sobie, że budujemy dom. Możemy go zbudować dłońmi, młotkiem, łopatką. Można nawet nie mieć narzędzi, ale i tak stworzyć ten dom. To dom jest sensem, a nie narzędzia. Tak samo traktuję coaching — jako pomoc do osiągnięcia tego, co tak naprawdę jest ważne, czyli tej wewnętrznej transformacji. Do budowania wewnętrznego domu.

— Wróćmy do twojej osobistej historii. Z szanowanej pani doktor nagle znów stałaś się uczennicą...

— Tak, znów byłam na początku zawodowej drogi. To było niesamowite doświadczenie być znowu laikiem. Byłam tym zafascynowana, a jednocześnie przerażona. Pamiętam kiedy podczas pobytu w Londynie, czekając na metro, biłam się z myślami, jak ja właściwie dam radę. Wiedziałam, że czeka mnie długa droga i poczułam, że trzeba zrobić pierwszy krok, ale bałam się, bo nic nie wiedziałam. Stałam tak i trzęsłam się ze strachu. I kiedy na tym peronie zrobiłam fizycznie krok do przodu, to stanęłam w smudze światła.

Wtedy zdałam sobie sprawę, że to prostsze niż myślałam. Po prostu trzeba bać się i robić powolutku krok za krokiem. Uważnie i świadomie. A suma kroczków zrobi wielką podróż i wielką zmianę.

— Powtarzasz to swoim podopiecznym podczas sesji?

— Staram się pomóc ludziom dotrzeć do swojej prawdy. Dopóki nie spotkamy się ze samym sobą, tworzymy w głowie fatamorgany, takie scenariusze, jak mamy żyć. Często życie, którym żyjemy, jest tak naprawdę wyobrażeniem innych lub jest pisane przez lęk. I jesteśmy niby szczęśliwi lub głęboko nieszczęśliwi. A ja myślę, że nie po to przychodzimy na świat, by się tłumić. Człowiek żyje po to, by się „nażyć", kwitnąć, cieszyć się każdym dniem, wyrażać swoje talenty i emocje, a najpierw je rozpoznać. Możemy nie żyć świadomie, jak i wręcz przeciwnie — krok po kroku zbierać mądrość i przekuwać w swoje złoto. Nasza wola jest cudownie wolna.

— Wpajane nam jest, że nie można inaczej niż wszyscy...

— Kiedy rodzimy się, mamy wszystko, co potrzeba. Zupełnie jak nasionka roślin. One już mają zalążek kwiatu czy drzewa. I w tej dziecięcej niewinności jesteśmy otwarci, pełni miłości i ciekawi świata. Uczymy się, wychowywani przez opiekunów, ulegamy wpływom i formowaniu. Nasze niewinne serca zbierają rany, które paradoksalnie są nam potrzebne. Wszystko nam służy, wszystko jest dla nas, a nie przeciwko nam. Dorastamy i ruszamy w dalsze życie z tymi ranami, jakie nam wyrządzono. Radzimy sobie z nimi tak, jak umiemy — racjonalizujemy, wywyższamy się, obrażamy, kamieniejemy. To wszystko po to, by nie czuć i zamaskować lęk przed ponownym zranieniem. Oddziela nas to od miłości. I dlatego te rany nam służą, są po to, by nas uczyć miłości. Nieważne ile lat mamy, to te wewnętrzne dzieci, te dziewczynki i chłopcy wciąż domagają się uwagi. Wszystko z tęsknoty za miłością. Chodzi więc o ukochanie tej wewnętrznej dziewczynki lub chłopca.

— Jacy ludzie trafiają do ciebie na zajęcia?

— Pracuję głównie z kobietami, ale wszystkie przychodzą tu, by właśnie coraz bardziej kochać siebie. Rozwijają się tu w różny sposób. Medytują, tańczą, uczestniczą w różnych programach rozwojowych, przechodzą indywidualne procesy. Nie ma bowiem jednej drogi do miłości.

— Miłość do samego siebie daje nam spokój, poczucie wewnętrznej harmonii?

— Pokolenia naszych dziadków nie miały dostępu do takich sposobów funkcjonowania, jakie my mamy. Przez to często żyli w pętli krzywdy i cierpienia, co było i wciąż jest przekazywane z pokolenia na pokolenie. Dlatego im bardziej harmonijnie i bardziej świadomie będziemy ze sobą funkcjonować, tym nam samym, a przez to kolejnym pokoleniom będzie lepiej. Dzięki temu również życie dookoła nas — ludzie, zdarzenia, rzeczy — będą bardziej harmonijne. Bo życiu nie służy lichość. Życiu służy nasze pełne, radosne, kwitnące życie. I tego nam wszystkim życzę.

REKLAMA

195200TBS-C-K

eprasa.pl 72355f813c

SZUKAM SWOJEGO ADRESU

GDY SKOŃCZYŁA GIMNAZJUM, WYJECHAŁA Z DOMU NA MAZURACH DO GDAŃSKA. PRZEPROWADZAŁA SIĘ 12 RAZY. CIĄGLE ZADAJE SOBIE PYTANIE „GDZIE JEST MÓJ DOM?". — POSTANOWIŁAM ZADAĆ JE LUDZIOM, KTÓRZY MAJĄ PODOBNE DOŚWIADCZENIA I WYKORZYSTAĆ TO W MOJEJ PRACY LICENCJACKIEJ — MÓWI MICHALINA MILLER, STUDENTKA KULTUROZNAWSTWA UG, WOKALISTKA.

— Dlaczego już w wieku 16 lat wyjechałaś z domu ?

— Pochodzę z Korsz, to małe miasto koło Bartoszyc. Jest tam jedynie urząd, szkoła i kolej. Nie widziałam dla siebie miejsca. W gimnazjum chodziłam na zajęcia wokalne i taneczne do domu kultury. Chciałam dalej się kształcić w tym kierunku. Byłam najmłodszym dzieckiem w rodzinie, mam jeszcze dwoje starszego rodzeństwa. Postanowiłam wyjechać, by robić to, co chcę. Rodzice zaakceptowali mój wybór, bo nigdy ich nie zawiodłam. Wybrałam klasę o profilu artystycznym, muzycznym w liceum w Gdańsku. To wspaniała szkoła, dużo się tam nauczyłam, to było najlepsze miejsce dla mnie na tamten moment. Jednak cały czas czułam niestabilność swojego życia.

— Dlaczego?

— Dwanaście przeprowadzek w ciągu ośmiu lat, ciągłe zmiany mieszkań spowodowały, że nie miałam spokoju. O każdym miejscu, w którym mieszkałam, mogłabym coś powiedzieć, w każdym działo się coś innego. Miewałam lepsze i gorsze momenty. W jednych czułam się na tyle komfortowo i bezpiecznie, że realizowałam postawione cele, mogłam twórczo rozwijać się. W innym jedyne, co mi się udawało, to prokrastynacja, czyli odkładanie wszystkiego na później. Były okresy, gdy próbowałam śpiewać i grać w salkach prób lub tworzyłam salki prób w zamieszkiwanym domu. Wszystkie te czynniki miały wpływ na to, co i jak ze mnie twórczo wychodziło. Cały czas czułam, że te przeprowadzki zabierają mi mnóstwo czasu i energii. Mogłabym przeznaczyć te godziny i dni na rozwój, działanie artystyczne, mogłabym żyć spokojniej, inaczej.

— Bywało, że z dnia na dzień lądowałaś na bruku?

— Sytuacje były różne, takie podbramkowe też. Czasem po prostu sama czułam, że muszę natychmiast się wyprowadzić z mieszkania, które wynajmowałam. Ratowali mnie moi przyjaciele, miałam wokół siebie dobrych ludzi. Mogłam na nich liczyć.

— W jakim miejscu jesteś dziś?

— Kończę studia licencjackie na kulturoznawstwie Uniwersytetu Gdańskiego i postanowiłam rozliczyć się z tą niestabilną sytuacją. Zrobić na ten temat wystawę, sprawdzić, jak wygląda u innych osób ta bezdomność, czy może raczej domowość. Jak się żyje w czasach prekariatu, przeprowadzek i prokrastynacji.

— Jak szukałaś uczestników wystawy?

— Wrzuciłam na stronę internetową projektu swoje pytanie, szukałam poprzez Facebooka, znajomi zapraszali swoich znajomych. Ten projekt jest dla wszystkich. Dziękuję każdemu za włączenie się i udział w wystawie.

— Ktoś się odezwał?

— Tak! Sporo osób. Wybrałam 15. Każdy opisał swoją sytuację, wiele osób dołączyło zdjęcia, wizualizacje, motywy muzyczne. Z odpowiedzi tworzę wystawę on-line pt. „Co u Ciebie?", która będzie częścią mojej pracy licencjackiej.

— Co wiesz o uczestnikach swojej prezentacji?

— Niewiele, ale to nie było przedmiotem moich zainteresowań. Wyszłam z założenia, że niezależnie od tego, ile kto ma lat i gdzie mieszka, ma coś do powiedzenia o domu lub jego braku, do-

Fot. archiwum prywatne

Michalina Miller: — Większe miasto motywuje mnie do działania. Może pomieszkam w różnych miastach polskich i europejskich, a potem... znów zaczepię się w Gdańsku

Fot. źródło:couciebie.com/ za zgodą autorów prac

Murale w pustostanie, autorzy: Paulina Grzelińska i Damian Ciszek

REKLAMA

320otbr-M -P

eprasa.pl 72355f813c

mowości czy bezdomności. Jedną z osób, która odpowiedziała na moje pytanie, był Daniel. Napisał, że 15 razy zmieniał mieszkanie. Daniel w swojej prezentacji zamienił adresy na kompozycję muzyczną, która nagle urywa się. Wyjaśnia to: „Gdyby moje życie było teledyskiem, to do tego kawałka". To było pierwsze zgłoszenie, które dostałam i pomyślałam, że jeśli startuję z tak wysokiej półki, to co mnie jeszcze czeka? Bardzo mnie to nakręciło i zmotywowało do czekania na kolejne osoby. Nie znam ich biografii, mam ich artystyczne opowieści. Jestem wzruszona, bo w każdej poczułam szczerość i zobaczyłam dużą dozę refleksji podobnych do moich.

— Jakich?

— Są to ludzie pracujący za podstawowe wynagrodzenie bez żadnego zabezpieczenia i często ubezpieczenia, którym często ledwo wystarcza na przeżycie. To ciężkie warunki do pracy twórczej. Do tego dochodzi trudna sytuacja mieszkaniowa. Żeby mieć mieszkanie, trzeba się zadłużyć na całe życie. Brak jest nadziei na zmiany, brak perspektyw na kupno mieszkania.

— Wymieniasz trzy zjawiska charakterystyczne dla twojego pokolenia, wszystkie zaczynają się na literę „p": prekariat, przeprowadzka, prokrastynacja. Trzeba to przeżyć, potem oswoić, a w końcu wyrosnąć z nich?

— Z tym nie możemy się oswajać, a walczyć zmieniać, działać. Ja zrobiłam wystawę.

— Która z prac najbardziej cię poruszyła?

— Wszystkie, ale tak osobiście Michaliny Chelińskiej. Jej praca jest bardzo intymna, szczera i czuję, że to wynik jakiegoś procesu. Wzrusza mnie to. Jak i to, co Michalina pisze o domu — jako o przestrzeni, w której „ochoczo się rozgaszcza".

— Oglądając wystawę, także zwróciłam uwagę na skrajnie różne definicje domu. Dla każdego z twoich bohaterów dom to coś innego.

— Tak! Dla Klaudii to miejsce, gdzie stoi jej łóżko. Dla Pauliny i Damiana to było miejsce uwięzienia (w czasie pandemii) i wtedy myśleli o przestrzeniach, które mogą ciekawie wykorzystać. Znaleźli pustostan, który może kiedyś był domem, ozdobili go muralami. Weronika postrzega dom jako miejsce, gdzie można się wyciszyć. Gabriela napisała, że „domowość może być mobilna, ponieważ otaczają mnie ludzie, przy których mogę odetchnąć i być w pełni sobą, bez względu na to, gdzie jestem."

— A dla ciebie – czym jest dom?

— Ten projekt ma pomóc mi to zdefiniować. Jeszcze tego nie wiem, nie jestem w stanie powiedzieć, że mam dom i wiem, gdzie on jest. W związku z moją niestabilną sytuacją i brakiem perspektyw to nieprędko się zmieni. Myślę, że będę starać się wypracowywać poczucie, w którym sama będę sobie domem, by zawsze czuć się dobrze sama ze sobą. Teraz mogę powiedzieć, że poznaję poczucie domowości i jest to zawsze wtedy, gdy jestem ze swoim partnerem.

— Czy po studiach chcesz wrócić na Warmię i Mazury?

— Uwielbiam Mazury, moje rodzinne strony, miejsce odpoczynku. Zawsze, gdy jadę tam w wakacje, jestem na maksa wyluzowana. Jednak to większe miasto motywuje mnie do działania. Może pomieszkam w różnych miastach polskich i europejskich, a potem... znów zaczepię się w Gdańsku.

— Jak sądzisz, twoje życie będzie lepsze, gdy znajdziesz swój adres?

— Bardzo chciałabym mieć stały adres, ale gdy go w końcu znajdę, może nie będzie tak kolorowo?

BEATA BROKOWSKA
b.brokowska@gazetaolsztynska.pl

Fot. źródło:couciebie.com/ za zgodą autorów prac

Praca Klaudii Mądro

Fot. źródło:couciebie.com/ za zgodą autorów prac

Praca Michaliny Chelińskiej

Domowość – według „Słownika języka polskiego" pod red. Witolda Doroszewskiego – określa to, co jest domowe, nastrój domowy, swojskość.

O WYSTAWIE

Wystawę „Co u Ciebie?" można oglądać w internecie (couciebie.com). Od 16 do 30 czerwca 2020 r. autorka zamieszczała nowe prezentacje, w sumie jest ich 15. Wystawa jest częścią pracy licencjackiej Michaliny Miller, studentki kulturoznawstwa Uniwersytetu Gdańskiego. Prace miały różną formę, były to fotografie, kompozycje muzyczne, wiersze, szeroko pojęte formy audiowizualne.

REKLAMA

195200TBS-a-K

eprasa.pl 72355f813c

MĄDRE, ALE CZASEM WREDNE

HELENA WRÓBLEWSKA I IZABELA CIESIELSKA, MATKA I CÓRKA. PROWADZĄ POD OLSZTYNEM RODZINNE GOSPODARSTWO. HODUJĄ KOZY, A Z ICH MLEKA PRODUKUJĄ M.IN. REGIONALNY SER. ŻYJĄ W ZGODZIE Z NATURĄ I POTRAFIĄ PRZEŁOŻYĆ TO TAKŻE NA BIZNES.

Fot. Wojciech Radwański

Helena Wróblewska i Izabela Ciesielska prowadzą gospodarstwo w Kierzlinach koło Barczewa

— Dwa pokolenia dogadują się przy kozach?

Iza: — Tak! Wyjechałam z Kierzlin na studia do Warszawy, po powrocie pracowałam w różnych miejscach. Jednak w końcu dostrzegłam, że to, co robi mama, jest piękne. Zafascynowało mnie poszanowanie natury, te szczęśliwe kozy. Wróciłam więc do domu, zaczęłam pomagać mamie i cieszyć się, tak jak ona, przyrodą.

Helena: — Kozy to moja pasja. One mnie urzekły i żeby móc je utrzymać, zmuszona byłam robić ser. To bardzo mądre i ujmujące zwierzęta. Ale jednocześnie są wredne i przebiegłe. Można im przypisać różne cechy. Fascynują i nadal uwielbiam je obserwować, choć hoduję je już przeszło dwadzieścia lat. Zawsze mnie czymś zaskoczą.

— Ile macie w tej chwili kóz w gospodarstwie?

Helena: — Ponad 300 licząc matki z młodymi kozami i koźlakami.

— I znacie je wszystkie?

Iza: — Zasada jest jedna: im koza ma bardziej paskudny charakter, tym lepiej się ją zna. (śmiech) Kozy są zwierzętami, które potrzebują bardzo dużo wolności i my im tę wolność zapewniamy. Natomiast kozie ciągle jej będzie mało. Mamy zagrody, w których powinny się paść, ale szybko się nudzą będąc w jednym miejscu,nawet jeśli ma ona kilka hektarów, i zamiast szukać pożywienia kombinuje jak zwiać.

Helena: — Bo one ciągle biegną za jedzeniem. Koza zawsze jest nienajedzona. I to czego im nie wolno, smakuje najlepiej. Kiedyś po żniwach, gdy już nic nie było na polach, żadnej szkody, w którą by można pójść, kozy wypasały się wolno. Na chwilę spuściłam je, a one zniknęły. Przypomniało im się, że sąsiadka ma kilka krzaków malin. Tam pobiegły, tam je znalazłam.

— Podobno kozy są wszystkożerne. Czy to prawda?

Helena: — Kozy, które żyją wolno nigdy, nie zjedzą tego, co może im zaszkodzić. Z drugiej strony kozy mają bardzo dużo kubków smakowych i często jedzą rośliny, których nie jedzą inne zwierzęta. Natomiast są bardzo wybredne. Zje najmłodsze listki z czubka krzewu, a resztę zadepcze. Nawet zimą, gdy karmimy je sianem, bardzo dużo go marnują. Dlatego mamy też owce, które, można powiedzieć, dojadają po nich.

— Czy zatem robicie też owczy ser?

Iza: — Nie, owce mamy z sentymentu, dla czystej przyjemności patrzenia na nie. Już moja babcia miała owce, kochała je i gdzieś są w naszych sercach.

— A co można zrobić z koziego mleka?

Helena: — Wszystko to, co robi się z mleka krowiego – sery podpuszczkowe, przez wielu nazywane serem żółtym, także twarogi, jogurty, masło. My, w naszym gospodarstwie, wyrabiamy głównie te pierwsze w wielu odsłonach. Mamy np. sery dojrzewające, solankowe z dodatkiem rozmaitych ziół i wędzone. Sery podpuszczkowe są bardzo wdzięcznym produktem – wystarczy zmienić tylko jeden szczegół np. temperaturę, sposób solenia czy przechowywania i mamy już zupełnie inny produkt.

— Można powiedzieć, że to ręczna robota.

Iza: — To zależy, jaki ser chcemy uzyskać, ale wszystko od początku do końca robimy praktycznie same. Codziennie rano doimy kozy. Nie ręcznie, są do tego specjalne dojarki. Później mleko jest przewożone do naszej małej, przydomowej mleczarni i przetwarzane. Cały proces zajmuje około 3 godzin i tak naprawdę po tym czasie otrzymujemy produkt, który z powodzeniem można jeść. Jednak niektóre sery dojrzewają nawet ponad rok czasu. Dziennie produkujemy od 18-25 kg sera.

— To, co jedzą kozy ma na pewno wpływ na to, jakie dają mleko?

Iza: — Oczywiście. Inaczej smakuje mleko, gdy kozy pasą się na łąkach, gdzie jest sucho, inaczej gdy na terenach podmokłych lub gdy jedzą liście drzew i krzewów. Także każdego dnia mleko może być trochę inne, mieć też trochę inny skład. Duże znaczenie ma też pora roku. Jesienią mleko jest bardziej pełne, bardziej tłuste niż wiosną. Mleko, które kupujemy w sklepie, jest zawsze takie samo, bo jest już produktem przetworzonym. My mleka nie normalizujemy.

— Czy można w jakiś sposób kontrolować smak mleka?

Iza: — Cały urok polega na tym, że tworzymy z tego, co dała nam natura. Ufamy temu zwierzęciu, które idzie na pole. Ono ma swobodę i dokładnie wie, co jest dla niego dobre o danej porze roku. Poza tym koza nie daje nam mleka cały rok. Jest to związane z tym, że kozy, tak jak krowy, muszą urodzić, żeby dawać mleko. Gdy są wysokokotne, czyli gdzieś od listopada przestają dawać mleko, później odchowują małe i zaczynamy je doić w okolicach maja. Kozy doimy raz dziennie.

Helena: — To nie jest hodowla intensywna. Jesteśmy zadowolone, gdy koza da nam 2,5 litra mleka dziennie. Zależy nam, by wszystko było zgodne z naturą i ich naturalnym cyklem. Naszym celem nie jest to, by dawały jak najwięcej mleka, ale, by dawały jak najlepsze mleko.

— Coraz więcej jest świadomych klientów, którzy wybierają produkty regionalne, ekologiczne.

Iza: — Żyjemy na wsi, blisko natury i staramy się żyć zgodnie z jej rytmem. To bardzo ważne dla nas. Dzięki temu zwierzęta są szczęśliwe, my jesteśmy szczęśliwe i nasi klienci, którzy kupują u nas od lat.

— Mleko kozie może być alternatywą dla krowiego mleka, które często uczula?

Iza: — To nie jest tak, że mleko kozie nie wywołuje alergii. Jest szansa, że ktoś kto nie toleruje laktozy w mleku krowim, będzie tolerował mleko kozie.

Helena: — Chodzi nie tylko o laktozę, ale głównie o białko. W kozim mleku nie ma frakcji kazeinowej, która powoduje skazę białkową. Pamiętam, że moi pierwsi klienci szukali alternatywy dla krowiego mleka. Przy poważniejszych uczuleniach kozie mleko też może szkodzić. To kwestia bardzo indywidualna.

— Mleko kozie jest...

Helena: — ....przede wszystkim lepiej przyswajalne. Ale nie tylko ludzie lepiej przyswajają kozie mleko. Inne zwierzęta też. Dlatego maluchy, które straciły mamę, mogą dostawać kozie mleko jako mleko zastępcze. Tak jest ze szczeniakami, kociętami i dzikimi zwierzętami.

Fot. Wojciech Radwański

Izabela Ciesielska: — Cały urok polega na tym, że tworzymy sery z tego, co dała nam natura

— Kozie mleko ma specyficzny smak i zapach. Niektórzy twierdzą że pachnie niezbyt ładnie.

Iza: — Nie zgodzę się z tobą, choć podobnie często mówi się też o kozich serach - że „śmierdzą kozą". To ma związek z brakiem odpowiednich warunków pozyskiwania i przechowywania mleka czy sera. Kiedyś na pewno trudniej było zachować odpowiednią czystość. Znaczenie ma też, to czy mleko przetwarzane jest od razu – tak jak u nas czy też zbierane i przechowywane kilka dni i dopiero przerabiane np. na ser.

Choć owszem, mleko może mieć specyficzny smak czy zapach, nieraz dziwny – taki, do którego nie jesteśmy przyzwyczajeni, pijąc mleko z supermarketu. Bo tak, jak mówiłyśmy wcześniej, na smak mleka wpływa to, czym karmione są zwierzęta.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
k.namiotko@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 72355f813c

PRZEZ MGŁĘ NIEJEDNEGO KRYZYSU

DRZWI PAŁACU BUCKINGHAM SĄ DOBRZE CHRONIONE. KRÓLOWA ELŻBIETA II MOŻE SOBIE POZWOLIĆ NA TO, BY ZA NIMI, Z DALA OD GAPIÓW BYĆ TAKĄ, JAKĄ JEST. A CO POZOSTAJE TYM, KTÓRYCH FASCYNUJE TA NIEPOZORNA KOBIETA? MOGĄ SPRÓBOWAĆ JĄ POZNAĆ DZIĘKI KOLEJNYM FILMOM, SERIALOM I BIOGRAFIOM.

Fot. Wydawnictwo Kobiece | Fot. Netflix

Historia Elżbiety II to dowód na to, jak łatwo może zmieniać się postrzeganie jednej osoby przez opinię publiczną. Tuż po śmierci Diany, swojej synowej, królowa Wielkiej Brytanii wydawała się jednym z czarnych charakterów, którą rozkochani w zmarłej księżnej ludzie gotowi byli obwiniać za los byłej żony Karola. Elżbietę II oskarżano jo brak uczuć, chłód i nadmierne przywiązanie do tradycji. Tymczasem, choć królowa nie chce otworzyć się przed mediami, jest coraz więcej osób, którym nie brakuje determinacji, by pozwolić nam zajrzeć za drzwi Pałacu Buckingham. Dzieje się tak w przypadku nie tylko bardzo popularnego i świetnie ocenianego serialu „The Crown", na którego czwarty sezon fani produkcji muszą poczekać jeszcze kilka miesięcy, ale i książki Roberta Laceya. Pierwszy tom oficjalnego przewodnika po produkcji Netfliksa ukazał się w Polsce w czerwcu nakładem Wydawnictwa Kobiecego.

MONARCHIA NA PIERWSZYM PLANIE

Książka „The Crown" Roberta Laceya rozwiewa, jak pisze we wstępie Peter Morgan, wszelkie niejasności i pozwala oddzielić prawdę od fikcji. I rzeczywiście. Historyk wprawnym okiem badacza weryfikuje rozmaite zabiegi filmowców, których celem było pokazanie losów monarchini. A ta, choć jest niewysoka i nie ma w zwyczaju robić wokół siebie zbyt wiele zamieszania, do dzisiaj jest tą, która zawsze jest najważniejszą osobą w pomieszczeniu.

Koronacja księżniczki Elżbiety odbyła się 2 czerwca 1953 roku. Rozsądna księżna nie miała ponoć wątpliwości, jakie imię powinna przybrać. Była Elżbietą i miała zamiar nią pozostać. – Zdaję sobie sprawę, że otaczają mnie ludzie, którzy sądzą, że lepiej nadają się do tej roli, urodzeni przywódcy o silnych osobowościach (...). Ale czy to się komuś podoba, czy nie, to ja noszę koronę – mówi ustami Claire Foy serialowa królowa Elżbieta II.

Obserwując swojego ojca, Jerzego VI, który na tronie zasiadł w wyniku nieprzewidzianych okoliczności wywołanych abdykacją brata, a który zupełnie nie był do tego przygotowany (o problemach króla Jerzego VI w adaptowaniu się do tej roli świetnie opowiada oscarowy film „Jak zostać królem"), musiała zdawać sobie sprawę z tego, jak ważne jest, by nie zrzucać ciężaru, jaki złożono na jej barkach, na innych ludzi. I kto wie, może to dlatego nadal w głowie jej się nie mieści, by zrzec się korony na rzecz syna?

CIĘŻAR KORONY

— „Bezstronność jest nienaturalna. Ludzie zawsze będą chcieli, żebyś się uśmiechnęła, przytaknęła albo zmarszczyła brwi, zajmując tym samym stanowisko. A to jedyne, czego jako głowa państwa nie masz prawa uczynić" — mówi w jednym z odcinków „The Crown" do młodej królowej Elżbiety II jej babka, królowa Maria. I dodaje: „Im mniej robisz, im mniej powiesz, im rzadziej będziesz przytakiwać i się uśmiechać..." „Myśleć, czuć, oddychać, istnieć?" — wchodzi jej w słowo zrozpaczona Elżbieta. „Tym lepiej" — kończy babka z całą stanowczością.

Była to, jak pisze Robert Lacey, „gorzka rada, ale Elżbieta II stosowała się do niej przez całe swoje panowanie, a przykra prawda, którą z sobą niosła, przeprowadziła ją bezpiecznie, choć nie zawsze z uśmiechem, przez mgłę niejednego kryzysu". A tych, dodajmy, w czasie rekordowo długiego czasu panowania królowej, nie brakowało.

Odwróćmy chronologię i przyjrzyjmy się choćby ostatnim miesiącom, w czasie których królewskiej głowie nie ciążyła wyłącznie korona, ale i niepokój o najbliższych, poczynając od synów: Karola, u którego zdiagnozowano zakażenie koronawirusem, i Andrzeja, którego imię pojawia się po ostatnio wielokroć w kontekście afery pedofilskiej wiązanej z Jeffreyem Epsteinem.

Choć królowa na ogół milczy, można się domyślać, że ciosem w serce monarchini stawiającej swoje powinności ponad wszystko inne, musiała być też decyzja, która zapadła w młodszym pokoleniu. Książęca para, czyli Harry i Meghan, zrezygnowała z obowiązków i tytułów, by wieść życie z dala od Wielkiej Brytanii.

Nie ma co udawać, że tego typu sytuacje należą do łatwych, ale z drugiej strony można przypomnieć, że królowa Elżbieta II ma za sobą prawdziwy poligon doświadczalny.

Cofnijmy się do lat 50., kiedy to jeszcze przed tym, jak na jej głowę włożono koronę, musiała przyglądać się, jak rząd walczy ze skutkami smogu, który w grudniu 1952 roku zawisł nad Londynem, sprawiając, że ludzie umierali na ulicach potrąceni przez nie widzących ich kierowców, ale także pod wpływem zatrucia.

Kolejny kryzys przyszedł kilkanaście lat później, w 1966 roku, kiedy to w Aberfan osunęła się hałda węglowa. Zginęły wówczas 144 osoby, większość z nich to dzieci. Królowa uznała, że nie pojedzie na miejsce, bo nie chciała, jak wynika z relacji jej otoczenia, odbierać uwagi cierpieniu, z jakim zmagali się mieszkańcy Aberfan. Na miejsce katastrofy wysłano księcia Filipa, a królowa, która ostatecznie także odwiedziła pogrążone w żałobie miasteczko, podobno do dzisiaj żałuje tego, że nie zdecydowała się na taki gest wcześniej.

Fani serialu i rodziny królewskiej z niecierpliwością czekają na to, jak twórcy „The Crown" przedstawią także inne trudne wydarzenia związane z panowaniem królowej, a których współbohaterką była np. księżna Diana. Nie da się bowiem ukryć, że brak królowej Elżbiety II w pałacu w czasie, kiedy tłumy zbierały się w Londynie, by oddać hołd zmarłej księżnej, był na początku bardzo źle przyjęty przez poddanych. Wiele się zmieniło po tym, jak królowa w drodze powrotnej zdecydowała się zatrzymać auto jeszcze przed bramą pałacu i wyjść do ludzi, poświęcić im chwilę uwagi. Jak widać, małe gesty królowej mają wielką moc.

KOBIETA, KTÓRA ZOSTAŁA KRÓLOWĄ

Niewiele wiemy o Elżbiecie II jako matce, serial pozostawia sporo naszej wyobraźni, ale daje nam też sygnały, że relacje królowej z jej dziećmi nie były tak dobre, jak wszyscy by sobie życzyli. Niełatwo było jej też być dobrą siostrą, bo zdarzało się, że musiała oczekiwać od księżniczki Małgorzaty poświęceń i respektowania nakazów, które nie powinny padać z ust siostry. Tymczasem Elżbieta II zmuszona była stanąć na drodze miłości księżniczki Małgorzaty. Tymczasem, jak pisze Robert Lacey, ironia tej sytuacji polega na tym, że księżniczka Małgorzata zrobiła tak, jak oczekiwała tego siostra i nie związała się z rozwodnikiem, a przecież nie zmieni to faktu, że „w przyszłości król Karol III (...) zasiądzie na tronie jako rozwodnik żonaty z rozwódką. Ile są warte nauki Kościoła?".

Bycie królową bywa szczególnie trudne, kiedy ma się obok męża, dla którego stanie w cieniu nie jest czymś naturalnym. Zmagania Elżbiety i księcia Filipa, którzy usiłowali znaleźć równowagę pomiędzy rolami małżonków i funkcjami, jakie spadły na nich z racji pochodzenia Elżbiety, zostały przedstawione nie tylko w serialu, ale i w książce Laceya. Historyk przypomina między innymi o wyrzeczeniach, jakie książę Filip musiał ponosić, by nie wywoływać konfliktów z rządem. Choć był głową swojej rodziny, to jego żona nosiła koronę, a ona zawsze, co przypomina nam też serial, ma pierwszeństwo. Książę Filip nie mógł się pogodzić m.in. z tym, że dzieci nie mogą nosić jego nazwiska, że bliscy nie mogą siedzieć w pilotowanym przez niego samolocie. Ustępstw, na które musiał się zdecydować, było zdecydowanie więcej.

Nie zmienia to faktu, że ponoć ślub z Filipem był jedną z niewielu spraw, co do których Elżbieta była przekonana i do których uparcie dążyła (wcześniej zależało jej też m.in. na odbyciu służby w bazie wojskowej, co zresztą w końcu zrobiła, zdobywając doświadczenie mechanika), mimo że ojciec robił wiele, by moment oddania ręki córki, oddalić.

Małżeństwo na pewno nie było (i być może nie jest) sielanką dla królewskiej pary. Plotki o romansach księcia, do których miało dochodzić już po ślubie, choć musiały być dla niej bolesne, królowa pozostawiała bez komentarza. I choć w serialowych kadrach znajdziemy księcia Filipa pytającego z żalem ustami Matta Smitha „Co to za małżeństwo? Co to za rodzina?", związek Elżbiety i Filipa trwa stabilnie, jak stabilna wydaje się korona na głowie najdłużej panującej królowej.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA

eprasa.pl 72355f813c

KONIEC NAJLEPSZEJ PODRÓŻY W CZASIE

WGNIATAJĄCY W FOTEL I WYSILAJĄCY UMYSŁ. MROCZNY I SUROWY, A JEDNAK CIEPŁY. NIEMCY ZROBILI COŚ, CZEGO NIKT SIĘ CHYBA NIE SPODZIEWAŁ. ZA NAMI FINAŁ ŚWIATOWEGO FENOMENU I ODPOWIEDŹ NA PYTANIE, JAK ZAKOŃCZY SIĘ OSTATNI CYKL W WINDEN.

Fot. materiały prasowe

Jeżeli chodzi o kino, to lubię rzeczy przemyślane. Łatwo postawić się jednak w roli krytyka i stwierdzić, że twórca nas nie zachwycił, zlekceważył niektóre wątki, albo nie przemyślał tego, co chce zrobić z bohaterami. W przypadku „Dark” niestety (albo stety) tego zrobić nie wypada.

Zakończenie historii Winden było zarówno przerażające, jak i pokrzepiające. Ale jakże spójne! Nie będę was jednak oszukiwać. Przygotujcie sobie notatnik, bo ja poległem na próbie łączenia wątków w całość. To już chyba wina bardzo długiej przerwy między oglądaniem drugiego, a trzeciego sezonu. Nie powtarzajcie więc tego błędu.

Muszę też przyznać, że po drugim sezonie byłem wręcz zdruzgotany, gdy przyszło czekać na premierę trzeciego. Z czasem wiele pytań, które wtedy — na gorąco — się pojawiło, po prostu wypadło mi z pamięci. A szkoda, bo gdybym je spisał, to miałbym mniejsze szanse na zgubienie się w pierwszych odcinkach trzeciego sezonu. Premiera „Dark” odbyła się po kilku przeciętnych produkcjach o podróżach w czasie. Ale szybko okazało się, że nie ma co oceniać książki po okładce.

CO JEST SIŁĄ SERIALU?

Nie oszukujmy się. Niemieckie produkcje nie wzbudzają zachwytu i wypieków na twarzy. Kto potrafi wymienić przynajmniej pięć godnych polecenia produkcji naszych zachodnich sąsiadów? Tak myślałem. Ale „Dark” — i tu nie mam wątpliwości — zmieni podejście do niemieckich produkcji. Był to zresztą debiut Niemców na Netflix.

Kolejne produkcje będą musiały się liczyć z porównaniami do „Dark”, nawet jeśli ich tematyka będzie zupełnie inna. A już pierwszy sezon historii o podróżnikach w czasie był po prostu fantastyczny. Siłą „Dark” stała się nie tylko świetnie rozpisana historia pełna zaskakujących zwrotów akcji (i graniu na naszych emocjach). Ale też wysoki poziom gry aktorskiej. Do gustu przypadł mi zwłaszcza Louis Hofmann w roli Jonasa, ale nie można zapominać właściwie o nikim. Aktorzy — podobnie, jak ich postaci — odgrywają w całym świecie „Dark” dokładnie takie role, jakie powinni. Nie mogę nie wspomnieć o Lisie Vicari (Martha), czy świetnym Marku Waschke, który stworzył postać charyzmatycznego Noah. Szkoda, że jego wątek z czasem mocno tracił na znaczeniu.

Oprócz fabuły i gry aktorskiej na pochwałę zasługują efekty wizualne. To nie jest produkcja rodem z Hollywood i workami pieniędzy na efekty specjalne, ale to chyba nadaje jej realizmu. Oglądanie trzech sezonów z rzędu daje nam obraz kompletnej, przemyślanej produkcji, w której twórcy po prostu odwalili kawał dobrej roboty. Drugi sezon był zresztą znacznie bardziej rozbudowany od pierwszego, co działało wręcz na jego niekorzyść, bo można było pomyśleć, że wiele wątków stworzono po to, żeby namieszać nam w głowie, skoro potem przecież i tak o nich zapomnimy. Ale jest wręcz przeciwnie. Dlatego właśnie przypominam o notatniku. Nie wiem, czy oglądałem ostatnio jakikolwiek serial, w którym tak wielką uwagę przykładano do najdrobniejszych szczegółów. Tutaj naprawdę nie ma się do czego przyczepić. Chyba że do niektórych scen, które sztucznie przedłużano. Ale to już naprawdę szukanie wad na siłę.

MUSISZ BYĆ WYPOCZĘTY PRZED EKRANEM

Co do zamieszania, które może nam towarzyszyć praktycznie przez wszystkie sezony, to polecam spojrzeć na to z nieco innej strony — lepiej wczujecie się w odczucia głównych bohaterów. Oni też nie wiedzą, czy pytania, które zadają sobie i innym, są jeszcze aktualne, czy może już znają na nie odpowiedź?

Wszystkie sezony oparto więc na podobnym schemacie, co akurat dziwić nie może, ale nie jest to powtarzalne, a rozwojowe. Mimo to serial jest naprawdę wymagający. Nie można go oglądać, będąc zmęczonym, czy rozkojarzonym. Nie róbcie sobie tego, bo wiele wątków po prostu umknie waszej uwadze.

KONCEPCJA STARA JAK ŚWIAT

Serial opowiada historię Winden, czyli typowej dziury, z której nastolatki chcą jak najszybciej wyjechać. Niby nic niezwykłego. Ale ta historia jest tak dobra, że szybko minie wam poczucie powtarzalności. Tunel czasoprzestrzenny jest przez wszystkie trzy sezony miejscem tak samo mrocznym, jak na samym początku, gdy myśleliśmy, że tylko to umożliwi bohaterom podróże w czasie. Mamy do czynienia ze zwykłym miasteczkiem, które w sumie nawet nie ma władz (serio), a do tego mamy wątek sci-fi, a i tak wszystko wydaje się kompletnie naturalne. Jak Baran bo Odar to zrobił? A na początku wydawało się, że serial będzie o tym, jak sprowadzić Mikkela z powrotem do 2019 roku. Teraz mogę się tylko zaśmiać z tego, jak sprawnie zrobiono nas w balona.

Drugi sezon skończył się pojawieniem sobowtóra ukochanej głównego bohatera. Trochę to dziwne, skoro właśnie widział, jak umiera. Dziwię się, że Jonas nie dostał zawału przez wszystkie zwroty akcji, które musiał przeżyć. Wówczas okazało się też, że oprócz Winden, które oglądamy i różnych epok, do których przenoszą się podróżnicy, jest jeszcze jakiś inny... świat. I wtedy zakończył się drugi sezon, a my zostaliśmy z szokiem i czasem oczekiwania na premierę trzeciego sezonu. To była istna katorga. Ale ochłonąwszy z szoku, warto sobie uzmysłowić, że koncepcja równoległych światów jest stara, jak... świat. Jak więc podejść do przedstawienia tej koncepcji w świecie serialu? Wykorzystano dobrze znaną nam postać Tannhaus'a i naprawdę fajnie to wytłumaczono. Dzięki temu dostaliśmy spójną opowieść i w zasadzie coś unikatowego. Dlatego uważam, że trzeci sezon jest najlepszym ze wszystkich, bo twórcy mieli naprawdę trudne zadanie, żeby niczego nie pominąć, nawet najdrobniejszego szczegółu. I tutaj najbardziej przyda się notatnik, bo w mnogości wątków po prostu się zgubiłem. Przerwa zrobiła swoje, ale nadrobienie poprzednich sezonów od razu kieruje myśli na dobre tory. Wtedy docenimy to, w jak zgrabny sposób fabuła szła do przodu. W sumie to nie wiem, czy są jeszcze jakieś seriale, gdzie trzeba sobie robić notatki. Poza tym uważam, że trzy sezony to dosłownie idealne rozwiązanie. Nie za długie, nie za krótkie. I choć niektóre rzeczy można przewidzieć, to naprawdę chylę czoła przed twórcami serialu za to, że wszystkie tajemnice zostały wyjaśnione w ośmiu odcinkach. A przecież doszły jeszcze te z trzeciego sezonu. Nie kryję, że do Winden wróciłem chętnie (co by sobie o mnie pomyśleli bohaterowie z pierwszego sezonu?). Sezon można obejrzeć bez problemu w dwa-trzy wieczory. I w ogóle się nie zmęczycie. No może poza analizą i notatkami...

Moja ocena

10/10

PODSUMOWANIE

Ostatni odcinek może was nieco rozczarować, bo rozwiązanie wydaje się w zasadzie banalne, ale to złudne wrażenie. Nie mogłem sobie wyobrazić nic lepszego. Jonas jest też kolejnym bohaterem, którego pokazano z absolutnie wszystkimi jego wadami. Bez żadnego upiększania czy wybielania. A mimo to kibicujemy mu, żeby wygrał... sam ze sobą. I gdy w końcu mu się udaje, to okazuje się, że pomaga mu osoba, którą najmniej byśmy o to podejrzewali. Bo jedną można było podejrzewać chyba od początku. Relacja Jonasa z Marthą to nie jest też typowe love story. Pokuszę się o stwierdzenie, że to coś realnego, choć mówimy o nierealnym świecie. Winden wchłonie was tak samo, jak bohaterów serialu. Wejdźcie do tunelu z Jonasem, a już nigdy nie wyjdziecie tacy sami. Dlatego z całą stanowczością podkreślam, że „Dark” to najlepszy serial na Netflixie. I z dumą przyznaję, że obejrzałem go po niemiecku, mimo że nie trawię tego języka (chyba że śpiewa Rammstein). To będzie drugi raz, gdy powiem, że słuchanie niemieckiego sprawiło mi jakąś formę przyjemności. Musiałem tak zrobić z szacunku dla aktorów i ich świetnej pracy. Zżyłem się z ich historią. Wam polecam to samo.

PAWEŁ JASZCZANIN
p.jaszczanin@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 72355f813c

WARMIA PRZED PLEBISCYTEM

POLSKĄ AKCJĄ PLEBISCYTOWĄ NA WARMII KIEROWAŁA DELEGATURA WARMIŃSKIEGO KOMITETU PLEBISCYTOWEGO W OLSZTYNIE. OBSZAR PLEBISCYTOWY NA WARMII OBEJMOWAŁ MIASTO OLSZTYN ORAZ POWIATY ZIEMSKIE OLSZTYŃSKI I RESZELSKI. KOMITET WSPIERAŁA „GAZETA OLSZTYŃSKA".

fot. CEIK

W 1919 roku na potrzeby polskich Warmiaków zakupiono budynek hotelu Centralhotel, który stał przy zbiegu dzisiejszych ulic Partyzantów i Lanca. Do 1939 r. mieściły się tam polskie instytucje działające na Warmii. Budynek rozebrano w latach 70 i postawiono nowy, nawiązujący od frontu do przedwojennej budowli.

We wrześniu 1919 roku Jan Baczewski z Gryźlin otrzymał nominację na kierownika akcji polskiej na Warmię. W dwa dni po tej nominacji wydzierżawił w Olsztynie budynek przy Bahnhofstraße 1 (obecnie ul. Partyzantów 1), naprzeciw hotelu Centralhotel, późniejszego Domu Polskiego. W 14 pokojach została umieszczona siedziba delegatury Warmińskiego Komitetu Plebiscytowego razem z Warmińską Radą Ludową.

Na pierwszym wspólnym posiedzeniu Komitetu i Warmińskiej Rady Ludowej uczestniczyli: ks. Walenty Barczewski, ks.Wacław Osiński, ks. dr Robert Bilitewski, Władysław i Seweryn Pieniężny z „Gazety Olsztyńskiej", Julian Samulowski z Gietrzwałdu (w zastępstwie chorego ojca Andrzeja Samulowskiego), poeta Michał Lengowski z Zielonowa, ziemianie Tadeusz Wojnowski i Tadeusz Kentzer ze Starego Wartemborka (Barczewko), kupiec Wiktor Szulc z Olsztyna, Kowalski z Wartemborka (Barczewo), Piotr Prass z Plusk, Józef Olk z Leszna, robotnik Kriks ze Stękin oraz Stanisław Żurawski z Kajn.

W myśl opracowanego przez Baczewskiego programu dokonano podziału organizacyjnego powiatu olsztyńskiego na dziewięć obwodów obejmujących po około 15 wsi w każdym obwodzie.

Obwody były kierowane przez komisarzy obwodowych.

Ks. Robert Bilitewski (1859-1935) po święceniach był wikarym w Barczewie, potem przez kilka lat proboszczem w Gryźlinach. Założył tam m.in. kasę oszczędnościową pożyczkową, zachęcał do prenumeraty „Gazety Olsztyńskiej", podkreślał znaczenie zdobywania wykształcenia przez młodych Warmiaków. Zawsze głosił kazania w języku polskim. Opublikował w „Gazecie Olsztyńskiej" hymn „Jeszcze Warmia nie zginęła..."

„Jeszcze Warmia nie zginęła
Póki my żyjemy,
Jeszcze wiara nie zniknęła,
Bo ją wyznajemy.
Śpiewajcie wszędzie
Za Bożym przewodem:
Warmia polską będzie,
Złączym ją z narodem..."

Urodzony w podolsztyńskim Miodówku August Popławski (1879-1942) był wnukiem powstańca listopadowego. W czasie pobytu w Westfalii był sekretarzem Towarzystwa Robotników Polskich w Schalke. Po powrocie na Warmię osiedlił się na gospodarce swojej żony Marii w Małych Pluskach. Był jednym z współzałożycieli Polskiej Spółdzielni Kredytowej Banku Ludowego w Olsztynie i Towarzystwa Ludowego w Pluskach. Był członkiem Związku Polaków w Prusach Wschodnich a następnie Związku Polaków w Niemczech. Jesienią 1919 r. został mianowany na okręgowego komisarza w Warmińskim Komitecie Plebiscytowym na okręg w Klewkach, a potem w Pluskach. Po plebiscycie pozostał na Warmii prowadząc w swoim domu polską bibliotekę. Był inicjatorem powstania przedszkola oraz Szkoły Polskiej w Pluskach. Do szkoły tej posyłał pięcioro swoich dzieci.

Byli nimi: Bernard Żbik z Purdy, Otton Bogdański z Bukwałdu, Michał Lengowski z Zielonowa, Joachim Pulina z Tuławek, Paweł Baczewski z Gryźlin, Frank z Gietrzwałdu, Kolender ze Starego Sząbruka, Franciszek Boenigk z Tomaszkowa, Bernard Barabasz ze Skajbot.

W każdym z obwodów mianowano po kilku komisarzy okręgowych którzy powoływali w wioskach mężów zaufania. Ogółem na Warmii działało około 250 mężów zaufania. Komisarze okręgowi oraz mężowie zaufania byli „frontowymi" działaczami Warmińskiego Komitetu Plebiscytowego, którzy z narażeniem życia propagowali powrót Warmii do Macierzy. To oni organizowali wiece i spotkania, podczas których namawiano Warmiaków do oddawania głosów za Polską.

Jednym z komisarzy okręgowych był mój dziadek August Popławski, który początkowo pracował w obwodzie Klewki, a następnie w obwodzie Gryźliny-Pluski. Michał Lengowski wspomina: „Gdy sprawa powołania mężów zaufania w całym powiecie ukończona została, przekazał mi Baczewski obwód Klewki obejmujący 16 wsi - z poleceniem, żebym na czas pracy plebiscytowej zamieszkał w Klewkach. Tak też zrobiłem. Do tego obwodu wprowadzili mnie trzej okręgowi: August Popławski, Michał Redigk i Hincmann Wendolin, którzy poprzednio powoływali tam mężów zaufania /.../ Prócz już wymienionych trzech okręgowych przesuwali się w moim obwodzie także inni jak Biernatowski i Prass, ale najdłużej, bo od rozpoczęcia propagandy aż do ostatniego dnia przed glosowaniem, czynni byli Michał Redigk i August Popławski. Obaj mieszkali w Pluskach, gdy przejeżdżali przez Olsztyn do mojego obwodu, przywozili z biura plebiscytowego gazety i ulotki dla mężów zaufania w celu dalszego doręczenia mieszkańcom wsi. Biuro to urządził Baczewski w domu, gdzie mieścił się Konsulat Rzeczpospolitej".

10 lutego 1920 r. powołano Konsulat RP w randze konsulatu generalnego, celem reprezentowania spraw polskich w Prusach Wschodnich. Kierownictwo nad polską akcją plebiscytową na Warmii z ramienia Rządu RP sprawowali konsulowie w Olsztynie: Zenon Lewandowski, następnie ks. Henryk Woroniecki. Na terenie Gminy Stawiguda działali następujący mężowie zaufania; Bartążek - Wagner, Dorotowo - Szczepański, Gryźliny - Jan Pierz, Otton Baczewski, Jaroty - Jakub Barczewski z synami, Kręsk - Zacheja, Miodówko - Turowski, Pluski - Prass, Wymój - Klaperski, Tomaszkowo- Domachowski, Zielonowo - Józef Neumann.

RYSZARD POPŁAWSKI

W tym roku przypada setna rocznica plebiscytu na Warmii, Mazurach i Powiślu. W związku z tym w Gazecie codziennie publikujemy teksty autorstwa Ryszarda Popławskiego, który skupił się głównie na warmińskich wątkach plebiscytu. Ich autor to potomek rodziny wielce zasłużonej dla polskiej Warmii. Popławscy czynnie angażowali się w powstanie polskiej szkoły w Plusach koło Olsztyna. Otwarto ją w styczniu 1930 roku. Jej opiekunem z ramienia Polsko-Katolickiego Towarzystwa Szkolnego został August Popławski. Pierwszy artykuł opublikowaliśmy 30 czerwca. Archiwalne wydania Gazety Olsztyńska w wersji elektronicznej: kupgazete.pl

Ciąg dalszy w poniedziałek

PATRONAT HONOROWY

Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojecki

PATRONI PUBLIKACJI

I ♥ PLUSKI

Kocham Pluski -Stowarzyszenie Miłośników Południowej

Pluski

Miłośnicy Plusk

eprasa.pl 72355f813c

KIEDY MĘCZY NAS MIGRENA...

WCIĄŻ SŁYSZĘ, ŻE KOGOŚ BOLI GŁOWA. SKARŻY SIĘ RODZINA, SĄSIEDZI, ZNAJOMI, WSPÓŁPRACOWNICY. BA! BYWA, ŻE I MNIE DOPADA KILKUDNIOWY MARATON, W CZASIE KTÓREGO ZMUSZONA JESTEM BRAĆ LEKI, BY W OGÓLE NORMALNIE FUNKCJONOWAĆ!

Pytanie brzmi jednak — co jeszcze jest zwyczajnym bólem głowy, a co już migreną? Skąd nas one dopadają i co odróżnia jedną dolegliwość od drugiej? Kiedy połknąć jakąś przeciwbólową pigułę i liczyć na jej szybkie działanie — a kiedy zacząć się już martwić i zwrócić o pomoc do lekarza rodzinnego? A może są jakieś naturalne sposoby na migrenę?

Specjaliści twierdzą, że migrena to jeden z najcięższych rodzajów bólów głowy. Dodatkowo, jest to ból dość specyficzny, bo nierzadko towarzyszą mu inne dolegliwości. I choć z migreną zmaga się codziennie ok. 15 proc. społeczeństwa — wciąż nie udało się jednoznacznie ustalić, jakie są jej przyczyny. Na szczęście w Polsce na migrenowe bóle głowy cierpi stosunkowo mniej osób, bo jedynie 8 proc. populacji. A na drugie szczęście — o wiele lepiej znamy sposoby opanowywania migrenowych bólów głowy.

Fot. pixabay.com (4)

ZWYCZAJOWO MIGRENĘ UWAŻA SIĘ ZA TYPOWO KOBIECY PROBLEM — I SŁUSZNIE, BO RZECZYWIŚCIE Z CZTERECH OSÓB CIERPIĄCYCH NA MIGRENĘ — TRZY TO KOBIETY.

CO TO JEST MIGRENA?

Migrena, czyli migrenowe bóle głowy, zalicza się do bólów głowy pierwotnych — tych, które nie wynikają z istnienia u pacjenta jakiegoś innego schorzenia. Typowo migrena rozpoczyna się w młodym wieku: u przeważającej większości pacjentów pierwszy napad migreny pojawia się przed czwartą dekadą życia. Tak naprawdę migrena może się jednak rozwinąć w każdym wieku. Zdarza się, że ten typ bólu głowy pojawia się już u dzieci, ale możliwy jest także taki scenariusz, że do pierwszego epizodu migreny dojdzie dopiero w podeszłym wieku.

Zwyczajowo migrenę uważa się za typowo kobiecy problem — i słusznie, bo rzeczywiście z czterech osób cierpiących na migrenę — trzy to kobiety.

PRZYCZYNY

Lekarze jako przyczynę powstawania migreny wskazują kilka czynników: wpływ na powstawanie tego schorzenia mogą mieć zarówno geny, jak i różne czynniki środowiskowe. O tym, że uwarunkowania genetyczne mogą stanowić przyczyny migreny, przekonuje przede wszystkim fakt, że nawet w dwóch trzecich przypadków problem ten występuje rodzinnie. O roli genów

w rozwoju migren, przekonać mogą także i wyniki badań przeprowadzonych na bliźniętach. Okazuje się bowiem, że kiedy jedno z nich zmaga się z migrenowymi bólami głowy, to ryzyko, że problem ten pojawi się u drugiego bliźniaka, sięgać może nawet aż powyżej 50 proc.

Także różne czynniki środowiskowe mogą mieć związek z napadami migreny u ludzi. Określane są one jako czynniki wyzwalające migrenowe bóle głowy i tak naprawdę zadziwić może to, co konkretnie może sprzyjać migrenom. Zacznijmy od tego, że pewną rolę w występowaniu migren wydają się mieć hormony płciowe. Taki wniosek wysunięto na podstawie tego, że problem częściej występuje u kobiet, ale i zważywszy na to, że różne sytuacje związane ze zmianami stężeń hormonów płciowych w organizmie: choćby miesiączka, ciąża czy menopauza — wszystkie one mogą być powiązane z migrenowymi bólami głowy.

RYZYKO MIGRENY MOŻE WZRASTAĆ WRAZ Z PRZEMĘCZENIEM, SILNYM STRESEM, NIEDOSTATECZNĄ LUB NADMIERNĄ ILOŚCIĄ SNU.

REKLAMA

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

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

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

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

eprasa.pl 72355f813c

Wiele osób wiąże występowanie u siebie migren ze spożywaniem pewnych pokarmów — uznaje się, że migrenom sprzyjają wysoce przetworzone produkty oraz pokarmy zawierające duże ilości soli. Migrenę sprowokować może spożywanie alkoholu, ale i picie napojów zawierających duże ilości kofeiny.

Czasem migrenę wywołują zmiany atmosferyczne, choćby gwałtowne zmiany ciśnienia atmosferycznego — to praktycznie moje ulubione wytłumaczenie dla każdego większego bólu głowy. Ale niektórym zdarza się, że migrena pojawia się po większym wysiłku, takim jak nawet... kontakt płciowy.

OBJAWY

Migrena przebiegać może bardzo różnie. Wiele zależy od postaci, na którą cierpi dany pacjent. Rozmaite bywają także dolegliwości, które występują u osób zmagających się z tym problemem.

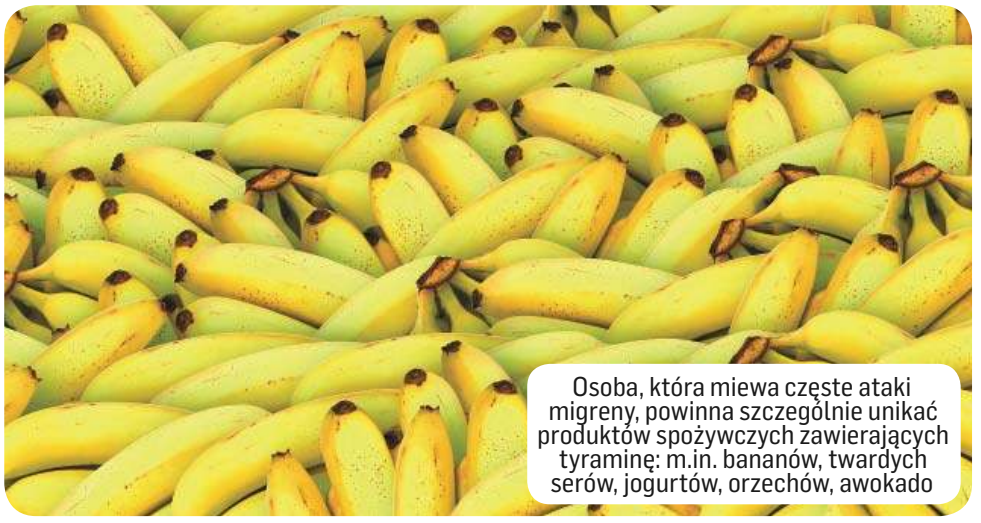
NAJCZĘSTSZE OBJAWY TO PRZEDE WSZYSTKIM JEDNOSTRONNY, SILNY BÓL GŁOWY, KTÓRY PACJENCI ZAZWYCZAJ LOKALIZUJĄ W OKOLICY ZA OKIEM, W OBRĘBIE SKRONI ORAZ CZOŁA. BÓL UTRZYMUJE SIĘ OD 4 DO 72 GODZIN, JEST PULSUJĄCY I ZWYKLE MA CHARAKTER ROZPIERAJĄCY.

Inne objawy to nudności, wymioty, nadwrażliwość na różne bodźce — głównie na światło, zapachy i dźwięk. Niekiedy występują też zaburzenia wegetatywne, czyli takie, które wynikają z nieprawidłowej funkcji autonomicznego układu nerwowego.

Pamiętajmy też, że migrena migrenie nierówna i mowa tutaj nawet o różnych jej napadach, które występują u tego samego pacjenta. Ból migrenowy rzeczywiście typowo jest jednostronny, możliwe jest jednak, że chory będzie odczuwał obustronny ból. Zdarza się, że ból w kolejnych napadach ma taką samą lokalizację, jak i dochodzi do sytuacji, gdzie u pacjenta raz ból zlokalizowany jest po prawej, raz po lewej stronie głowy.

Różna jest także częstość występowania migren u różnych osób. Jeden pacjent może mieć następujące po sobie w bardzo krótkim czasie migreny, inny z kolei może mieć nawet kilkumiesięczną przerwę pomiędzy jednym a kolejnym napadem migreny.

Różna jest częstotliwość występowania migren u różnych osób



Osoba, która miewa częste ataki migreny, powinna szczególnie unikać produktów spożywczych zawierających tyraminę: m.in. bananów, twardych serów, jogurtów, orzechów, awokado

> NAJCZĘSTSZE OBJAWY MIGRENY TO PRZEDE WSZYSTKIM JEDNOSTRONNY, SILNY BÓL GŁOWY, KTÓRY PACJENCI ZAZWYCZAJ LOKALIZUJĄ W OKOLICY ZA OKIEM, W OBRĘBIE SKRONI ORAZ CZOŁA.

NATURALNE SPOSOBY

Jeśli już migrena nas dopadła, trzeba zażyć jeden z powszechnie dostępnych bez recepty leków przeciwbólowych. Teraz najlepiej połóżmy się w cichym i wygodnym miejscu. W pomieszczeniu warto zlikwidować wszelkie źródła światła: zasłońmy więc okna i zgaśmy lampy. Spróbujmy też zasnąć — sen może złagodzić ból, a w tym czasie leki zaczną działać. Można też zastosować ciepłe lub zimne okłady. Czasem ból załagodzi gorący, rozluźniający prysznic, a czasem — delikatny ucisk tętnicy skroniowej po stronie bólu. Przy łagodnej migrenie ulgę poczujemy już po kilku kwadransach.

PAMIĘTAJMY TYLKO, BY NIGDY NIE BRAĆ WIĘKSZEJ ILOŚCI TABLETEK PRZECIWBÓLOWYCH NIŻ MÓWI ULOTKA, NAWET JEŚLI NIE WIDZIMY POPRAWY!

Jeśli jednak migrena jest silna i towarzyszą jej mdłości, wymioty, światłowstręt — tabletki bez recepty nie wystarczą i wtedy najrozsądniej jest zgłosić się do lekarza.

UWAŻAJ NA DIETĘ

Unikajmy też przyczyn wywołujących atak. Do czynników, które mogą wywołać napad należy przede wszystkim dieta. Kto miewa częste ataki migreny, powinien szczególnie unikać produktów spożywczych zawierających tyraminę: a zatem bananów, twardych serów, jogurtów, orzechów, awokado. Nie polecam też produktów zawierających fenyloetyloaminę, czyli czerwonego wina i czekolady. Migrenę wywołuje też niekiedy produkt zawierający azotan sodu, glutaminian sodu, słodziki, a poza tym kawa i inne źródła kofeiny, np. napoje energetyzujące. No i alkohol...

NIEODPOWIEDNI STYL ŻYCIA TEŻ DO MIGREN SWOJE DOKŁADA. ZBYT DUŻA LUB ZBYT MAŁA ILOŚĆ SNU, DRASTYCZNE DIETY, CHRONICZNY STRES I PRZEMĘCZENIE — WSZYSTKIE TE CZYNNIKI MOGĄ POWODOWAĆ ATAKI MIGRENY.

Jeśli natomiast głównym winowajcą jest stres, skuteczne sposoby na migrenę to techniki relaksacyjne, medytacja, joga, masaże, aromaterapia, relaksujące kąpiele, regularne picie magnezu i naparów ziołowych, np. z kozłka lekarskiego.

A do tego bardzo często migrena pojawia się pod wpływem silnych bodźców zewnętrznych: silnego słońca, głośnych dźwięków, intensywnych zapachów. Starajmy się ich unikać, bo nie dość, że migrenę wywołają, to jeszcze w trakcie ataku pogorszą nasz stan.

CZY MIGRENY MOŻNA CAŁKOWICIE WYLECZYĆ?

Migrena jest niestety chorobą przewlekłą — nieznane są sposoby, dzięki którym można by doprowadzać do jej całkowitego wyleczenia. Nie da się jednak przewidzieć, jak często dany pacjent będzie zmagał się z napadami migrenowych bólów głowy.

U jednych chorych leczenie profilaktyczne umożliwia znaczące zmniejszenie częstości migren, u innych zaś nadal pojawiają się one często. Zdarza się także, że jeden człowiek zmagający się z tym problemem doświadcza epizodów migren kilka lub kilkanaście nawet razy w miesiącu, inny zaś w ciągu całego swojego życia ma zaledwie kilka migrenowych bólów głowy.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 72355f813c

MAM JUŻ CIEBIE DOŚĆ

WŚRÓD CZĘSTYCH POWODÓW ROZWODÓW SĄ ZDRADY, ALE TAKŻE PRZEMOC FIZYCZNA, PSYCHICZNA ORAZ EKONOMICZNA. PRAWNICY OBSERWUJĄ OBECNIE WIĘKSZE ZAINTERESOWANIE POZWAMI ROZWODOWYMI. TRUDNO OCENIĆ, NA ILE JEST TO SPOWODOWANE IZOLACJĄ, A NA ILE WCZEŚNIEJSZĄ SYTUACJĄ W ZWIĄZKU.

– Bardzo często spotykam ludzi, którzy przez brak bliskości fizycznej mają poczucie, że są niekochani lub czują się nieakceptowani i to też doprowadza do rozpadu małżeństwa – mówi Karolina Marszałek

Fot. newseria.pl

JEDNA Z KLIENTEK PO MIESIĄCU SPĘDZONYM Z MĘŻEM STWIERDZIŁA, ŻE JEDNAK ICH MAŁŻEŃSTWO DA SIĘ URATOWAĆ. TO JEDEN Z PRZYKŁADÓW POZYTYWNYCH SKUTKÓW PANDEMII KORONAWIRUSA DLA RELACJI MAŁŻEŃSKICH.

Rocznie w Polsce sądy orzekają średnio 65 tys. rozwodów. Choć wpływ pandemii na tę liczbę nie jest jeszcze znany, to prawnicy już alarmują o zwiększonym zainteresowaniu ze strony klientów procedurami rozwodowymi. Wpływ na to może mieć okres lockdownu, kiedy małżeństwa spędzały ze sobą każdą wolną chwilę, co mogło uwypuklić problemy i różnice w związku. Po złożeniu wniosku do sądu nie należy jednak spodziewać się szybkiego rozpatrzenia sprawy. Po ponaddwumiesięcznej przerwie sądy funkcjonują w reżimie sanitarnym i wiele czynności – m.in. rozprawy z udziałem świadków – przebiega dłużej niż przed pandemią koronawirusa.

– W połowie marca zatrzymał się świat prawniczy: sądy zdjęły z wokandy sprawy rozwodowe, budynki sądów zostały zamknięte dla interesantów, a z czasem zostały także wstrzymane biegi terminów sądowych. Ponadto Poczta Polska, która obsługuje przesyłki sądowe, pracowała w znacznie mniejszym wymiarze godzin, a kancelarie adwokackie potrzebowały czasu, żeby się przystosować do nowych warunków, np. odbywania spotkań online z klientami – mówi Karolina Marszałek, adwokat i mediator z Kancelarii Adwokackiej Karolina Marszałek.

Obecnie funkcjonowanie sądów i kancelarii prawniczych wróciło w zasadzie do normy, chociaż koronawirus zmienił nieco zasady działalności firm i instytucji. Sądy funkcjonują w reżimie sanitarnym i muszą dostosować się do wytycznych ministra zdrowia. Przykładowo w Sądzie Okręgowym w Warszawie rozprawy są wyznaczane znacznie rzadziej, świadkowie są wzywani oddzielnie na konkretne godziny, między rozprawami sale są wietrzone i dezynfekowane, co oznacza, że jest mniej rozpraw wyznaczonych na jeden dzień.

– Nie ma żadnych przeciwwskazań – ani technicznych, ani formalnych – do złożenia pozwu rozwodowego. Można go złożyć osobiście, za pośrednictwem adwokata lub radcy prawnego. Jednak złożenie teraz pozwu o rozwód skutkuje tym, że prawdopodobnie będzie on rozpoznawany dopiero jesienią i zimą – zaznacza Karolina Marszałek.

Prawnicy obserwują obecnie większe zainteresowanie pozwami rozwodowymi. Trudno ocenić, na ile jest to spowodowane izolacją i spędzaniem czasu w domu z małżonkiem, a na ile wcześniejszą sytuacją w związku.

– Na statystyki z okresu pandemii musimy jeszcze poczekać, ale z pewnością zamknięcie ludzi w jednym pomieszczeniu, zwłaszcza kiedy w rodzinie była stosowana przemoc, potęguje strach i wzajemną niechęć. Częste przebywanie w domu ze współmałżonkiem mogło także uwypuklić pewne problemy lub prowadzić do konfliktów, które nie byłyby widoczne w innej sytuacji – relacjonuje ekspertka. – Z drugiej strony są też związki, którym pandemia koronawirusa pomogła. Wycofywałam jeden pozew o rozwód, bo moja klientka po miesiącu spędzonym z mężem stwierdziła, że jednak ich małżeństwo da się uratować. To jeden z przykładów pozytywnych skutków pandemii koronawirusa dla relacji małżeńskich.

Częste przebywanie w domu ze współmałżonkiem mogło wyostrzyć pewne problemy lub prowadzić do konfliktów, które nie byłyby widoczne w innej sytuacji

Fot. pixabay.com

Wśród częstych powodów rozwodów są zdrady, ale także przemoc fizyczna, psychiczna oraz ekonomiczna. Do nieporozumień na tle finansowym dochodzą nałogi, bardzo często alkoholizm, dłuższa nieobecność małżonka, choćby ze względu na pracę za granicą, ale także niedobór seksualny.

– Bardzo często spotykam ludzi, którzy przez brak bliskości fizycznej mają poczucie, że są niekochani lub czują się nieakceptowani i to też doprowadza do rozpadu małżeństwa – uściśla adwokat.

Potwierdzają to statystyki. Według najnowszego Rocznika Demograficznego 2019 publikowanego przez Główny Urząd Statystyczny w 2018 roku w Polsce sądy orzekły 62 843 rozwody, w tym ponad 45 tys. dotyczyło mieszkańców miast. Przyczyną blisko 14 tys. spraw rozwodowych było niedochowanie wierności małżeńskiej, prawie 10 tys. przypadków miało związek z nadużywaniem alkoholu, a w 27 tys. spraw rozwodowych jako przyczynę podawano niezgodność charakterów.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL

eprasa.pl 72355f813c

BĄDŹ EKO, ZACZNIJ OD SIEBIE

MAJA FRYKOWSKA WIERZY, ŻE NAWET NAJMNIEJSZE DZIAŁANIA PROEKOLOGICZNE W OBRĘBIE SWOJEGO DOMU SĄ BARDZO WAŻNE. JEJ ZDANIEM NAJPIERW TRZEBA ZMIENIĆ SWOJE NAWYKI, PÓŹNIEJ STOPNIOWO ZACHĘCAĆ DO TEGO INNYCH. NIE UKRYWA JEDNAK, ŻE NIE JEST ŁATWO ZMIENIĆ PRZYZWYCZAJENIA.

Plastikowe przedmioty w zależności od formy rozkładają się od 100 do 1000 lat

Fot. pixabay.com

Anna Powierza: Ciągle mam wrażenie, że mogłabym zrobić więcej

Magda Wójcik: Proekologiczne nawyki przywiozłam z Londynu

Maja Frykowska: Od pewnego czasu daję „drugie życie" ubraniom

Fot. Newseria.pl (3)

Gwiazdy zapewniają o swoim zaangażowaniu w ekologię. W ich przypadku podstawowym działaniem jest segregacja śmieci. Magda Wójcik tłumaczy, że ten nawyk przywiozła ze sobą z Londynu, z kolei Maja Frykowska nie ukrywa, że choć czyni duże starania, to jednak czasem w tej kwestii zwycięża lenistwo. Z kolei Anna Powierza chce naśladować popularne influencerki, którym udaje się całkowicie wyeliminować ze swojego życia plastik. Aktorka zwraca uwagę m.in. na opakowania produktów, unikając tych, które nie są biodegradowalne lub zdatne do recyklingu.

– Kiedyś oglądałam profile instagramerek, które żyją z zerową albo minimalną ilością plastiku i wrzucają co jakiś czas zdjęcie, np. ile plastiku wyrzuciły w tygodniu. Dla mnie to jest jeszcze trudne. Czasami ciężko jest kupić rzeczy, na które się ma ochotę, które nie są obarczone plastikiem i foliowymi opakowaniami. Staram się z tym walczyć, ale ciągle mam wrażenie, że mogłabym zrobić więcej – mówi Anna Powierza, aktorka.

Maja Frykowska wierzy w to, że nawet najmniejsze działania proekologiczne w obrębie swojego domu są bardzo ważne. Jej zdaniem najpierw trzeba zmienić swoje nawyki, później stopniowo zachęcać do tego innych. Jej świadomość wzrosła na skutek różnych kampanii społecznych promujących dbanie o środowisko.

– Do tej pory niekoniecznie segregowałam śmieci, natomiast dzisiaj podchodzę do tego inaczej. Podchodzę też inaczej do wyłączania prądu i do zakręcania wody w kranie. Ostatnio miałam zrobione testy przez jedną z firm, czy woda w kranie jest do picia. Okazało się, że tak, więc pijemy wodę z kranu. Patrzymy też na to, ile plastiku zużywamy. Takie niby drobne rzeczy, ale zawsze to daje jakąś świadomość. Przekazuję to też swojemu dziecku, rozmawiamy o tym. Kiedy w coś wierzysz i robisz to z serduchem, to to zaczyna funkcjonować w rzeczywistości – mówi.

Frykowska nie ukrywa jednak, że nie jest łatwo zmienić swoje przyzwyczajenia. Często też górę bierze lenistwo.

– Oczywiście nie jestem idealna, bo z segregowaniem śmieci dalej mam problem, ale np. gdy się przyłożę do tego, to wyselekcjonuję to, co należy. Fajnie, że teraz właściwie na każdym osiedlu są specjalnie kosze z informacją, gdzie i co masz wrzucać. To jest duże ułatwienie też dla tych, którzy się tym zajmują – mówi.

Maja Frykowska podkreśla, że od pewnego czasu zaczęła też dawać „drugie życie" ubraniom. Tych, które leżą na dnie szafy, nie wyrzuca na śmietnik, ale wykorzystuje ponownie, przerabia bądź oddaje innym.

– Kiedyś było wielkim dylematem to, że na imprezy nie można było wyjść w tej samej kiecce, a dzisiaj to jest trendy i nie trzeba się stresować. Patrzę więc na swoje ubrania, chociaż też nagminnie ich nie kupuję, zresztą nigdy nie byłam zakupoholiczką, ale teraz jeszcze wolę coś z nimi zrobić albo komuś je oddać. Z większą świadomością podchodzę do wielu rzeczy – podkreśla.

Magda Wójcik tłumaczy z kolei, że dobre nawyki proekologiczne wyniosła z Londynu, gdzie mieszkała przez kilkanaście lat.

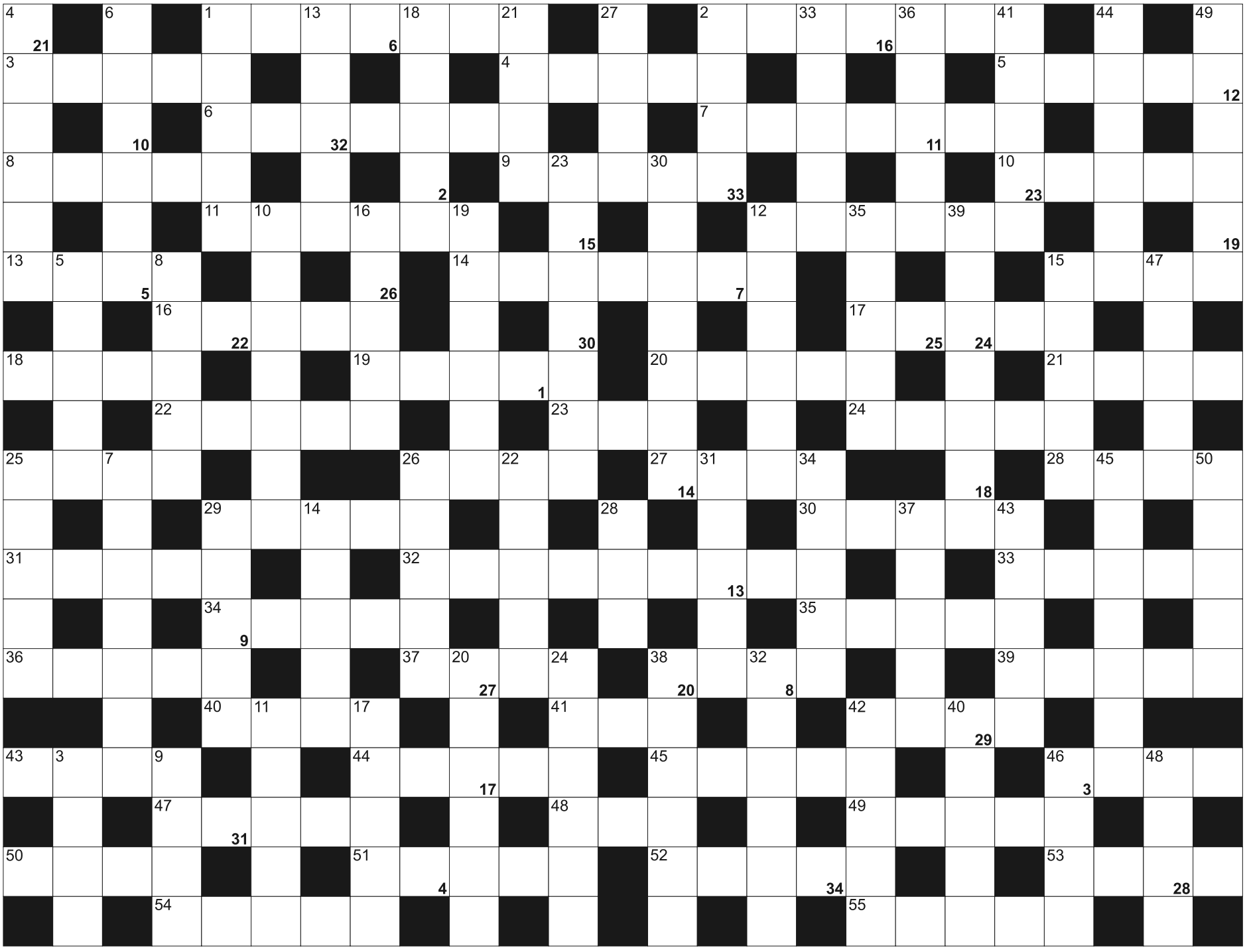
– W Londynie jest to bardzo popularne i bardzo przestrzegają segregacji śmieci, więc miałam tam kilka koszy w domu, aby wszystko segregować. Teraz też się staram to robić, więc zawsze papierek do jednego, butelka do innego. Staram się też oszczędzać wodę. Takie drobne życiowe zmiany na pewno pomagają. W kwestii segregacji śmieci gonimy Anglików, chociaż u nas nie wszędzie są wystawione wszystkie kosze na różne odpady – mówi zwyciężczyni szóstej edycji „Big Brothera".

Magda Wójcik przekonuje, że w ekologicznym stylu życia liczą się zwyczajne, prozaiczne czynności, właśnie takie jak segregowanie śmieci czy przemyślane zakupy. Dokonując rozmaitych wyborów, w pewnym momencie zaczynamy zadawać sobie pytanie, co jeszcze możemy zmienić, by żyło nam się lepiej i żeby przy okazji nie zostawić po sobie totalnego zniszczenia w środowisku.

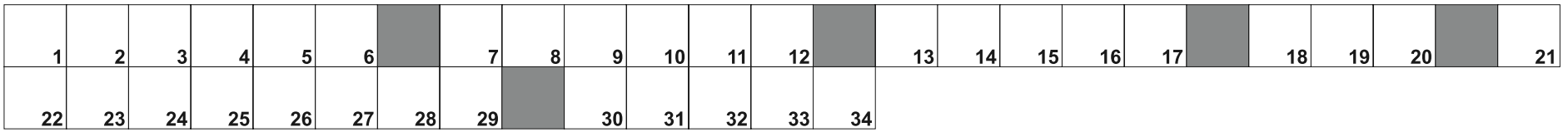
ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL

eprasa.pl 72355f813c

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34, utworzą rozwiązanie - przysłowie:



POZIOMO: 1) Ocean Spokojny; 2) zielenina do młodych ziemniaków; 3) zdrowy tłuszcz; 4) niemiecka wyspa obok Uznamu; 5) halucynacje, przywidzenia; 6) odczuwane przy zastrzyku; 7) jego stolicą Paramaribo; 8) światowy producent procesorów; 9) Hłasko i Grechuta; 10) dźwig portowy; 11) np. skwarki na ziemniakach, kaszy; 12) z pudłem, gryfem i progami; 13) materiał na bandaże; 14) rzeka we wschodniej Zambii; 15) płynie przez Cieszyn; 16) naszyjnik z drogich kamieni; 17) warstwa Zn pokrywająca blachę; 18) morski lub lotniczy; 19) jednostka indukcji magnetycznej; 20) przynęta na ryby; 21) rzeka w Dreźnie; 22) wariant, alternatywa; 23) kończy partię szachów; 24) rzeka w środkowej części Madagaskaru; 25) pierwiastek Bh; 26) Nadzorcza lub Miejska; 27) chorwacka wyspa na Adriatyku; 28) odyniec z lasu; 29) mortale, przewrót przez głowę bez podparcia; 30) cenny metal; 31) turystyczny na mapie; 32) wystrój sceny teatralnej; 33) Żiwkow, były premier Bułgarii; 34) wojsko; 35) sztuczne jezioro; 36) przewód izolowany; 37) ocena od jurora; 38) naczynia krwionośne; 39) achtel, dawna jednostka objętości; 40) przepływa przez Berno; 41) wśród banków; 42) hałas, zgiełk, wrzawa; 43) lisi ogon; 44) rosyjskie pieniądze; 45) Rafael, hiszpański mistrz tenisa; 46) zapinane w samochodzie; 47) biały barszcz; 48) drganie mięśni twarzy; 49) stolica opolszczyzny; 50) państwo ze stolicą w Limie; 51) pochodne kwasów, alkoholi lub fenoli; 52) nerka albo żołądek; 53) imię Kartezjusza; 54) niedołężny starzec; 55) William Butler, irlandzki poeta, noblista

PIONOWO: 1) Coelho, pisarz; 2) na głowie kolarza; 3) Ireneusz dla kolegów; 4) z wagonami i lokomotywą; 5) rzeka na granicy Etiopii i Sudanu; 6) złoty medalista; 7) kuzyn flądry, kulbak; 8) gra w filmach; 9) haft z dziureczkami; 10) była przed Policją; 11) złoto po łacinie; 12) afrykański kraj ze stolicą Bandżul; 13) pojęcie z rachunku różniczkowego;; 14) katta - kuzyn małp; 15) kompres; 16) nie ona zdobi człowieka; 17) twórca hymnu węgierskiego; 18) potocznie mężczyzna; 19) największy i najzimniejszy stan w USA; 20) trasa planety; 21) nawilżający do twarzy; 22) dawna złota moneta; 23) stan w USA ze stolicą Montgomery; 24) rośnie w miarę jedzenia; 25) długi drąg z hakiem; 26) nad nim Lyon; 27) pies myśliwski; 28) duża papuga; 29) Celsjusza lub Beauforta; 30) Marta, po mężu Kiepurowa; 31) potoczna nazwa rządu francuskiego w latach 1940–44; 32) pęd rośliny; 33) miejskie skupiska drzew; 34) ślady na drzewie po przejściu piły; 35) pracują w silnikowych cylindrach; 36) "..., córka zbójnika", powieść Astrid Lindgren; 37) gipsowy z formy; 38) świeżo upieczony mąż; 39) napisał "Chłopów"; 40) wydawca Gazety Wyborczej; 41) biała szata liturgiczna; 42) algi; 43) dziurka; 44) stopień podoficerski; 45) zamieć, zawieja; 46) mieszkał w dawnym Iranie; 47) mleczne u malucha; 48) George, pisarka francuska, miłość Chopina; 49) Grzeszczak, piosenkarka; 50) zator drogowy

eprasa.pl 72355f813c

BIURO OGŁOSZEŃ
Gazety Olsztyńskiej
PRACUJE ZDALNIE!

#ZOSTAŃ WDOMU

89 539-74-80
89 539-74-81
89 539-74-82

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

JUŻ WKRÓTCE BIURO OGŁOSZEŃ W NOWEJ LOKALIZACJI!

39920otbs-B-K

ZWIERZĘTA

sprzedam

SPRZEDAŻ narybku: karpia sazana, amura, jazia, kolorowych www.ryby-gutocha.pl, 602-399-656

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

!!! M3 48,5 m2, 2 -pokoje, pierwsze piętro ul. Leyka w Olsztynie 265 tys. Perfekt , 89/535-48-88, 606-393-885

BUDYNEK 85m2 na działce 400m2 wieś, 605-398-266

DOM rozbieralny drewniany, 605-398-266

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

DOZORCÓW pilnie zatrudnię na budowę w Tomaszkowie /emerytów, rencistów z własnym środkiem transportu tel. 505-763-747

KIEROWCA CE, Dorotowo, 503-103-703

MURARZA, możliwość zakwaterowania, 501-481-210

PRACE porządkowe, 512-595-888

SZPACHLARZA, malarza, 504-720-494

ZATRUDNIĘ mechanika Olsztyn, 600-420-315

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

DACHY, 514-456-553

HYDRAULICZNE kompleksowo, 791571123

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

LADY chłodnicze sklepowe, piecyk gazowy junkers, pralka, wirówka przemysłowe, 605-398-266

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ZŁOM 502-512-454

mp-otbr-6791a-M

Panu **Stanisławowi Rybkiewiczowi**
wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia po stracie
Ojca
składają kierownictwo oraz pracownicy prokuratur okręgu olsztyńskiego

225120opb1-A-G

Ci, których kochamy, nie umierają nigdy, bo miłość to nieśmiertelność...

Emily Dickinson

mp-otbr-6787

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
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej market

OLSZTYN	**895 355 300**
ul. Lengowskiego 18-20	**602 327 277**
BISKUPIEC	**897 152 093**
ul. Armii Krajowej 4	**608 680 642**

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-E-G

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
- na poniedziałek – do piątku do godz. 17.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 9.00-17.00
- na sobotę – do czwartku do godz. 17.00

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, ul. Partyzantów 28

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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, ul. Partyzantów 28**
czynne w godz. 9.00-17.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, 89-539-74-82

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

eprasa.pl 72355f813c

KIEDYŚ INTERESOWAŁA SIĘ NIM NAWET

MŁODZIEŻOWY REPREZENTANT POLSKI (49 MECZÓW I 9 BRAMEK), UCZESTNIK MISTRZOSTW EUROPY DO LAT 16 W NIEMCZECH. Z ORZEŁKIEM NA PIERSI GRAŁ M.IN. Z ARTUREM BORUCEM I MARCINEM WASILEWSKIM. ZAWODNIK STOMILU OLSZTYN, POGONI SZCZECIN I SZCZAKOWIANKI JAWORZNO, ALE PIERWSZE PIŁKARSKIE KROKI STAWIAŁ W OSTRÓDZIE POD OKIEM OJCA I BRATA. OTO HISTORIA TOMASZA RADZIWONA.

- Jak rozpoczęła się twoja przygoda z piłką?

- Tata grał w Sokole Ostróda, był prawym obrońcą, więc gdy cofam się pamięcią do tamtych chwil, to mogę stwierdzić, że niemalże wychowałem się na stadionie Sokoła. Wraz mamą i starszym bratem Marcinem chodziliśmy na mecze, ale mama, która jest spokojną kobietą, denerwowała się na meczach taty i raczej nie chciała, byśmy z bratem grali w piłkę. Kiedy jednak zacząłem grać w Sokole, to grałem z rocznikiem dwa lata starszym, którego trenerem był mój tata. Z racji różnicy wieku moje początki w drużynie nie były łatwe. Odstawałem fizycznie, więc te braki musiałem nadrabiać innymi walorami, np. techniką. Żyliśmy wówczas bardzo skromnie, więc tata wyjeżdżał za granicę, żeby dorobić. Pamiętam, że z Niemiec przywiózł mi pierwsze buty piłkarskie marki Puma. Dla mnie to był wielki szok, ponieważ u nas zdobycie korkotrampków było sporym sukcesem, a tata przywiózł prawdziwe korki: czarne z czerwonymi wstawkami.

- Pamiętasz jakieś mecze młodzieżowej drużyny Sokoła?

- Najważniejsze były boje ze Stomilem i Jeziorakiem. Stomil prowadził trener Wodniak, w którym grał m.in. Zbyszek Małkowski, z kolei w Jezioraku wyróżniał się chłopak o nazwisku Lange. Zawsze zwycięstwa z tymi dwoma zespołami smakowały najbardziej.

- Przypominasz sobie może jakieś bramki lub wyniki innych meczów z tamtych czasów?

- Kiedy występowałem w kadrze województwa, w Szczytnie rozgrywany był turniej o mistrzostwo makroregionu. To był rok 1994. Te zawody wygrał Białystok, z Łukaszem Tupalskim w składzie. W tamtym okresie zwycięzca turnieju zbierał zespół i jechał na mistrzostwa Polski, no i wraz z Łukaszem Kościuczukiem i Marcinem Buczkiem załapaliśmy się do kadry Białegostoku prowadzonej przez Tadeusza Siejewicza, ojca Huberta, byłego sędziego.

POJECHALIŚMY NA FINAŁY DO KOZIENIC, KTÓRE WYGRALIŚMY. BYŁ TO PUCHAR KUCHARA. JAK SIĘ OKAZAŁO DLA MNIE BYŁA TO TEŻ PRZEPUSTKA DO TEGO, ŻEBY PÓJŚĆ DALEJ, BO PO TURNIEJU OTRZYMAŁEM POWOŁANIE DO NARODOWEJ KADRY MŁODZIEŻOWEJ.

Od początku powstania kadry U-15 byłem powoływany na konsultacje szkoleniowe. Do tej reprezentacji powoływani byli zawodnicy z rocznika 1980 urodzeni po 1 lipca, bo wtedy taki był podział. W kadrze grali wtedy Patryk Rachwał, Robert Kolendowicz, Radek Wróblewski, Michał Stasiak czy Artur Boruc, który jednak bywał sporadycznie. Mieliśmy naprawdę niezłą ekipę, z której sporo osób grało chociażby na poziomie Ekstraklasy. Późniejszym sukcesem tej drużyny był awans na mistrzostwa Europy U-16 w Niemczech w 1997 roku.

Fot. archiwum prywatne

Mały Tomek biega po ostródzkiej trawie i marzy o piłkarskiej karierze

- W twoim przypadku przeskok z drużyn juniorskich do seniorskich odbył się bardzo szybko.

- Tata włączył mnie do pierwszego zespołu, po czym jako 15-latek zadebiutowałem w seniorach. Sokół grał bodajże w IV lidze, a ja kończyłem wtedy ostatnią klasę szkoły podstawowej. Szybko Ostróda się dla mnie nieco za ciasna, tym bardziej że z reprezentacji dostawałem sygnały, że pora zmienić klub na lepszy. No i napatoczył się wtedy trener Sankowski, który zbierał fajną ekipę. Przeszedłem więc do Stomilu i na początku występowałem w drużynie juniorów młodszych. Trener przygarnął mnie także do szkoły, do „elektronika", który był wylęgarnią piłkarzy. Oprócz mnie byli tam jeszcze Marcin Przybyliński, Artur Łazar, Krzysiek Kaczmarczyk i Łukasz Kościuczuk. Chodziliśmy do jednej szkoły i jednocześnie graliśmy wspólnie w drużynie juniorów. Toczyliśmy boje z Jagiellonią Białystok i Polonią Warszawa. Bardzo mile wspominam ten czas, chociaż nie grałem w tym zespole długo, bo w 1997 roku zadebiutowałem w Ekstraklasie, chociaż jeszcze nie ukończyłem 17 lat.

- W jaki sposób znalazłeś się w pierwszej drużynie Stomilu?

- Powiadomił mnie o tym chyba Bogusław Oblewski, który młodych i zdolnych piłkarzy najpierw zapraszał na treningi pierwszego zespołu. Zostałem dokooptowany do seniorów, mogłem poczuć klimat szatni, a zanim zadebiutowałem w Ekstraklasie, to wcześniej znalazłem się parę razy w meczowej osiemnastce.

- Zawsze grałeś w drugiej linii?

- Tak, w środku lub na boku pomocy. W kadrze grałem w środku, natomiast w klubie na boku, bo młodemu łatwiej było się tam „uchować", ponieważ gra na tej pozycji uważana jest za mniej odpowiedzialną od środka pola. W reprezentacji regularnie występowałem jednak w środku boiska, odkąd pojechałem po raz pierwszy na konsultację szkoleniową. Trenerem kadry był Jan Pieszko, legenda Legii Warszawa. Oprócz tego, że był świetnym trenerem, był także wychowawcą młodzieży. Dla mnie był takim „piłkarskim ojcem", gdyż przez cztery lata trenował mnie w reprezentacjach młodzieżowych.

Pierwszy mecz w reprezentacji rozegrałem w Złotoryi ze Słowacją. Był to rok 1995. Wygraliśmy, chociaż nie pamiętam wyniku, ale gra z orzełkiem na piersi to był powód do dumy. Aż mnie ciarki przeszły. W sumie na moim koncie łącznie uzbierało się 49 występów w juniorskiej reprezentacji. Z czasem zniesiono ten podział „przed lipcem i po lipcu", więc w pewnym momencie powoływani byli zawodnicy z całego rocznika 1980. Od tego momentu było mi nieco ciężej, bo doszli zawodnicy, którzy w tej kadrze nie byli, np. Marcin Wasilewski. Na treningach nigdy nie lubiłem grać przeciwko niemu. Miałem wrażenie, że dręczy mnie swoją siłą i skrobaniem po achillesach, czyli już wtedy można było zauważyć te cechy, które potem pokazywał jako dojrzały piłkarz. Najważniejsze były dla nas mecze eliminacyjne do mistrzostw Europy U-16. Wygraliśmy swoją grupę i pojechaliśmy na finały ME do Niemiec. Chociaż Boruc akurat na te mistrzostwa nie pojechał.

- Jak zapamiętałeś te mistrzostwa?

- Piękny hotel, piękne stadiony, chociaż bardziej kameralne, własny autobus, super organizacja. Mieliśmy bardzo ciekawą grupę, bo byli w niej Hiszpanie, Austriacy i Ukraińcy. Grupę wygrali Hiszpanie z kompletem punktów, natomiast pozostałe zespoły miały po trzy oczka. Do dalszej fazy awansowała jednak Austria, która dotarła nawet do finału, gdzie zmierzyła się z... Hiszpanią. Czyli mieliśmy w grupie najtrudniejszych rywali, bo późniejszych mistrzów i wicemistrzów Europy. Pierwszy mecz przegraliśmy 0:2 z Austrią, a potem było 1:2 z Hiszpanią, z Ikerem Casillasem w składzie. W ostatnim meczu pokonaliśmy Ukrainę, lecz nie wystarczyło to do awansu.

TOMASZ RADZIWON
40 lat, pomocnik, występował w Sokole Ostróda (1995, 2003), Stomilu Olsztyn (1996-2002), Pogoni Szczecin (2002-03), Drwęcy Nowe Miasto Lubawskie (2004), Szczakowiance Jaworzno (2004-05) i DKS Dobre Miasto (2005-06). W ekstraklasie zadebiutował 24 maja 1997 r. w wyjazdowym meczu z Odrą Wodzisław. Przez ponad 4 lata rozegrał 45 meczów w barwach olsztyńskiego zespołu.

TURNIEJ BYŁ TEŻ WAŻNY ZE WZGLĘDU NA OBECNOŚĆ EUROPEJSKICH SKAUTÓW NA TRYBUNACH. POJAWIŁY SIĘ JAKIEŚ PROPOZYCJE, M.IN. Z... BORUSSII DORTMUND. GDYBYM ZNALAZŁ SIĘ TAM, BĘDĄC W ÓWCZESNEJ FORMIE, TO MYŚLĘ, ŻE MOJA KARIERA MOGŁABY POTOCZYĆ SIĘ LEPIEJ. ZOSTALIŚMY ZAPROSZENI WRAZ Z PATRYKIEM RACHWAŁEM DO DORTMUNDU.

Była tam akademia, do której ściągano wyróżniających zawodników. Pomyśleliśmy, że będziemy mieli jakieś testy, tymczasem powiedziano nam, że testami dla nas były te mistrzostwa. Mieliśmy wtedy po 17 lat i trochę wystraszyliśmy się. Widzieliśmy miejsce, gdzie mamy mieszkać. Było tam mnóstwo obcokrajowców. Dziś to normalne, natomiast dla nas wówczas było to niespotykane. Obecnie na porządku dziennym jest fakt, że lepsi zawodnicy w wieku 15-16 lat wyjeżdżają za granicę. Chcieli nas w Dortmundzie, lecz zarówno ja, jak i Patryk, ostatecznie odmówiliśmy, argumentując to tym, że jeszcze nie jest odpowiedni czas na wyjazd poza Polskę. Poza tym obawialiśmy się o szkołę i inne sprawy, bo nasze życie wyglądałoby zupełnie inaczej. Nie wiadomo, jak potoczyłaby się przyszłość, ale mielibyśmy całkowicie inne perspektywy. Przecież Borussia w tamtym czasie wygrywała Champions League. Ale z reprezentacji dostawałem sygnały, żeby

eprasa.pl 72355f813c

BORUSSIA DORTMUND

nie wyjeżdżać do Niemiec, ponieważ powołania do kadry otrzymywali głównie zawodnicy grający na co dzień w Polsce ze względu na koszty związane z przybyciem na zgrupowanie. Będąc juniorem myślało się głównie o występach w kadrze, a nieco mniej o klubie. Po powrocie do kraju nadal grałem w reprezentacji, lecz szło nam już gorzej, m.in. z kadrą U-18 nie awansowaliśmy do ME. A do najstarszych kadr młodzieżowych się nie dostawałem, ponieważ trzeba było grać regularnie w lidze i być wyróżniającym się zawodnikiem. Chociaż grałem w miarę regularnie, to nie byłem wiodącą postacią, więc nie byłem powoływany.

- Ile bramek strzeliłeś w meczach reprezentacji?

- W 49 meczach zdobyłem 9 bramek. Szczególnie zapamiętałem gola w meczu z Grecją, graliśmy bodajże na stadionie w Otwocku. Najpierw z woleja trafiłem w poprzeczkę, a chwilę potem uderzyłem z dystansu i piłka wpadła w samo okienko. Tata był wtedy na trybunach, więc to było super uczucie.

- Opowiedz nam teraz trochę o czasie spędzonym w Stomilu.

- Zadebiutowałem w meczu z Odrą Wodzisław Śląski na wyjeździe w roku 1997. Grałem „na Ryśka Wieczorka". Był doświadczonym zawodnikiem, ja zaś młodziutkim. Ostatecznie przegraliśmy, zresztą Stomil na wyjazdach zawsze miał ciężko. To, że przeskoczyłem do pierwszej drużyny, nie było dla mnie jakimś szokiem, dopiero po wejściu na boisko zobaczyłem różnice, przede wszystkim w aspektach fizycznych. Mimo to czułem się pewnie, głównie wtedy, kiedy grałem regularnie u „Bobo" Kaczmarka, który widział we mnie potencjał. Przykładowo wystąpiłem w pierwszym składzie w meczu z Legią, który wygraliśmy u siebie 1:0.

- Jak wspominasz te czasy, kiedy na mecze Stomilu przychodziło po kilkanaście tysięcy kibiców?

- Wspaniale. Jeszcze nie będąc piłkarzem Stomilu słuchałem relacji radiowych z meczów, gdy Stomil grał wówczas w II lidze. Było słychać kibiców i można było odnieść wrażenie, że jest się na stadionie.

Zgrupowanie Stomilu w Zakopanem: Tomasz Radziwon pierwszy z prawej w drugim rzędzie

NAJPIERW ZATEM KIBICOWAŁEM STOMILOWI, A PARĘ LAT PÓŹNIEJ SAM W TAKICH MECZACH BRAŁEM UDZIAŁ. TO BYŁO COŚ WYJĄTKOWEGO. STOMIL I „BOBO" – TO BYŁY DLA MNIE NAJLEPSZE CZASY.

Trener Kaczmarek dbał o rozwój młodych piłkarzy. Wyprzedził więc nieco epokę, bo teraz są zachwyty nad trenerami, którzy wprowadzają nastolatków do gry, a on to już wtedy stosował, chociaż nie było to jakoś szczególnie dobrze postrzegane. Po odejściu Kaczmarka, zespół przejął trener Broniszewski i nastały dla mnie nieco gorsze czasy. Przyszli nowi zawodnicy z zewnątrz, bo każdy szkoleniowiec miał „swoich" zawodników, więc wylądowałem na ławce.

- Najwięcej meczów, 16, zagrałeś w sezonie 1999/00.

- Tak, to była runda u Kaczmarka. Niestety, na obozie w Wiśle zwichnąłem bark, bo Rocki popchnął mnie i niefortunnie upadłem. Przez pół roku nie grałem w piłkę. A kiedy wreszcie wróciłem po urazie, to Kaczmarka już w klubie nie było. Byli nowi trenerzy, którzy nie widzieli mnie w składzie. Siedziałem głównie na ławce, a grałem jedynie w Pucharze Polski, gdzie trener wystawiał drugi skład. Zacząłem myśleć o zmianie klubu, ale wtedy szefowie Stomilu namawiali mnie, żebym został, że jeszcze dostanę szansę. Kiedyś była inna sytuacja z kartami zawodniczymi i nie zawsze tak po prostu można było odejść. To było trochę straszne, ponieważ kiedy trener cię nie wystawiał, to tak naprawdę nie mogłeś nic zrobić, nawet mimo propozycji z innego klubu. Czekałem, czekałem, aż osiągnąłem wiek, w którym coraz ciężej było o angaż w dobrym klubie. Miałem pewną osobę, która pomagała mi w transferze, ciężko ją nazwać jednak menedżerem. Ta osoba poleciła mnie klubowi ze Szczecina, pojechałem na testy, dobrze wypadłem i podpisałem kontrakt. Nie mieliśmy słabego składu, ale jeśli brakuje pieniędzy, wtedy sytuacja staje się coraz gorsza. Był więc kłopot, bo miałem podpisany kontrakt, a pieniędzy nie było.

- Następnie był powrót do Ostródy?

- Tak, krótki epizod w Sokole. Tata był trenerem Sokoła, a ja byłem nieco rozbity po przygodzie z Pogonią. Zagrałem tam jedną rundę, bo przyszła oferta z Nowego Miasta Lubawskiego. Drwęca występowała wtedy w III lidze. Tworzyła się tam fajna ekipa, ponieważ klub chciał awansować do II ligi. Drwęca awansowała, lecz nie w tym sezonie, w którym byłem jej zawodnikiem, lecz nieco później. Po rundzie wiosennej sezonu 2003/04 pojawiła się oferta ze Szczakowianki, która spadła z Ekstraklasy wskutek afery barażowej. W Jaworznie była duża chęć powrotu, natomiast ta afera bardzo długo się ciągnęła, w związku z tym w którymś momencie główny sponsor wycofał się z finansowania klubu. Czyli sytuacja podobna do tej ze Szczecina. Pół roku było bardzo dobrze, wspólnie z żoną byliśmy zachwyceni. Byliśmy krótko po ślubie, mieszkaliśmy w Tychach. Jakościowo jednak w klubie było słabo, bo spadliśmy z II ligi po przegranych barażach z Polonią Bytom. Z perspektywy uważam jednak, że dobrze się stało, ponieważ sytuacja w klubie była nieciekawa. Zastanawiałem się wówczas, czy grać dalej w piłkę, chociaż miałem dopiero 24 lata.

FINANSOWO BYŁO SŁABO, GDZIE NIE POSZEDŁEM, BYŁO KIEPSKO, PONADTO MIAŁEM PROBLEMY Z MIĘŚNIAMI, GŁÓWNIE DWUGŁOWYMI ORAZ PRZYWODZICIELAMI. ZACZĘŁA SIĘ W GŁOWIE ZAPALAĆ TAKA „LAMPKA", ŻE NAJLEPSZY OKRES MAM JUŻ JEDNAK ZA SOBĄ.

Po Jaworznie nie było perspektywy pójścia do dobrego zespołu. Nadarzyła się jednak okazja gry w Dobrym Mieście, gdzie zespół prowadził Andrzej Biedrzycki. Była tam chęć awansu do III ligi. Walczyliśmy o to z Olimpią Elbląg, która ostatecznie awansowała, a my zajęliśmy drugie miejsce. Mieliśmy dosyć dobry skład, był zaciąg z Olsztyna. Dobrze to wyglądało, jednak nie udało się awansować. Wtedy nastąpił ten moment, w którym zdałem sobie sprawę, że piłkarsko jestem już przegrany. Trzeba było zacząć myśleć o rodzinie, a sportowe ambicje, które miałem na pewno spore po tym, jak sobie radziłem w juniorach, „schować do kieszeni". Czułem, że mam talent, jednak czegoś zabrakło, może charakteru, zdecydowania w osiąganiu tego, co chce się osiągnąć. Miałem wielu kolegów, którzy może nie byli bardzo utalentowani, jednak twardy charakter pozwolił im osiągnąć nieco więcej. I tak nadarzyła się okazja podjęcia współpracy z Marcinem, bo firma zaczęła się bardzo rozwijać, więc namówił mnie do porzucenia piłki. Firmie przydały się też moje kontakty, które uzyskałem podczas przygody z piłką. Można było budować rozpoznawalność marki dzięki znajomości z niektórymi osobami.

- Mimo szybkiego zakończenia kariery trochę świata zwiedziłeś...

- Tak, nie ma teraz czego żałować. Jako młody chłopak byłem w Tajlandii przez dwa tygodnie na turnieju z reprezentacją. Opowiem może jeszcze o pewnej sytuacji. Otóż trener kadry młodzieżowej zadzwonił do mnie któregoś dnia i powiedział, że w siedzibie PZPN są zaproszenia na wyjazd na Mundial we Francji, a ja jako kapitan mogę z tego skorzystać! Na miejscu okazało się, że zaproszenia otrzymaliśmy z telewizji Canal+, byliśmy nawet w jej siedzibie. Na lotnisku czekała na nas taksówka, dostaliśmy jakieś prezenty i apartament w Paryżu, a mecz Tunezja – Rumunia obejrzeliśmy na Stade de France. Drugiego dnia polecieliśmy do Marsylii na 1/8 finału pomiędzy Norwegią a Włochami. Przez ten wyjazd musiałem się zwolnić z kilku dni obozu przygotowawczego Stomilu w Zakopanem.

- Czym zajmuje się obecnie Tomek Radziwon?

- Zakupami i sprzedażą w firmie R-GOL. Chociaż dziś bardziej zarządzam zespołem, który kupuje i jest odpowiedzialny za sprzedaż towaru. Z racji tego, że firma coraz bardziej „pcha się" do Europy, to te zamówienia robimy coraz większe. Cieszę się, że działam w tej rodzinnej firmie, bo to też dało mi szansę bezbolesnego przejścia z piłki do piłki, ale w nieco innym wymiarze. A znam parę osób, które po zakończeniu przygody z futbolem niezbyt dobrze sobie radzą w życiu...

MARIUSZ BOJAROWSKI I EMIL WOJDA

* Autorzy są pracownikami WMZPN. Cała rozmowa jest na wmzpn.pl

SPORT W TV

SOBOTA

*** Piłka nożna.** I liga: Miedź - Tychy, Stal - Odra, Warta - Puszcza (12.30, 15, 17.30, Polsat Sport); Premier League: Norwich - Brighton, Manchester Utd - Bournemouth, Wolves - Arsenal, Chelsea - Warford (13.25, 15.55, 18.25, 20.55, Canal+ Sport 2); Ekstraklasa: Raków - Zagłębie (14.55, nSport+, Canal+ Sport), Lech - Legia, Lechia - Cracovia (17.25, 19.55, Canal+ Sport); LaLiga: Celta - Betis, Granada - Valencia (16.55, 21.55, Eleven Sports 2), Valladolid - Alaves (19.25, nSport+); Serie A: Juventus - Torino, Sassuolo - Lecce, Lazio - Milan (17.10, 19.25, 21.40, Eleven Sports 1); Puchar Niemiec, finał: Leverkusen - Bayern (20, Eurosport 1)

*** Formuła 1.** GP Austrii: kwalifikacje (14.55, Eleven Sports 1)

* Żużel. Indywidualne mistrzostwa Europy, 1. runda (17, Eurosport 1)

NIEDZIELA

*** Piłka nożna.** I liga: Podbeskidzie - Radomiak, Termalica - Stomil, Wigry - Jastrzębie (12.30, 15, 17.30, Polsat Sport); Premier League: Burnley - Sheffield Utd, Newcastle - West Ham (12.55, 14.55, Canal+ Sport 2), Liverpool - Aston Villa, Southampton - Manchester C. (17.25, 19.55, Canal+ Sport); LaLiga: Bilbao - Real (13.55, Eleven Sports 2), Espanyol - Leganes (16.55, Eleven Sports 3), Osasuna - Getafe (19.25, Canal+ Sport 2); Ekstraklasa: Pogoń - Jagiellonia (14.55, Canal+ Sport), Piast - Śląsk (17.10, Canal+ Premium); Serie A: Inter - Bologna, Sampdoria - SPAL (17.10, 19.25, Eleven Sports 2), Cagliari - Atalanta, Napoli - Roma (19.25, 21.40, Eleven Sports 1), Parma - Fiorentina (19.25, Eleven Sports 3), Brescia - Hellas (19.25, Eleven Sports 4)

*** Formuła 1.** GP Austrii (15.05, Eleven Sports 1)

*** Żużel.** Ekstraliga: Sparta - Falubaz, GKM - Unia (16, 18.45, nSport+).

PES

eprasa.pl 72355f813c

W NIEDZIELNYM MECZU 30. KOLEJKI I LIGI STOMIL OLSZTYN ZAGRA NA WYJEŹDZIE Z BRUK-BETEM NIECIECZA (G. 15:10)

PRO JUNIOR SYSTEM TO JEST TO!

PIŁKA NOŻNA\\\ PISALIŚMY NIEDAWNO O SPORYCH NAGRODACH FINANSOWYCH, JAKIE DZIĘKI PROGRAMOWI PRO JUNIOR SYSTEM OTRZYMAJĄ KLUBY EKSTRAKLASY ORAZ I I II LIGI. A TERAZ CHĘTNIE WYJAŚNIMY, JAK WYGLĄDA SYTUACJA W ROZGRYWKACH III ORAZ IV LIGI.

Pro Junior System ma zachęcać kluby do stawiania na młodzież i wychowanków. Im więcej pojawi się ich w składzie zespołu, tym większa może być na koniec sezonu finansowa premia. A jest o co walczyć, bo w Ekstraklasie zwycięzca klasyfikacji PJS otrzyma 3 miliony złotych, w I lidze - 1,6 mln, a w II lidze - 1,1 mln zł (wszystkie kwoty brutto).

Premie przewidziano także w III i IV lidze, oczywiście są to już kwoty - zwłaszcza w IV lidze - znacznie niższe. Jednak w sumie trzecioligowcy mają do podziału aż 4 miliony, czyli wychodzi milion na grupę. Nas najbardziej interesuje sytuacja w grupie 1, w której grały zespoły z Warmii i Mazur. Zdecydowanym zwycięzcą zostały rezerwy Legii Warszawa, ale wśród czterech nagrodzonych klubów znalazł się także Kaczkan Huragan Morąg.

- ZA PIERWSZE MIEJSCE JEST 400 TYSIĘCY, ZA DRUGIE - 300, ZA TRZECIE - 200, A ZA CZWARTE - 100 TYSIĘCY - WYJAŚNIA MAREK ŁUKIEWSKI, PREZES WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ.

- Co prawda konkurs wygrały rezerwy Legii, ale zgodnie z regulaminem klub może otrzymać tylko jedną premię z Pro Junior System, więc warszawianie wezmą premię w Ekstraklasie (obecnie są na drugim miejscu, które wyceniono na 2 miliony - red.). W tej sytuacji w naszej grupie III ligi pieniądze rozdzielą między siebie Lechia Tomaszów, Broń Radom, Kaczkan Huragan Morąg i Sokół Aleksandrów. Czyli zespół z Morąga dostanie 200 tys. złotych brutto - te pieniądze PZPN wypłaca w przerwie między sezonami - dodaje prezes Łukiewski.

Fot. Mateusz Partyga

Kaczkan Huragan Morąg po ostatnim sezonie za promowanie młodzieżowców dostanie od PZPN 200 tysięcy złotych brutto

Nie będzie to jednak pierwsza nagroda dla Kaczkana, bowiem w poprzednim sezonie dzięki PJS otrzymał 100 tysięcy. Jednak w naszym regionie „królem polowania" był wtedy trzecioligowy Sokół Ostróda (400 tysięcy), który wyprzedził drugoligową Olimpię Elbląg (300) i pierwszoligowy Stomil Olsztyn (200).

A jak wyglądają premie za Pro Junior System w IV lidze? Oczywiście są znacznie niższe, bo w sumie do podziału jest 100 tysięcy złotych. - Zdecydowane zwycięstwo odniosły rezerwy Olimpii, jednak elbląski klub weźmie premię w II lidze, więc czwartoligowe premie trafią do Biskupca, Wikielca, Ełku, Lidzbarka Warmińskiego i Ornety - wyjaśnia prezes WMZPN, który prawie w samych superlatywach wypowiada się o programie Pro Junior System. Prawie, bo jego wątpliwości wzbudza wprowadzona w trakcie sezonu zmiana, dzięki której premie dostają także spadkowicze. W efekcie zespoły, które szybko tracą szansę na utrzymanie, jak na przykład Gryf Wejherowo w II lidze, przestają walczyć o wynik, skupiając się jedynie na premii z PJS. - Jednak generalnie program jest bardzo potrzebny, bo zmotywował kluby do stawiania na swoich wychowanków i młodzieżowców. Na szczeblu centralnym te nagrody są na tyle duże, że wręcz wpłynęły na zmianę strategii klubów. Obecnie młodzi piłkarze częściej dostają szansę gry, dzięki czemu łatwiej i szybciej udaje się im przeskoczyć do seniorskiej piłki. Takim dobrym przykładem są czwartoligowe rezerwy Olimpii Elbląg, które są oparte praktycznie na młodych chłopakach, a mimo to dają sobie radę. A dzięki ograniu teraz niektórzy z nich są już włączani do pierwszego zespołu - dodaje na koniec Marek Łukiewski.

ARTUR DRYHYNYCZ

PRO JUNIOR SYSTEM

*** III liga:** 1. Legia II Warszawa 15 985 pkt; 2. Lechia Tomaszów 7427 (400 tysięcy zł); 3. Broń Radom 6466 (300 tysięcy zł); 4. Kaczkan Huragan Morąg 6352 (200 tys. zł); 5. Sokół Aleksandrów 5289 (100 tys. zł).

*** IV liga:** 1. Olimpia II Elbląg 19 104 pkt; 2. Tęcza Biskupiec 7516 (35 tysięcy zł); 3; GKS Wikielec 4772 (25 tys. zł); 4. Mazur Ełk 4253 (20 tys zł); 5. Polonia Lidzbark Warmiński 3356 (15 tys. zł); 5. Błękitni Orneta 3271 (5 tys. zł).

*** Klasa okręgowa (nagrody funduje WMZPN):** 1. SKS Szczytno 12 381 pkt (10 tysięcy zł); 2. Drwęca Nowe Miasto Lubawskie 10 102 (8 tys. zł); 3. Grunwald Gierzwałd 7259 (6 tys. zł); 4. Węgoria Węgorzewo 6831 (4 tys. zł); 5. Czarni Olecko 5652 (2 tys. zł).

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

eprasa.pl 72355f813c