Masz moc!
Przekaż 1% podatku
Podaruj dzieciom lepsze życie
KRS 0000148747 | www.przyszloscdladzieci.org

5120OTBS-P -K

DZIENNIK ELBLĄSKI.pl
BEZgorset
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)
SOBOTA\\\NIEDZIELA
04-05|04|2020|
„Dziennik Elbląski" 11 819 polubień na FB
ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 975 NR 79 (20 199)

Fot. Marta Babij

Chcą wierzyć, że za dwa tygodnie wrócą do salonu \3

ISSN 0137-9127
9 770137 912163 14

eprasa.pl 7eb7b3a580

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

W ZASADZIE TO SPIERAMY SIĘ O WSZYSTKO

GDZIEŚ NA POGRANICZU, DALEKO OD WARSZAWY JEST NASZ DOM – MÓWIĄ ANNA DZIEWIT-MELLER I MARCIN MELLER, KTÓRYCH POŁĄCZYŁA PASJA DO KSIĄŻEK. NAM OPOWIADAJĄ O UCIECZCE OD MIASTA, FELIETONACH PISANYCH NA ŁĄCE I PRZY BIURKU W SYPIALNI.

Anna Dziewit-Meller i Marcin Meller: Jesteśmy razem prawie 14 lat

Autor: arch. prywatne

Anna Dziewit-Meller — pisarka i dziennikarka. Wspólnie z mężem napisała reporterską książkę o Gruzji „Guamardżos! Opowieści z Gruzji". Autorka m.in. powieści „Disko", „Góra Tajget", ale też pozycji dla młodszych czytelników, m.in. „Damy, dziewuchy, dziewczyny. Historia w spódnicy". Jest felietonistką „Tygodnika Powszechnego", prowadzi stronę www.bukbuk.pl

Marcin Meller — dziennikarz, reporter, felietonista „Newsweeka". Autor książek m.in. „Między wariatami. Opowieści terenowo-przygodowe", „Sprzedawca arbuzów", „Nietoperz i suszone cytryny".

— O co się spieracie?

Anna Dziewit-Meller: — W sumie chyba o wszystko (śmiech).

Marcin Meller: — Aż tak źle nie jest, mamy podobne poczucie humoru, ale fakt, nawet rozbudowa szesnastki nas nieco podzieliła.

— Dwójka małych dzieci, goniące terminy i ważny artykuł do napisania. Jakaś recepta? Jak to pogodzić?

Anna: — To właściwie nie jest możliwe i generuje dużo spięć. Jak wszędzie, jak u wszystkich. Staramy się dzielić czasem na pracę zawodową, ale często okazuje się, że terminy nam się pokrywają i wtedy robi się naprawdę gorąco. Czas pandemii nie sprzyja balansowi życia małżeńskiego. Jest to moment dużej próby, bo nigdy dotąd nic takiego, na podobną skalę, nikomu z nas się nie zdarzyło. Na pewno pomaga nam we wszystkim to, że mieszkamy właściwie w lesie. Każde z nas, w tym dzieci, może po prostu wyjść na rozległe podwórko.

Marcin: — Siedziałem w Warszawie dwa tygodnie na dobrowolnej kwarantanie. Wróciłem z Londynu i zdecydowałem się na to rozwiązanie, zanim rząd ogłosił obowiązkową kwarantannę. Uważaliśmy jednak, że tak trzeba, ale nie było łatwo. Ania z dziećmi już była pod Reszlem, tęskniłem jak cholera. Teraz jestem i choć to wszystko jest bardzo skomplikowane, jest znacznie lepiej.

— Macie oddzielne biurka i biblioteki?

Anna: — W Warszawie Marcin ma swój pokój, ja mam biurko w sypialni. Na Mazurach, by mieć chwilę spokoju, potrzebny byłby schron atomowy, a biurko w sypialni służące mi niegdyś do pracy dziś przejął nasz syn i jego zdalna szkoła.

Marcin: — Felietony piszę wszędzie. Ostatnio w samochodzie, na łące niedaleko domu.

— Policzyliście kiedyś swój księgozbiór?

Anna: — Jest to płynna, ciągle rosnąca liczba. Chyba już niepoliczalna.

Marcin: — 90 proc. książek, które dostajemy, frunie do miejskiej biblioteki w Reszlu, z którą jesteśmy bardzo związani.

— Tak mnie ciekawi, oboje zajmujecie się pisaniem. Wymieniacie się pomysłami? Wspieracie?

Anna: — Zasadniczo tak. Dużo rozmawiamy o tym, co nam aktualnie świta w głowach, często wzajemnie to weryfikując albo modyfikując. Zwłaszcza, jeśli chodzi o pomysły na felietony. Marcin podrzuca mi ich bardzo dużo. To chyba jest jednak spłata długu zaciągniętego przed czasami mojego pisania do „Tygodnika Powszechnego".

Marcin: — Fakt, przez długie lata, kiedy w piątek musiałem oddawać felieton do „Newsweeka", słychać było w naszym domu „Anka, ratuj!", w sensie oznaczało to: podrzuć mi jakiś pomysł na felka.

— Co jest najtrudniejsze, np. we wspólnym pisaniu książki?

Anna: — Różnice podejścia do pracy i terminów. Ja wszystko oddaję na czas, Marcin zawsze zawala terminy.

Marcin: — Zabolało, ale taka jest prawda. Ale Anka to patologia, ona dzisiaj oddałaby tekst, który zgodnie z umową ma złożyć w 2024 roku.

— Piszecie dużo, a czy wierzycie, że dziś słowo pisane może dużo zmienić?

Anna: — Myślę, że zwłaszcza dziś może dużo zmienić. Także na gorsze, jeśli jest wyjątkowo głupie.

Marcin: — Wyjątkowo się zgadzam. Hitler pojechał na „Mein kampf", a to przecież słowo pisane było.

— Czy dziś jest coś, co chcielibyście zmienić?

Anna: — Chętnie zmieniłabym polską politykę.

Marcin: — Zwłaszcza tego gościa bez żadnej odpowiedzialności i normalnych ludzkich relacji, który nas wszystkich zatruwa.

— By pisać i nie tylko, często zamieniacie Warszawę na okolice Reszla. Tutaj znaleźliście drugi dom?

Anna: — Mazury są naszym drugim domem, od bardzo dawna. Jesteśmy tu przez dużą część roku, żyjemy blisko naszych sąsiadów, mamy tu przyjaciół i swoje miejsca.

Marcin: — Najlepsze, że żyjemy w mazurskiej wiosce, która należy do warmińskiej gminy Reszel, bo komuś nie chciało się porządnie poprowadzić granic. Ale tak, tu na pograniczu, daleko od Warszawy jest nasz dom.

— Jesteście rozpoznawalni?

Anna: — Jedną z mazurskich przyjaciółek poznałam dlatego, że zaczepiła mnie na okoliczność polecanych przeze mnie książek. Więc w pewnym sensie tak.

Marcin: — Tak, ale już w Reszlu czy Mrągowie na nikim nie robi to wrażenia, bo jesteśmy tu w systemie ciągłym i super. Tylko turyści latem bywają męczący.

— Dziś większość z nas pracuje zdalnie. Co jest największym wyzwaniem, czy też jako starzy wyjadacze jesteście już przyzwyczajeni do takiego trybu pracy?

Anna: — W naszym domu na wsi na pewno wyzwaniem jest bardzo słaby internet. Do tej pory było to wielką zaletą tego miejsca. W czasach pandemii stało się wadą.

Marcin: — Oj tak. Szczyciliśmy się tym, że nie ma u nas internetu, a teraz czekamy na dostawę porządnego routera. Ale inaczej nie damy rady.

— Optymista, tzn. Marcin Meller z pesymistką, czyli Anną Dziewit-Meller pod jednym dachem. Jesteście już małżeństwem z ponad 10-letnim stażem. Coś się zmieniło?

Anna: — Jesteśmy razem prawie 14 lat. I trwamy na swoich pozycjach.

Marcin: — Oj tak, oj tak (śmiech).

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

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

REDAKTORZY WYDANIA
Monika Nowakowska 89 539 74 87
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 7eb7b3a580

CZY BRANŻA BEAUTY PRZETRWA KRYZYS?

ATELIER FRYZJERSKIE MARTY BABIJ CIESZY SIĘ DUŻĄ POPULARNOŚCIĄ NIE TYLKO WŚRÓD ELBLĄŻANEK. JEGO WŁAŚCICIELKA I FRYZJERKA Z PONAD 25-LETNIM DOŚWIADCZENIEM OPOWIADA, JAK SALON I JEGO PRACOWNICY RADZĄ SOBIE W CZASIE PANDEMII.

— Ile osób pracuje w salonie?

— Zespół składa się z dziesięciu osób —czterech fryzjerów i sześciu uczniów, wszyscy zatrudnieni są na umowę o pracę.

— Od 1 kwietnia zamknięte są wszystkie zakłady fryzjerskie i kosmetyczne, ale twoje Atelier jest nieczynne od połowy marca.

— Wspólnie z pracownikami zdecydowaliśmy, że najważniejsze jest bezpieczeństwo, dlatego zamknęliśmy salon 16 marca. Już wtedy słyszało się o osobach oszukujących lekarzy i ratowników medycznych na temat swojego stanu zdrowia, czy zagranicznych podróży. Równie dobrze fryzjerom też mogliby nie mówić całej prawdy. Poza tym przed odgórnym zamknięciem, sanepid wysłał do salonów dokładne informacje, jakie środki bezpieczeństwa powinny być zachowane w trakcie świadczenia usługi. Wśród nich był zapis mówiący o zachowaniu dwumetrowej odległości między klientem a osobą wykonującą zabieg. W naszej pracy ta odległość często wynosi zaledwie 20-30 centymetrów. Nie wyobrażam sobie, jak możliwe jest strzyżenie brody czy podcinanie grzywki z dwumetrowej odległości.

Firma nie jest tylko moja, przede wszystkim firma to są moi ludzie, również oni, a może przede wszystkim oni, mają ogromny wkład w to, jak salon funkcjonuje. Nie wyobrażam sobie, żeby jakakolwiek decyzja podjęta odnośnie firmy nie była najpierw przedyskutowana z moją załogą. Wspólnie postanowiliśmy zamknąć salon, mając na uwadze zdrowie klientów, pracowników i naszych rodzin.

— Jakie są skutki finansowe tej decyzji?

— Zamknięcie salonu oznacza zerowe dochody, na tę chwilę nie zarabiamy nic. Uważam jednak, że była to jedyna słuszna decyzja, która pomoże skrócić ten bardzo trudny dla wszystkich czas. Nie oszukujmy się, jeżeli nie będziemy dbali o dobro ogółu, a tylko o siebie, to ta epidemia się nie skończy.

Mój zawód to praca dla ludzi, moją misją jest dbanie o nich. Uważam, że prowadząc firmę, należy zawsze patrzeć naprzód, dbać o to, by nie opierała się tylko na tym, co jest dzisiaj, ale brać pod uwagę różne okoliczności i się na nie zabezpieczać. Moja sytuacja finansowa jest na tę chwilę stabilna, jestem w stanie zabezpieczyć moich ludzi na co najmniej trzy miesiące mimo zerowego dochodu. Na pewno nikogo nie zwolnię. Jestem w stałym kontakcie z pracownikami, wymieniamy się doświadczeniami i uczestniczymy w szkoleniach online.

Fot. archiwum prywatne

Marta Babij: Jestem z natury bardzo pozytywną osobą

Staramy się dobrze spożytkować ten wolny czas, pamiętając też o psychicznym odpoczynku. Wspierają nas koncerny, z którymi współpracujemy. Internet to kopalnia wiedzy, z której teraz czerpiemy. Nie tylko pod względem rozwoju fryzjerskich umiejętności, ale też tych dotyczących wiedzy psychologicznej, związanych z motywacją, która jest bardzo ważna.

— Jak na zamknięcie salonu zareagowali klienci?

— Większość z nich potraktowała naszą decyzję w odpowiedzialny sposób, część sama dzwoniła, żeby odwołać wizyty. Myślę, że każdy człowiek, który ma na uwadze zdrowie swoje i innych, raczej nie przychodzi do salonu fryzjerskiego w czasie epidemii, bo nie jest to w tym momencie bezpieczne miejsce. Nie ukrywajmy, odrosty nie poczekają, ale są dziś większe problemy od niezadbanej fryzury. Klienci wspierają nas, a my ich — stale się z nimi kontaktujemy, dziennie wykonuję mnóstwo telefonów, również tych związanych z fryzjerskimi poradami, staram się mówić, co mogą zrobić sami w domach.

Najważniejsze jest jednak to, co będzie po wszystkim. Planujemy już rozwiązania, które wprowadzimy po powrocie do pracy. Klientom na wejściu mierzona będzie temperatura, koniecznie wprowadzimy dezynfekcję rąk osób przychodzących skorzystać z naszych usług. Fryzjerzy wykonywać będą zabiegi wyposażeni nie tylko w rękawiczki ochronne i maseczki, ale też okulary bhp. Maseczki przygotowane będą również dla klientów, jednorazowych peleryn używaliśmy na co dzień jeszcze przed wybuchem epidemii. W pierwszym okresie po otwarciu zachowane zostaną dwumetrowe odstępy między stanowiskami. Na szczęście mamy ten komfort i przestrzeń, która nam na to pozwoli. Dezynfekcja narzędzi jest dla nas czymś normalnym, zawsze to robimy, więc w tej kwestii nic się nie zmienia.

— Jakie rozwiązania pomogą twoim zdaniem branży beauty przetrwać kryzys?

— Ta branża ucierpi jak każda inna. Wiele osób może stracić pracę, dlatego najważniejsze jest to, żeby rząd pomógł przedsiębiorcom w taki sposób, by te zwolnienia nie były konieczne. Bardzo ubolewam nad tym, że wiele propozycji rozwiązań, nie tylko dla małych przedsiębiorstw, nie zostało zaakceptowanych przez rządzących. Według mnie idealny model pomocy powinien na pewno uwzględniać zamrożenie składek ZUS, ale nie na trzy miesiące, a co najmniej na pół roku. Dopłaty do pensji w wysokości 40 procent są chwilowym rozwiązaniem, ale co dalej? Nie sądzę, by te 40 procent miało w dłuższej perspektywie pomóc pracodawcy, który ma w tym momencie zerowy przychód.

Potrzebne będą wszelkiego rodzaju kredyty, ale te pięć tysięcy, które nam zaproponowano, jest żenującą kwotą. Uważam, że propozycja 40 tysięcy, która padła, to już coś, co pozwoli, przynajmniej mi jako mikroprzedsiębiorcy utrzymać w miarę możliwości firmę i pracowników.

— Jak jako przedsiębiorca radzisz sobie w tej sytuacji ze stresem?

— Jestem z natury bardzo pozytywną osobą. Myślę, że mój zawód wymaga takiego podejścia. Często to my musimy pocieszać nasze klientki i klientów. Nie mam w sobie teraz niepokoju, staram się zająć czymś głowę. Planuję przyszłość mojej firmy, którą wraz ze mną budują pracownicy. Jestem fryzjerem z 25-letnim doświadczeniem. Byłam po każdej stronie: uczniem, pracownikiem, a od pięciu lat pracodawcą. Myślę, że pozwala mi to zrozumieć moich ludzi i to, co dziś przeżywają. Wzajemna empatia pomaga nam wspólnie przetrwać tę kryzysową sytuację.

Pozytywną energię czerpię też od moich przyjaciół fryzjerów, sporo rozmawiamy o tym, jak widzimy nasze dalsze losy. Przecież to musi się kiedyś skończyć. Wrócimy w końcu do pracy, ale już inni, bo z nowym doświadczeniem. Oczywiście wszystkim nam jest teraz trudno, jak każdemu, ale nie poddajemy się. Walczymy o utrzymanie pracowników, żebyśmy wszyscy mogli wrócić już niebawem do normalności.

KAMILA KORNACKA

Fot. archiwum prywatne

Rafał Wójcik

PRZEZ EPIDEMIĘ UCIERPI CAŁA BRANŻA

Rafał pochodzi z Elbląga, ale od lat zajmuje się włosami klientek jednego z warszawskich salonów. – Początkowo, by trzymać się nowych zasad bezpieczeństwa, w naszym zakładzie mogły przebywać tylko dwie osoby – fryzjer i klient, każde w maseczce ochronnej, rękawiczkach i po wcześniejszej dezynfekcji dłoni. Dopiero teraz, gdy wszystkie salony kosmetyczne muszą być całkowicie zamknięte, sytuacja naprawdę się skomplikuje – zauważa. – Moje miejsce pracy zatrudnia kilkanaście osób, każda z nich prowadzi własną działalność gospodarczą. Jedynym wyjściem, z którego możemy skorzystać, jest zwolnienie małych firm ze składek za marzec, kwiecień i maj. Nie jest to jednak moim zdaniem wystarczający okres. Każdy z nas jest zestresowany i liczy na to, że ta sytuacja szybko się skończy. Zamknięte salony to brak dochodów, przez najbliższy czas nie będziemy mieli możliwości, by zarobić jakiekolwiek pieniądze, a wszyscy mamy zobowiązania finansowe. Z problemem zmierzy się cała branża. Fryzjerzy i kosmetyczki to profesjonaliści, którzy poświęcili bardzo dużo czasu na szkolenia i szlifowanie swoich umiejętności, a panująca epidemia odbiera im środki do życia, na które od początku kariery ciężko pracowali. Chcę wierzyć, że za dwa tygodnie wrócimy do salonu, ale nikt nie jest w stanie przewidzieć, co się wydarzy – dodaje.

Fot. Marta Babij

eprasa.pl 7eb7b3a580

KORONAWIRUS BIJE W KOBIETĘ!

CO TA ZARAZA Z NAMI OD KILKU JUŻ MIESIĘCY WYRABIA – TO PRZECHODZI LUDZKIE POJĘCIE... ZABIJA LUDZI, ZMUSZA DO POZOSTAWANIA W DOMU, NADWYRĘŻA BUDŻETY FIRM I PAŃSTW... ALE TEN WIRUS TO ZJAWISKO, KTÓRE CZASEM PRZEWARTOŚCIOWUJE, A CZASEM OBNAŻA PROBLEMY SPOŁECZNE...

Dziś będzie o feminizmie. Że feministką się czuję, jestem, jako taka się przedstawiam i o prawa kobiet gotowa jestem walczyć o każdej porze roku, dnia i nocy — tego akurat koronawirus nie zmienił, nie zachwiał i po swojemu nie zweryfikował. Sęk jednak w tym, że mnie — z takich a nie innych względów — łatwiej feministyczne pieśni na ustach utrzymywać, nawet w obliczu światowej zarazy. Niebieskim ptakiem, wolnym jak watr zawsze byłam, jestem i mam zamiar być; z otwartą przyłbicą stając w szranki z koronawirusem oraz z wszelkimi służbami porządkowymi — twardo przyjeżdżam do twierdząc, że za sporą część mojej weny i kreatywności odpowiada kojący widok za oknem. Z powodu wirusa nie muszę wybierać ani pomiędzy pracą lub opieką nad potomstwem, ani pomiędzy zdrowiem swoim lub swojego potomstwa.

Zdaję sobie jednak sprawę, że część kobiet, w tym także niektóre feministki — aż tak łatwo jak ja nie mają. Że w imię walki o życie własne i swoich najbliższych, a także w obliczu niektórych ograniczeń, zaleceń, obostrzeń i nakazów — dziś wiele spraw musiały zawiesić na kołku, schować do szuflady. Także swój feminizm.

Kiedyś jednak — oby jak najprędzej — zaraza albo się skończy, albo nauczymy się ją zwalczać. I co wtedy? Jakie my, feministki, po tej pandemii i przymusowej kwarantannie będziemy? Ja widzę trzy możliwości: albo wyjdziemy silniejsze i bardziej zdeterminowane, ale też zbrojne w dodatkowe argumenty, których ta sytuacja nam dostarczyła. Albo poranione i kompletne zrezygnowane wobec walki o prawa kobiet — bo uznamy, że nie ma ona sensu lub że jesteśmy za słabe. Jest też trzecia możliwość: że wrócimy do stanu zerowego, początkowego, z jakąś czystą na powrót kartą, ale i z koniecznością rozpoczynania całej batalii zupełnie od zera właśnie...

To co tak konkretnie ten koronawirus z feminizmem i feministkami uczynił?

Fot. Pixabay

OPIEKUNKA KONTRA BIZNESWOMAN

Zaczynam podejrzewać, że za jakiś czas my, kobiety będziemy określać dwie ery: przed wirusem i po wirusie... Przed wirusem było zatem tak, że szanse obu płci do zawodowego spełnienia były mniej więcej równe. Nie było ograniczeń w ubieganiu się o stanowiska, nawet te najwyższe, i kobiety dzielnie dzierżyły stery firm, koncernów, kompanii, także ministerstw, instytutów, uczelni. Kilka było prezeskami rad ministrów, jedna kanclerzem... Po wirusie sytuacja uległa przeobrażeniu i wydaje się, że pandemia inaczej uderzyła w mężczyzn, a inaczej w kobiety, jak pod szkłem powiększającym ujawniając nierówności, które przed wirusem oczywiście istniały, ale których bez tej lupy gołym okiem po prostu nikt nie dostrzegał. Ani mężczyźni, ani kobiety. Dziś, w obliczu pandemii i przymusowej lub profilaktycznej kwarantanny — to jednak kobiety wróciły do opieki nad dzieckiem. Bo zawód lub profil wykonywanej pracy umożliwia kobiecie pracę zdalną; bo finansowo lepiej, by to kobieta została w domu i skorzystała z prawa do opieki; bo przy kobiecie zadbane są nie tylko dzieci, ale i cały dom... A bywa i tak, że pracodawca, zmuszony pandemią do cięć i redukcji w zespole — zaczyna od kobiet. Smutne, ale prawdziwe. Era po wirusie wciąż jeszcze wśród niewiadomych trzyma i tę tajemnicę — do jakich warunków finansowych te kobiety, dziś czasowo wyłączone z życia zawodowego — powrócą. Czy będą to warunki równe tym z ostatniego dnia przed wirusem — czy będą jakkolwiek obniżone? Bo jestem w stanie założyć się o spore pieniądze, że nie będą lepsze...

Tak czy siak, wirus nas, kobiety ma szansę cofnąć do lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku. Mężczyzna w charakterze głowy rodziny, spełniający się na polu zawodowym i szybciej lub wolniej wspinający się po drabinie awansów — kobieta w charakterze matki dzieciom, otoczona ich rozbrykaną gromadką, zajmująca się od rana do wieczora domem, praniem, prasowaniem, sprzątaniem i gotowaniem... Obrazek tyleż sielski, co przygnębiający. Kobieta jako kwiatek do kożucha mężczyzny, posiadaczka kolekcji gustownych fartuszków, a za to (znów!) lata świetlne od zdobywania wykształcenia, kwalifikacji, wychodzenia do świata i podbijania go. Ot, żona swojego męża — żeby nie powiedzieć: kuchta domowa.

Jedyna nadzieja, że z jednej strony wirus albo szybko pójdzie, albo szybko nauczymy się go zwalczać. Na tyle szybko — że my, kobiety, które już zdążyłyśmy tej wolności liznąć, nie damy się ponownie wcisnąć w żadne ramy, schematy, że równie szybko wrócimy do czasów sprzed wirusa. Nawet jeśli trzeba będzie czasem krzyknąć, a czasem użyć pazurów...

Fot. Pixabay

FEMINISTKA BIERNA

Inna rzecz, że od kilku tygodni słyszę wiele informacji, nie tylko tych dotyczących raportów dziennych z postępującej zarazy. Mało kto jednak o problemach kobiet spowodowanych bezpośrednio lub pośrednio tą pandemią mówi. Mało kto komentuje zmiany w ich sytuacji zawodowej i życiowej. Mało kto zastanawia się, jak te zmiany ich dotknęły. Że nie mówią o tym politycy, publicyści — to już mnie nie dziwi. Że więcej dziś o lekarzach — to oczywiście rozumiem, choć wiem, że praca lekarza bez niejednokrotnie cięższej, nie mniej odpowiedzialnej, a zazwyczaj gorzej opłacanej pracy pielęgniarki — też psu na budę by się zdała. Nie tylko w czasach nierównej walki z koronawirusem zresztą...

Pytam się jednak, gdzie się podziały feministki? Gdzie polityczki, prezeski, publicystki, dziennikarki? Gdzie socjolożki, psycholożki, kierowniczki i szefinie — które z takim ogniem niedawno wnosiły o zmiany wszystkich końcówek w nazwach zawodów i określeniach ich dotyczących? Gdzie te wolne dusze bez gorsetów, które jeszcze miesiąc temu tak dumne były z jedynej kandydatki na prawdziwą prezydentkę?

Oj, nie chcę czarno widzieć, bo już epidemiolodzy jako autorzy apokaliptycznych scenariuszy mi starczą, ale czy to nie jest zły znak na to, co będzie po wirusie? Czy nie złożyłyśmy zbyt łatwo broni, czy zamiast z pieśnią na ustach pchać się na barykady — nie wywieszamy właśnie jakiejś przeraźliwie białej flagi? A może cały ten feminizm to był kolos na glinianych nogach i dziś zwyczajnie wygodniej nam jednak w tych domowych pieleszach, między kuchnią, łazienką i salonem krzątać się, piec rumiane bułeczki, cerować i dbać, czy mąż i dzieci najedzone?

Czarno to widzę, a nie jestem epidemiologiem. Nawet epidemiolożką nie jestem...

OFIARA

Pisaliśmy już o tym, bo problem jest naprawdę poważny. Mało kto pamięta dziś, że kwarantanna domowa — w jakże wielu przypadkach oznacza po prostu 24 godziny na dobę pod jednym dachem z oprawcą. Jeśli przyjąć, że ofiarą częściej jest kobieta, a oprawcą częściej jest mężczyzna — to kto dziś potrzebuje naszej pomocy i wsparcia? Kto, zamknięty w czterech ścianach, walczy dziś o życie, któremu nie zagraża wirus czegokolwiek — ale twarda pięść męża, partnera...? Kto dziś ostatkiem sił broni się przed znęcaniem fizycznym, psychicznym, szykanami, szyderstwem, a niejednokrotnie także gwałtem? Kto przed tym wszystkim dziś zmuszony jest także bronić dzieci? A ileż to razy ta przymusowa izolacja, w połączeniu z alkoholem lub bez — wręcz jest zdolna wywołać agresję, przemoc, ukrytą dotychczas furię...?

Ja wiem, że dziś koronawirus rządzi. Nie zamykajmy się jednak w tych naszych czterech ścianach tak hermetycznie, na amen, na wirusa — ale i na ludzką krzywdę. Zapewniam wszystkich, że telefony wciąż działają...

Magdalena Maria Bukowiecka
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl 7eb7b3a580

W DOMU SIĘ ODCZAROWUJĘ

NIE WIADOMO, CZY POTRAFIŁABY ŻYĆ BEZ TEATRU, POEZJI, FILOZOFII I LUDZI, Z KTÓRYMI TWORZY KOLEJNE KREACJE. NIE MUSI TEGO SPRAWDZAĆ. PRACA TWÓRCZA ZAJMUJE JEJ CO PRAWDA OGROM CZASU, ALE ALICJA ANDRZEJEWSKA MA SPOSÓB NA TO, BY BYĆ TAKŻE DLA RODZINY I ODNAJDUJE CISZĘ W SWOIM WIEJSKIM DOMU.

Ludzie, którzy znają mnie ze sceny, z pracy w Lidzbarskim Domu Kultury często się dziwią: „Ty na wsi?! W tej nienagannej fryzurze, makijażu, wystrojona?!". A ja przecież normalnie żyję w tym swoim domu, gdzie trzeba drwa narąbać, ugotować, ogarnąć zwierzęta, bo mamy psa i dwa koty. Tam też się odnajduję — zwierza się Alicja i mówi, że dom na wsi pod Lidzbarkiem Warmińskim, gdzie mieszka z rodziną, jest właśnie po to, by mieć miejsce gdzie można odetchnąć, zapomnieć o świecie, naładować akumulatory, żeby mieć energię do kolejnych działań. A Alicja Andrzejewska ma ich sporo i wszystkie twórcze.

Urodziła się w Olsztynie, gdzie mieszkali jej dziadkowie, ale wychowywała się w Lidzbarku Warmińskim. Dzieciństwo więc Alicja spędziła w grodzie słynącym z pięknego zamku — siedziby biskupów warmińskich, w którym jednym z mieszkańców był książę poetów Ignacy Krasicki. Może to też miało wpływ na jej zainteresowanie kulturą? Możliwe, jednak największy mieli rodzice i brat.

— Tato po pracy zajmował się renowacją mebli, rzeźbieniem, malowaniem obrazów, a mama, chociaż z zawodu była położną, to zawsze interesowała się kulturą i sztuką. Teraz też to robi. Bardzo lubi książki. — opowiada Alicja Andrzejewska. — Kiedy byłam mała, to mama i brat dużo mi czytali, niektóre baśnie nawet na głosy.

To czytanie na głosy nie poszło na marne — brat Alicji — Andrzej Andrzejewski jest teraz znanym aktorem. Można go było zobaczyć między innymi w popularnych serialach, takich jak „Złotopolscy", „M jak miłość", „Barwy szczęścia", „Kryminalni", „Ojciec Mateusz". Od 2010 roku jest aktorem warszawskiego Teatru Kwadrat.

— Jestem z niego bardzo dumna — mówi Alicja. — Jest między nami różnica ośmiu lat, więc Andrzej zawsze był dla mnie guru, wzorem do naśladowania, bardzo twórczy, ale też zapalony sportowiec. Podziwiałam w nim to, że zawsze wytrwale dążył do obranych celów, bez względu na to, czy warunki temu sprzyjały, czy nie. Chciałam iść jego śladem, ale nie udało mi się dostać do szkoły teatralnej — nie poszło mi z piosenką. Ktoś wspomniał mi, że w Olsztynie jest nowy kierunek studiów — filozofia. Pomyślałam, że to coś dla mnie. I tak zostałam filozofem lub filozofką, jak kto woli.

W trakcie studiów mogła uśmierzyć swoją tęsknotę za sceną, bo nadarzyła się okazja, by dołączyć do olsztyńskiego zespołu Teatru Białego.

— O castingu do zespołu dowiedziałam się od Jasi Tomaszewskiej, która była wtedy reżyserem — wspomina lidzbarczanka. — Udało się. Grałam w Białym Teatrze przez trzy lata studiów i to było wspaniałe doświadczenie. Jednak, kiedy skończyłam studia i wróciłam do Lidzbarka Warmińskiego, zrezygnowałam z tego teatru z powodów logistycznych. Poza tym bardzo chciałam już wrócić do swojego miasta i tutaj coś robić. Olsztyn mnie męczył.

Zanim jednak do tego doszło, Alicja została zaproszona do... kabaretu Snobów.

— Udział w kabarecie zaproponował mi Radek Bielecki, który właśnie opuszczał Snobów dla Neo-Nówki. I to on był moim pierwszym nauczycielem warsztatu kabaretowego, bo do tej pory byłam bardzo teatralna. Pamiętam, moje pierwsze występy ze Snobami,. W Lidzbarku Warmińskim był pierwszy, później we Wrocławiu, Krakowie. W jednym skeczu grał Radek, który w pewnym momencie zszedł ze sceny, a w kolejnym grałam już ja. Radek zresztą jeszcze przez jakiś czas pisał dla nas skecze.

Kabaret Dworski, w którym Alicja Andrzejewska występuje łączy w sobie teatr i kabaret

Fot. Ewa Lubińska

Kabaret Snobów, mimo sukcesów, rozpadł się, ale Alicja nie rozstała się z satyrą, bo razem z Arkadiuszem Jakszewiczem powołała do życia w 2011 roku Kabaret Dworski. Znakomicie się czuła w tym niezwykłym połączeniu kabaretu i teatru. Do swojego duetu Alicja i Arkadiusz zaprosili Pawła Sadowskiego, który stworzył pierwszy program Dworskiego.

— Uznaliśmy, że potrzebujemy trzeciej osoby i trochę wymusiliśmy na Pawle, żeby z nami grał — wspomina lidzbarczanka.

I tak we trójkę, pisząc autorskie teksty, tworząc choreografię, kostiumy, scenografię i reżyserując, coraz częściej pojawiali się na różnych scenach. Zaczęli odnosić sukcesy na różnych scenach Polski. Idealnie też pasowali do zamku — siedziby Ignacego Krasickiego, który był, jak wiadomo, wielbicielem teatru. Nic więc dziwnego, że byli częstymi gośćmi tego miejsca.

Niestety, czas biegnie, a jak wiadomo jedną z najpewniejszy rzeczy na tym świecie są zmiany. Arkadiusz „Jaksa" Jakszewicz jest teraz stend-uperem, a Paweł Sadowski dyrektorem Lidzbarskiego Domu Kultury. Kabaret Dworski istnieje, ale grywa coraz mniej, bo wszyscy jego członkowie są bardzo aktywni i w innych dziedzinach.

Alicja Andrzejewska zaraz po studiach odbyła staż w LDK i tam pracuje do dziś.

— Złożyłam podanie o pracę właśnie tam, bo całe życie czułam się związana z kulturą — opowiada. — Zaczęłam od prowadzenia zajęć z filozofii. Przychodziła na nie utalentowana młodzież, z którą utworzyłam grupę teatralną „Szafa", która działa już prawie 11 lat! Jej wadą jest to, że młodzi ludzie szybko dorastają i idą na studia. Rotacja jest więc spora. Jednak dajemy sobie radę. Bardzo się cieszę że z „Szafy" wyszli już zawodowi aktorzy: Przemek Niedzielski, Szymon Kołodziejczyk i Michał Krzywdziński.

„Szafa" to teatr poezji, offowy. Więcej w niej eksperymentów niż klasyki. W scenariuszach pojawia się poezja Ernesta Brylla czy proza Sławomira Mrożka.

— To pewnego rodzaju spuścizna po Białym Teatrze — zwierza się Alicja. — Piszę scenariusze na motywach, robię kolaże, eksperymentujemy.

Wychodzi im to dobrze, bo grupa jest zauważana, nagradzana. I jak widać daje dobry warsztat, skoro aż trzech młodych ludzi pracuje w zawodzie aktora.

Alicja Andrzejewska, który do tej pory występowała, nagle znalazła się po drugiej stronie — w reżyserce.

— W 2012 roku spełniło się moje reżyserskie i filozoficzne marzenie — otrzymałam podwójną nagrodę za scenariusz i reżyserię na Festiwalu Witkacowskim w Słupsku „Witkacy pod Strzechy" od profesora Deglera za scenariusz „Tacy jak Witkacy", który napisałam, wyreżyserowałam i zagrałam wraz z Arkadiuszem „Jaksą" Jakszewiczem. Wtedy uwierzyłam w swój talent. Jestem też teraz psychofanką postaci i fenomenu Witkacego, do którego często wracam, robiąc sztuki z młodzieżą.

Alicja pracuje też z szóstką młodszych dzieciaków, które mają ochotę grać na scenie, ale też prowadzi Teatr Dorosły, na który składają się słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

— Z tą grupą robimy duże formy. W pierwszym roku działalności wystawiliśmy dwugodzinny spektakl „Dziewiąty sprawiedliwy" Jurandota. Później były między innymi „Damy i Huzary" Fredry, „Sceny Mrożkiem czytane". Prowadzę też zajęcia indywidualne. Teatr Dorosły powstał w 2011 roku. Od tamtej pory jego członkowie bardziej się ośmielili, rozwijają się, chcą więcej. Pracujemy nad recytacją i nad monodramami. Kiedy zaczyna się rok akademicki UTW chcą mieć nowy program, nowy materiał do pracy. Bardzo się z tego cieszę.

Wydaje się że Alicja Andrzejewska żyje wyłącznie sztuką. Już teraz planuje kolejny spektakl „Szafy", do którego zamierza zaprosić jedną 14-latkę z grupy dziecięcej i jedną członkinię Teatru Dorosłego. Na premierę trzeba będzie poczekać ze względu na pandemię, ale jest nadzieja, że niedługo będzie można zobaczyć tę sztukę, bo warto.

— Scenariusz oparłam na zbiorze opowiadań Bronki Nowickiej pt. „Nakarmić kamień". To piękne opowiadania, które uzupełniamy swoimi doświadczeniami. Tytuł spektaklu jest ten sam. — mówi reżyserka.

Jednak Alicja ma czas dla rodziny i dla siebie. W momencie kiedy zamyka drzwi swojego wiejskiego domu, staje się Alicją po tej stronie lustra. Po stronie szarej codzienności: gotowania, sprzątania, prania, tulenia dziecka do snu, zabawy z psem i głaskania kotów.

— Tutaj jestem kuchtą, gotuję i sprawia mi to przyjemność. Mamy kominek, w którym trzeba palić. Jest wiejsko, sielsko ale pracy sporo, zwłaszcza, że sami remontujemy dom, co pochłania czas i energię. Tutaj muszę być silna i odporna. W domu się odczarowuję, staję twardo na mocnych nogach, ale i tutaj też czuję się sobą. Mój dom jest moim azylem. Oczywiście książki z wierszami walają się po całym domu, ale tutaj jest proza życia — mówi Alicja.

EWA LUBIŃSKA
e.lubinska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 7eb7b3a580

JAK SIĘ NIE UŁOŻYŁO, TO ZNACZY, ŻE SIĘ UKŁADA

MAGDALENA KARPIŃSKA POSTANOWIŁA SPEŁNIĆ SWOJE MARZENIE O PIĘKNYM DOMU. Z WYKSZTAŁCENIA JEST POLONISTKĄ, A Z ZAMIŁOWANIA PASJONATKĄ PIĘKNYCH MEBLI, CERAMIKI I NIEBANALNYCH WNĘTRZ. ABY UZYSKAĆ EFEKT, O JAKI JEJ CHODZIŁO, CZĘŚĆ PRAC ROBI SAMA.

Fot. arch. prywatne

Fot. arch. prywatne

Magdalena Karpińska na kursie budowlanym

— Masz piękny, duży dom i dużo też w nim jest jeszcze do zrobienia.

— Zawsze marzyłam o domu. Mam takie wspomnienia z dzieciństwa z wakacyjnych wyjazdów do dziadków na wieś. Myślę, że stąd wzięła się ta potrzeba posiadania swojego miejsca, swojego drzewka, truskawek i swojej przestrzeni. Mieszkałam w różnych miejscach — w kamienicy, w bloku, w wynajętym mieszkaniu. Marzenie o budowie domu zrodziło się jakieś 15 lat temu. Po drodze były różne życiowe perturbacje, różne miejsca i kraje, w których mieszkałam. Aż w końcu 3 lata temu dostałam pozwolenie na jego budowę. Większość prac budowlanych oczywiście robiła ekipa, ale dużo też robię sama. Gdy samemu dotknie się każdej cegły, to w tym domu na zawsze zostawiasz cząstkę siebie.

— Jak przebiegał ten cały proces budowy?

— Z technicznej strony to wygląda tak, że szukamy sobie działki w miejscu, które nam odpowiada, następnie musimy się dowiedzieć, jakie są warunki zabudowy, potem kupujemy projekt i krok po kroku działamy. Niestety po drodze zaczynają się różne schody. To sprawia, że budowanie domu rozciąga się w czasie. Pierwsza działka, jaka mi się spodobała mieściła się w lesie koło Stawigudy. Była przepiękna i duża, ale gdy ją oglądałam po raz kolejny, na drogę spadło drzewo i to bardzo ostudziło mój zapał. Szukałam kolejnych po różnych biurach nieruchomości, aż trafiłam do pana Józefa, od którego kupiłam tę działkę. Początkowo nie chciał mi jej sprzedać, bo zamierzał zostawić ją dla swoich dzieci, ale ja już wtedy wiedziałam, że to jest to moje miejsce na ziemi. Byłam uparta i w końcu po roku udało się. Następnie znalazłam projekt, który początkowo wyglądał zupełnie inaczej. Zrobiłam adaptację z projektantem, dostałam pozwolenie na budowę.

— I wtedy zaczęłaś budowę?

— Niestety nie. Niedługo potem nastąpiły pewne zawirowania w moim życiu. Na dwa lata wyjechałam do Norwegii i dopiero gdy stamtąd wróciłam, zabrałam się za zupełnie inny projekt. Wszystko zaczęłam od początku. Zawsze lubiłam piękne rzeczy i zależało mi na tym, by wszystko było tak jak sobie wymarzyłam. Idąc z samą sobą na kompromis, odbiegałam gdzieś wizją od tego, co tak naprawdę chciałabym uzyskać. W między czasie otworzyłam sklep z ceramiką. Głównie skandynawską. Lubię otaczać się pięknymi rzeczami. Nigdy nie było mi obojętne to, z czego jem. Zawsze najważniejsza była dla mnie jakość, ale też piękny design. Dobra kawa w dobrej zastawie smakuje najlepiej.

— Część rzeczy zrobiłaś sama?

— Pierwsza ekipa budowlana do pewnego momentu spisywała się bardzo dobrze, ale gdy zaczęłam pytać o grubość ocieplenia, grubość fundamentów albo jak są postawione ściany, to szef odpowiadał: „Kto pani naopowiadał takich głupot?”. Wtedy nastąpił moment naszego rozstania. Rozmowy z panami budowlańcami niestety tak wyglądają, bo nie do końca traktują kobiety inwestorki jako osoby, która ma jakiekolwiek pojęcie o budowaniu i często dochodzi do pewnych nadużyć. Dlatego szybko zrezygnowałam z usług panów i znalazłam kogoś bardziej kompetentnego. Czasami mam wrażenie, że my kobiety, traktowane jesteśmy jak słabsze i kompletnie pozbawione umiejętności technicznych.

— A posiadasz je?

— Posiadam nawet zestaw własnych narzędzi (śmiech). Nie tak dawno wybrałam się na kurs kładzenia kafli. Typowo techniczny kurs budowlany. Nie jest to łatwa rzecz, ale mam nadzieję wykorzystać to też w przyszłości. W tej chwili wykańczam podłogę w kuchni. Kładę piękne patchworkowe kafle w rozmaitych kolorach. Trochę na wzór hiszpański. Na ścianie natomiast położę niedługo kafle, które zrobię sama od początku do końca.

— Teraz jestem doprawdy zaintrygowana. Jak zrobisz swoje kafle?

— W moim garażu stoi piec do wypalania ceramiki. Znajoma trzyma go u mnie na czas swojego remontu. Po długich poszukiwaniach odpowiednich wzorów nagle przyszło nam do głowy, że przecież możemy same zrobić kafle. W odpowiednim kształcie, kolorze, w odpowiednich wzorach lub bez. Mam w sobie ogromną potrzebę, ale tez umiejętności dekoratorskie. Potrafię łączyć style. Zawsze przychodziło mi to z pewną łatwością, ale dopiero gdy zabrałam się za wykańczanie i aranżację swojego domu, odkryłam w sobie taką potrzebę tworzenia też pięknych rzeczy. Mam nadzieję wykorzystać tę umiejętność w przyszłości.

Fot. arch. prywatne

Magdalena Karpińska po treningu boksu

> MARZENIE O BUDOWIE DOMU ZRODZIŁO SIĘ JAKIEŚ 15 LAT TEMU. PO DRODZE BYŁY RÓŻNE ŻYCIOWE PERTURBACJE, RÓŻNE MIEJSCA I KRAJE, W KTÓRYCH MIESZKAŁAM. AŻ W KOŃCU 3 LATA TEMU DOSTAŁAM POZWOLENIE NA JEGO BUDOWĘ.

— Dużo jeszcze pracy przed tobą. Znajdujesz czas dla siebie w tym wszystkim?

— To prawda, dużo. Dom już stoi, mieszkam w nim, a z czasem przestrzeń też wypełni się drobiazgami. Niektórzy mówią, że najwięcej czasu zajmuje człowiekowi wykańczanie domu, a nierzadko to dom wykańcza nas. Czy mam czas dla siebie? Staram się. W wolnym czasie trenuję boks. To pozwala gdzieś rozładować nagromadzone w tygodniu różne emocje. Wracam po treningu zawsze zmęczona, ale gdzieś po tym wszystkim mam spokojną głowę. Łatwiej wtedy się myśli i planuje. Miałam zawsze dużo pomysłów. Patrzę optymistycznie w przyszłość. Przecież wszystko się ułoży. A jak się nie ułożyło, to znaczy, że się jeszcze układa.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
k.namiotko@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl 7eb7b3a580

TRZYNASTKA NIE JEST DLA NIEJ PECHOWA

RĘKODZIEŁO TO NIE TYLKO JEJ PASJA, ALE RÓWNIEŻ SPOSÓB NA PROBLEMY I ODREAGOWANIE. DZIĘKI SWOJEJ PASJI NAUCZYŁAM SIĘ, CO TO JEST CIĘŻKA PRACA, WYTRWAŁOŚĆ I PRZEDE WSZYSTKIM OGROMNA POKORA — PRZYZNAJE PANI KRYSTYNA ZIEMNIAK Z BRANIEWA.

fot. Eugeniusz Ziemniak

fot. Eugeniusz Ziemniak

fot. Eugeniusz Ziemniak

Wchodząc do domu pani Krystyny, uwagę przykuwają przeróżne ozdoby. Są praktycznie wszędzie. Koszyczki ażurowe, zające, kurczaki, jajka i tysiące innych wyrobów. Wykonane z papieru, zrobione na szydełku, z kolorowych skrawków materiału, sznurka, nici. W tym domu nic się nie marnuje, a każdy drobiazg może się przydać.

— Pasja to dla mnie oderwanie się od rzeczywistości. Robienie tego, co kocham, co daje mi satysfakcję i radość — mówi pani Krystyna. — Te moje robótki wzbogacają moje życie, dają mi wiele radości i zadowolenia.

Przygoda pani Krystyny Ziemniak z rękodziełem rozpoczęła się już w dzieciństwie. Mieszkała wtedy w miejscowości Chruściel w gminie Płoskinia. Lubiła z mamą robić dekoracje. Niestety w wieku 12 lat jej mama zmarła. Pogrzeb odbył się w jej urodziny. Dziewczynkę wychowywał tata. Z upływem czasu jej pasja pogłębiała się, a półki i ściany zapełniała coraz to nowszymi i ciekawszymi wyrobami rękodzielniczymi.

— Moja mama robiła piękne rzeczy z niczego — opowiada pani Krystyna. — Lubiłam patrzeć jak ze skrawków kolorowego materiału lub nitek powstawały piękne stroje, serwety i inne cudowności. Ja podpatrywałam i z czasem samodzielnie próbowałam coś wyczarować.

Niestety życie nie zawsze układa się po naszej myśli. W 8. rocznicę śmierci mamy, pani Krystyna uległa wypadkowi. Powrót do sprawności był bolesny i trudny. Po roku kobieta zaczęła chodzić.

— Myślałam, że nic dobrego w życiu mnie już nie spotka — mówi. — A jednak życie szykowało dla mnie niespodziankę. Poznałam Eugeniusza. On swoim sposobem bycia i zawziętością przekonał mnie, że mogę mieć rodzinę i być szczęśliwą.

13 lutego o godz. 13 pani Krystyna i pan Eugeniusz złożyli przysięgę małżeńską przed urzędnikiem w Braniewie, potem ślub kościelny odbył się w Chruścielu - rodzinnej miejscowości kobiety. Początkowo zamieszkali wraz z tatą pani Krystyny, potem otrzymali mieszkanie w Braniewie i tu mieszkają do dziś. Na świat przyszła dwójka dzieci: Edyta i Klaudiusz.

— Trudne to były czasy. Dzieci małe, a w sklepach niewiele rzeczy dla nich można było kupić — wspomina pani Krystyna. — Szyłam więc ubranka, robiłam na drutach, haftowałam. Z czasem we wszystkim pomagała mi córka, która ma ogromne zdolności. Edytka ukończyła Akademię Sztuk Pięknych. Syn natomiast ukończył studia dziennikarskie i nauki polityczne. Dzieci obdarzyły nas cudownymi wnukami: Kamilą, Damianem i Dianą. Uwielbiamy z mężem, gdy nas odwiedzają.

Choć wiele osób uważało, iż rękodzieło jest staroświeckie, pani Krystyna nie zrażała się. Odkryła bowiem coś, co dawało jej chęć do życia, dzięki czemu mogła się codziennie rozwijać, iść do przodu. To właśnie jest jej pasja.

— Dzięki swojemu hobby nauczyłam się, co to jest ciężka praca, wytrwałość i przede wszystkim ogromna pokora — przyznaje pani Krystyna. — Z czasem zaczęłam eksperymentować z różnymi metodami zdobniczymi, technikami. To wyjątkowo czasochłonne hobby, ale dzięki niemu zapominam o codziennych problemach. Zajmuję się pracą i jestem szczęśliwa, bo robię to, co naprawdę kocham. Satysfakcja z samej siebie i swoich osiągnięć daje jej napęd do życia i wiarę we własne możliwości.

Pani Krystyna jest typem perfekcjonistki i wszystko chce zrobić najlepiej, jak potrafi. Kiedyś nie potrafiła przyjmować porażek. Dzięki rozwojowi swojej pasji nauczyła się ogromnego dystansu – do samej siebie, ludzi ją otaczających oraz swoich niepowodzeń. Pozwoliło jej to zmienić zupełnie swoje życie. Pasja nie stała się po prostu zwykłym hobby, ale jest dla niej czymś więcej – sposobem na zrozumienie świata.

Od kilku tygodni pani Krystyna wyczarowuje dekoracje wielkanocne. Wykonuje stroiki świąteczne, zajączki, kurki, jajka. To prawdziwe pole do popisu dla inwencji twórczej, a motywy wiosenne są naprawdę cudowne.

— Rękodzieło pozwala nauczyć pokory i ogromnej cierpliwości, uświadamia, iż każdy z nas przy odrobinie chęci jest w stanie wyczarować coś z niczego — przekonuje. — Żeby nauczyć się robić takie rzeczy, nie trzeba wydawać ogromnych pieniędzy na specjalistyczne kursy. Można szkolić się samemu, w domu. Wiele pomysłów na prace rodzi się w mojej głowie, czasem coś podpatrzę w gazecie czy telewizji. Każda z moich prac jest wykonana z największą starannością, wkładam w nią mnóstwo pracy i serca. I każda jest niepowtarzalna. Mimo iż czasem robiona jest według tego samego wzoru, to i tak zawsze wyjdzie inna.

Nie ma dnia, żeby pani Krystyna nie robiła czegoś.

— Siedzieć bezczynnie nie mogę — tłumaczy. — Miło mi jak widzę, że na widok moich wyrobów ludzie się uśmiechają. Cieszę się, że moje prace wywołują radość. Obdarowywani są szczęśliwi, a ja czuję się spełniona. Kiedy odwiedzają mnie dzieci i wnuki, też wybierają sobie moje prace i zabierają do domów. Warto mieć taką pasję, ponieważ radość z każdego wykonanego dzieła oraz możliwość wręczenia go bliskiej osobie daje nieocenioną satysfakcję, dumę oraz radość.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

320otbr-G-P

eprasa.pl 7eb7b3a580

GDYBYM MIAŁ WYBRAĆ.. WYDŁUŻYŁBYM DOBĘ

SPĘDZIŁEM W POWIETRZU JUŻ TYLE GODZIN, A WIDOK CIĄGLE MNIE POWALA. ZNAM WIELE ODSŁON NASZEGO MIASTA. KAŻDA PORA ROKU JEST INNA, WYJĄTKOWA. POŁOŻENIE GIŻYCKA TAKŻE JEST OBŁĘDNE. ZDJĘCIA NIE ODDADZĄ TEGO, CO WŁASNE OCZY UJRZĄ — TWIERDZI DOMINIK KAŹMIERCZAK.

Fot. Arch. prywatne

Dominik Kaźmierczak zaprasza na wspólną przygodę. Zdjęcia „z góry" pokazuje na facebookowym profilu „Motolotnie Mazury"

> MOŻE JEŚLI UDA NAM SIĘ WYGRAĆ TĘ WALKĘ Z KORONAWIRUSEM, TO TURYŚCI Z NASZEGO KRAJU WYBIORĄ WŁAŚNIE POLSKĘ ZAMIAST WYJAZDÓW ZA GRANICĘ? TO BYŁOBY ZRESZTĄ BARDZIEJ LOGICZNE, ABY POZOSTAĆ TU I ZWIEDZIĆ MAZURY — ZACHĘCA DOMINIK KAŹMIERCZAK.

— Pamiętasz, kiedy pierwszy raz wzbiłeś się w górę motolotnią?

— Pamiętam. Byłem już stary, jak na takie zabawy. Było to dziesięć lat temu. Wcześniej panicznie bałem się lotów, czyli robiłem to, co teraz niektórzy moi pasażerowie — wyobrażałem sobie najgorsze scenariusze. Kiedy kolega Zbyszek z Górowa Iławeckiego wziął mnie na prawie godzinną podróż, zakochałem się w lataniu i już rok później byłem na kursie tuż przed egzaminem państwowym. Dziękuję, Zbychu, raz jeszcze!

— Co sprawiło, że latasz regularnie i poniekąd zrobiłeś z tej pasji źródło zarobku?

— Miłość do tego sportu. Żeby być dobrym pilotem, trzeba to bezwzględnie kochać, inaczej może to się stać niebezpieczne. W typowo „lotnych" miesiącach wykorzystuję czas na loty właściwie maksymalnie. Nawet, gdy nie mam pasażerów, latam sam, ćwiczę pewne ważne elementy, zwiedzam mazurskie pola z innej perspektywy (np. loty koszące - niskie). Jest to jedno z moich trzech zajęć, prac w życiu i nie ukrywam, że sezon jest niestety zbyt krótki, żeby żyć tylko z lotów. Pytałaś w sumie co sprawiło, że latam regularnie i łączę pasję z pracą... Chyba to, co każdy przedsiębiorca, chcący być na swoim. Chodziłem dużo (nadal chodzę) wokół tego, poświęciłem wiele czasu na promocję i udało mi się zrobić to tak, że ludzie są zadowoleni, wracają do mnie i polecają innym. To bardzo ważne.

— Ile osób już z tobą latało motolotnią?

— Od 2014 roku mam nowe skrzydło, które ma prowadzoną ewidencję liczby startów. Na tę chwilę moja motolotnia wykonała ich prawie 2,5 tysiąca, a składają się na to loty solo, loty z pasażerami, loty szkolne. Większość z nich to na pewno loty z pasażerami. Wcześniejszego półtora roku nie pamiętam, mówiąc szczerze.

— Nie mogę pominąć tego pytania - zbliża się sezon na loty, a koronawirus krąży... Wpłynie to na twoją działalność?

— Dobre pytanie. Jesteśmy w naprawdę ciężkiej sytuacji nie tylko w kraju, jak wiadomo, ale i na świecie. Boję się konsekwencji rozwoju wirusa. Jeśli nawet poradzimy sobie z tym, to czy krach gospodarczy nie wpłynie na to, co przed nami? Mam obawy o turystykę, ale zobaczymy... Może jeśli uda nam się wygrać tę walkę, to turyści z naszego kraju wybiorą właśnie Polskę zamiast wyjazdów za granicę? To byłoby zresztą bardziej logiczne, aby pozostać tu i zwiedzić na przykład Mazury.

— Wróćmy na ziemię. Lądujesz i... idziesz na scenę.

— Do tej pory tak było, wieczorami wszystko było „na styk". Kończę loty, wstawiam sprzęt do hangaru, pędzę do domu, biorę prysznic i na scenę, gdzie już przeważnie czeka na mnie gotowy band lub już gra pierwszy set.

— Grasz, śpiewasz, stoisz na scenie i myślisz sobie...

— Myślę, czy prognozy na jutro rzeczywiście utrzymają się, czy będę musiał odwoływać loty. Poza tym cieszę się, kiedy ludzie odbierają to, jaki rodzaj muzyki żeglarskiej chcemy im przekazać. Myślę też o tym, kiedy ktoś podejdzie i poprosi o nasz autorski utwór „Me Mazury", którym przeważnie kończymy występy.

— Załoga Dr. Bryga to twoja druga rodzina? Od kiedy istnieje?

— Tak śmiało można to nazwać, chociaż główny skład to: Agnieszka, Michał i ja od początku. Mieliśmy przez te lata wielu muzyków. Najczęściej jednak zmieniał się perkusista, ale wynikało to generalnie bardziej z personalnych powodów, niżeli z tego, że nie umiał grać. Załoga Dr. Bryga powstała w 2005 roku, kiedy to pogrywaliśmy weekendowo z Michałem, który był moim sąsiadem, u mnie w garażu. Pewnego dnia powstał pomysł, aby coś regionalnego sklecić. I udało się. Początki Załogi to istne tony grań. W miarę upływu lat liczba koncertów spada, wypierają nas soliści, Dj-e, a i sami musimy często grać w składzie dwu-, trzyosobowym. Szkoda... Tęskno mi za tymi pękającymi w szwach tawernami i mnóstwem ludzi znających pieśni żeglarskie.

— Kłócicie się w zespole?

— Jak w każdej rodzinie... Na szczęście rozwiązujemy spory od razu, stawiamy kawę na ławę i zamykamy temat. Generalnie w obecnym składzie pracuje się bardzo dobrze.

— Zamiłowanie do muzyki miałeś od dziecka?

— Tak, zdecydowanie to jest zamiłowanie od najmłodszych lat. Pierwszy konkurs wygrałem, gdy byłem w przedszkolu, śpiewając na scenie byłego giżyckiego kina, wtedy MDK-u. Śpiewałem utwór „Idzie niebo ciemną nocą" i wygrałem rakietę do tenisa większą wtedy ode mnie. Rodzice naciskali, żebym szedł jako dziecko do szkoły muzycznej, ale nigdy nie chciałem. Dopiero pani Agata, nauczycielka muzyki w szkole podstawowej (6 klasa), namówiła mnie na przesłuchania na zasadzie „Idź, nic cię to nie boli". Poszedłem zatem, udało się zebrać punkty i trafić do wymarzonej klasy saksofonu (żałuję teraz, że nie klarnetu - grałbym na obu, a odwrotnie jest nieco gorzej). Jak już zdałem, to zostałem i skończyłem szkołę muzyczną, będąc w ogólniaku.

— Doba ma 24 godziny. Gdyby brakowało ci czasu i musiałbyś z czegoś rezygnować, umiałbyś wybrać?

— To trudne pytanie i nie chcę takich. W tym momencie chyba nie chciałbym jednak rezygnować z latania, a to dlatego, że mam je głównie tylko przez sześć, siedem miesięcy w roku, a później tylko doraźnie. Z muzyką jestem cały czas... Ale nie, jednak nie... Wydłużyłbym dobę

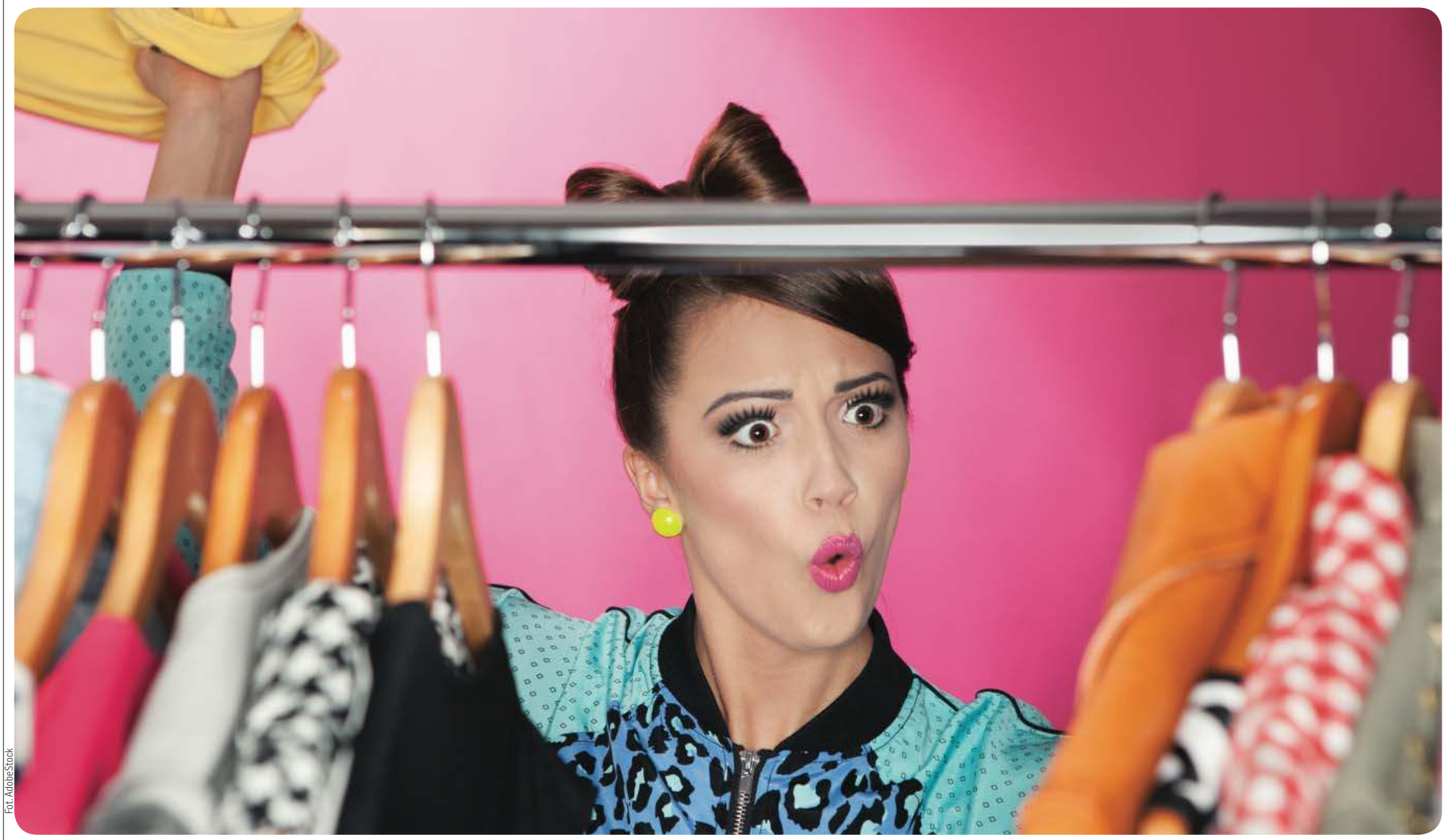
— Potrafisz czasem usiąść i nie robić nic?

— Oczywiście. Po to mam czas posezonowy - październik - marzec/kwiecień. Ten rok to nieco inne, właściwie zupełnie inne spędzanie wolnego czasu, ponieważ na świecie pojawił się potomek, odnajduję się więc w nowej roli. Roli ojca. **ZO**

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

eprasa.pl 7eb7b3a580

KOLORY WIOSNY
CO BĘDZIE MODNE W TYM SEZONIE?



Fot. AdobeStock

TEJ WIOSNY NA WYBIEGACH KRÓLUJĄ STYLIZACJE W ODCIENIACH: BŁĘKITU, ZIELENI, ŻÓŁCI I OGNISTEJ CZERWIENI. JEDNAK KAŻDY TYP URODY RZĄDZI SIĘ SWOIMI PRAWAMI.

Jak zatem wybrać odpowiednią stylizację, która pozwoli nam wyglądać dobrze i modnie zarazem? Oto zestawienie modnych kolorów tej wiosny pasujących do twojego typu urody!

PONADCZASOWY BŁĘKIT

Classic blue został okrzyknięty przez amerykańską firmę Pantone kolorem najlepiej wpisującym się w trendy w modzie, wnętrzarstwie i reklamie, tym samym stając się barwą roku 2020. Jest to kolor ponadczasowy i co ważne – elegancki. Nie może go zatem zabraknąć również w Twoich wiosennych stylizacjach! Wygląda doskonale w połączeniu z bielą lub uniwersalną czernią. Nie obawiajmy się też łączyć go z odważniejszymi barwami. Klasyczne niebieskie jeansy, które każda z nas ma w swojej szafie, mogą być podstawą do wielu wiosennych outfitów.

Stonowany odcień błękitu pasuje do osób o jasnej, mlecznej cerze o zimnym, szarawym zabarwieniu. Blondynki o jasnych oczach – to zdecydowanie wasz kolor!

OGNISTA CZERWIEŃ

Kolor czerwony jest kojarzony z miłością, namiętnością i kobiecością. To bez wątpienia barwa niezwykle wyrazista i pobudzająca zmysły. Nic więc dziwnego, że jest to jeden z topowych kolorów tego sezonu!

Idealnie sprawdzi się u kobiet z czarnymi i ciemnymi włosami w różnych odcieniach – od jasnych, przez kruczoczarne aż po te mieniące się grafitem i fioletem. Panie o bardzo intensywnym kolorze oczu – zielony, niebieski lub ciemny brązowy – to również kolor dla was! Czerwień w stylizacji będzie dodatkowym kontrastem, podkreślającym i uwydatniającym walory urody.

ZŁOCISTY SZAFRAN

Ciepłe odcienie koloru żółtego – karmelowe, cappuccino, orzechów laskowych – nawiązujące m.in. do pustyń Safari to barwy obecne w trendach od kilku sezonów. Złociste elementy garderoby będą doskonałe dla kobiet o delikatnej urodzie, ciepłej karnacji, którą często zdobią piegi oraz włosy w różnych odcieniach blondu: od jasnego, przez rudawy, miodowy do bardzo ciemnego, nawet orzechowego czy jasnego brązu.

WIOSNA W ODCIENIACH ZIELENI

Jeśli powyższe kolory Cię nie przekonują, postaw na zieleń w swoich stylizacjach! Projektanci zapowiadają wykorzystanie jej w kilku odsłonach. Pojawią się odcienie butelkowej zieleni, khaki, a nawet ziół – te barwy pokazano m.in. w wiosenno-letnich kolekcjach Clare Waight Keller oraz Kate Spade.

Zieleń to kolor doskonały dla rudowłosych kobiet – nawet jeśli dominującą barwą jest brąz czy ciemny kasztan, dla efektu wystarczą rude refleksy. Panie o intensywnych kolorach oczu i ciemnych włosach, nawet kruczoczarnych, również będą dobrze wyglądać w zieleni.

Jeśli nie przekonują Cię zdecydowane stylizacje z wykorzystaniem topowych kolorów wiosny 2020, pamiętaj, że możesz je wprowadzić do swojej garderoby poprzez dodatki. Apaszka, modna torebka lub przykuwające wzrok buty – to twój klucz do bycia ikoną mody w tym sezonie. To też idealne dopełnienie szafy, które nie zrujnuje twojego portfela. Czas więc na wiosenne porządki w szafie! Kto wie, może znajdziesz w niej elementy wpisujące się w aktualne trendy?

REMIXSHOP.COM

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

eprasa.pl 7eb7b3a580

WIELKANOCNE DEKORACJE

Fot. Adobe Stock (8)

DIY Wielkanocny stroik

SKŁADNIKI:
- szczapa brzozy
- gąbka florystyczna
- trzy skorupki
- mech
- bazie
- kwiatki
- gałązki
- klej na gorąco

Do oczyszczonej szapy brzozy przyklejamy klejem na gorąco wcześniej przygotowane skorupki. W skorupki umieszczamy florystyczne gąbki , w które wbijamy wybrane przez siebie kwiatki, gałązki i bazie. Przestrzenie między przyklejonymi do szczapy skorupkami wypełniamy mchem umocowanym za pomocą kleju na gorącu.

DIY Wielkanocne drzewko

SKŁADNIKI:
- gałązka brzozy
- styropian
- kamyczki
- naczynie
- wydmuszki z przepiórczych jajek
- sztuczny mech
- klej na gorąco
- kula ze styropianu
- nożyczki

W wybranym przez siebie naczyniu wykładamy styropian lub florystyczną gąbkę wyciętą na kształt naczynia. W sam środek gąbki wbijamy gałązkę z klejem na gorąco. Wierzch gąbki wypełniamy kamyczkami. Na górną część gałązki nadziewamy styropianową kulę. Przyklejamy do niej wcześniej przygotowane wydmuszki z przepiórczych jajek. Przestrzenie pomiędzy wydmuszkami wypełniamy mchem. Na koniec wyrównujemy powierzchnię nożyczkami.

eprasa.pl 7eb7b3a580

DIY Świecznik

SKŁADNIKI:
- 9 wydmuszek (½ skorupki po jajku)
- klej na gorąco
- farba
- sianko
- bazie
- jajka przepiórcze
- kwiatki
- słoik / szklanka
- świeczka

Przygotowujemy 9 sztuk połówek skorupek. Klejem na gorąco łączymy je ze sobą tworząc koło. Po wyschnięciu malujemy skorupki na wybrany przez siebie kolor. Wypełniamy skorupki siankiem, przepiórczym jajkiem, kwiatkiem i bazią. W sam środek wkładamy słoik i świeczkę.

Fot. Adobe Stock (4)

Fot. Adobe Stock

DOMOWE MASECZKI NA TWARZ

NA WĄGRY

Składniki:
- łyżka żelatyny
- dwie łyżki wody
- pół łyżki rozkruszonego węgla

Umieszczamy do naczynia wszystkie składniki. Dokładnie wymieszaj, aż do połączenia składników. Naczynie z wymieszanymi składnikami umieszczamy nad kąpiel wodną. Kiedy mikstura zgęstnieje, odstaw, aż do ostygnięcia i następnie nałóż ją pędzelkiem na twarz, w miejsca, gdzie występują wągry (nos, broda, policzki). Maseczkę trzymamy do momentu jej wyschnięcia. Chwytamy za jeden z końców maseczki i szybkim ruchem staramy się usunąć z twarzy. Dzięki tej metodzie pozbędziemy się niechcianych wyprysków.

NAWILŻAJĄCA

Składniki:
- dwie łyżeczki miodu
- dwie łyżeczki mleka

Dzięki tej maseczce nawilżymy skórę twarzy, wyrównamy jej koloryt i delikatnie ją rozświetlimy. Do podgrzanego mleka dodajemy miód, starannie mieszając. Składniki muszą się połączyć i delikatnie ostygnąć. Powstałą maseczkę nakładamy na twarz. Po 15 minutach zmyj maseczkę ciepłą wodą.

OCZYSZCZAJĄCA

Składniki:
- kostka świeżych drożdży
- 1,5 łyżki ciepłego mleka

Do rozkruszonych drożdży dodajemy mleko. Łączymy składniki, aż do momenty utworzenia się gładkiej masy. Maseczkę nakładamy na twarz i pozostawiamy ją do całkowitego wyschnięcia na ok. 20 min. Po upływie czasu zmywamy letnią wodą maseczkę.

NA ZMARSZCZKI

Składniki:
- 1/2 dojrzałego awokado
- łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Mieszamy składniki do utworzenia się jednolitej i gładkiej masy. Gotową maseczkę chowamy do lodówki na ok. 20 minut. Schłodzoną masę z awokado nakładamy na twarz na około 30 minut. Maseczkę zmywamy letnią wodą. Zdrowe kwasy omega-3 zawarte w awokado pobudzą procesy regeneracyjne.

eprasa.pl 7eb7b3a580

MYDŁO NA WIRUSY

WSZYSCY WOŁAJĄ, ŻEBY NIE POWIEDZIEĆ — TRĄBIĄ — O TYCH CZYSTYCH RĘKACH. ŻEBY MYDŁEM I BARDZO DOKŁADNIE. I JESZCZE O ZASADZIE 30 SEKUND, DZIĘKI CZEMU W MOJEJ REDAKCJI JUŻ WSZYSCY WIEDZĄ, KTO JEST STEREM, KTO BIAŁYM ŻOŁNIERZEM, A KTO SZALONYM WIATREM...!

Fot. Pixabay

Kiedy była na topie, jakoś za „Białą armią" nigdy nie przepadałam — uwielbiałam za to „Nie ma wody na pustyni" i Józka. Kiedy jednak z końcem lutego koronawirus zaczął już otaczać nas z każdej strony i powoli pukać też do polskich bram, a mycie rąk weszło nie tylko w modę, ale i w nawyk — Beata Kozidrak zaśpiewała „Armię" nad własną umywalką. I wtedy mnie wzięło...!

„Jesteś sterem, białym żołnierzem...." — rozbrzmiewało w łazience aż echo niosło, a ja miałam wrażenie, że jakoś te moje ręce mydlą się lepiej, dokładniej, skuteczniej... A — choć mało kto tak naprawdę zdaje sobie z tego sprawę — mycie rąk w walce z zarazkami jest bronią potężną i w zupełności armii godną. Chroni przed koronawirusem, ale też innymi infekcjami i chorobami, których nabawić się można od brudnych rąk. Wciąż przecież czegoś dotykamy: klamki, włącznika światła, kluczy, banknotów i monet, kierownicy, innych dłoni, przycisków w windzie, klawiatury... A najbardziej ze wszystkiego dotykamy naszych telefonów — przy czym dotykamy ich rękoma ślęcząc nad Internetem, ale w międzyczasie ktoś do nas dzwoni, my gdzieś dzwonimy — i bakterie już mają bliżej do oczu, ust, nosa, czyli do naszych błon śluzowych. Tymczasem tyle wredne, co i sprytne drobnoustroje znajdujące się na tych wszystkich powierzchniach, tylko czekają na taką okazję. Problem polega też na tym, że przez cały dzień i w każdej sytuacji ciężko jest kontrolować to, czego dotykamy. Bardzo ciężko jest też samego siebie odruchu dotykania twarzy, drapania się po niej, pchania brudnych palców do ust, nosa — oduczyć. Dodatkowo bardzo rzadko wiemy, kto i jakimi rękoma dotykał klamki w drzwiach wejściowych do sklepu, terminala do kart kredytowych lub monitora w bankomacie — nie wiemy więc, jakie zarazki się na nim znajdują i co zgarniamy po ich użyciu. Jedno co możemy — to bardzo dokładnie i regularnie dbać o prawidłową, częstą i skuteczną higienę dłoni. Mycie rąk ma ogromną moc i należy z niej korzystać!

KONKRETY

Koronawirus, wirus grypy, metapneumowirus, który wywołuje infekcję dróg oddechowych człowieka — wszystkie one w obliczu mydlanej terapii padają jak muchy. A cały sekret zwycięstwa w tej nierównej walce sprowadza się do samej otoczki ochronnej wokół wirusa i do techniki szorowania dłoni. Gdyby spojrzeć na patogen pod mikroskopem, koronawirus rzeczywiście przypomina pokryte kolcami piłeczki, przy czym te kolce skojarzyły się komuś z koroną i stąd nazwa. Zaraz pod koroną znajduje się zewnętrzna powłoka komórki, którą tworzą lipidy, czyli tłuszcze. A na tłuszcze wiadomo — najlepsze jest mydło lub jakikolwiek inny detergent. Nie bez kozery w jednej z reklam pokazywali, co się dzieje z tłuszczem, gdy na zabrudzony talerz puścimy jedną tylko kroplę płynu do mycia naczyń. A ja zaręczam, że z wirusem, którego potraktujemy mydłem — dzieje się dokładnie to samo, co na tamtym talerzu.

Taką samą skuteczność w rozkładaniu tłustej otoczki wirusa ma też alkohol. Stąd tak wielka w ostatnim czasie popularność płynów dezynfekujących, z tym tylko zastrzeżeniem, że w roztworze alkohol musi stanowić minimum 60 proc. objętości. No i pamiętajmy: od samej wody tłuszcz nie schodzi. Natomiast w kontakcie z mydłem czy alkoholem zniszczona błona lipidowa wirusa po prostu go dezaktywuje: wirus nie daje rady wniknąć do ludzkich komórek.

MYDŁO POD MIKROSKOPEM

Sam proces, w którym mydło niszczy tę błonę lipidową — można uznać za równie fascynujący. Zabawa polega bowiem na tym, że molekuły mydła wyglądem nieco przypominają plemniki — też takie małe kulki z ogonkiem. Podczas gdy ta kuleczka uwielbia wodę — ogonek nade wszystko pragnie połączyć się tylko z tłuszczem i od wody gwałtownie ucieka. Natomiast w kontakcie z wirusem ów ogonek zaczyna zachowywać się bardziej jak metalowy łom: wciska się do środka jego lipidowej błony, na strzępy rwie jej elementy niczym deski w drewnianej skrzyni, bezlitośnie rozpruwa wnętrzności wirusa, te wypadają do wody i ostatecznie giną — jak im się należy. Im dokładniej i mocniej pocieramy dłonią o dłoń w czasie mycia, tym więcej tworzymy piany, która z kolei zaburza chemiczne wiązania pozwalające bakteriom i wirusom przywierać do powierzchni. Już owe legendarne, obojętnie czy na melodię „Białej armii", czy „I Will Survive", 30 sekund drapania, skrobania i wycierania starczy, by najbardziej zabójczych wrogów naszego zdrowia unicestwić na dobre.

Swoje robi też woda. To przecież razem z nią spłukujemy cały ten brud i patogeny do kanalizacji. Tu jednak pamiętać trzeba o wyższości ciepłej wody nad zimną. Nie chodzi nawet o to, by niszczyć

eprasa.pl 7eb7b3a580

patogeny wysoką temperaturą — jeśli taki koronawirus ginie dopiero przy 60 stopniach C, mielibyśmy poparzone ręce. Owszem, zimna woda też działa, ale zrobić w niej odpowiednią pianę i wszystko namydlić — to o wiele trudniejsze. A w ciepłej mydło bardziej się pieni. No i alkohol... Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazują, że koronawirusa można pokonać także środkami do odkażania rąk, byle było w nim tego alkoholu przynajmniej 60 proc., bo to on właśnie wirusa bije. Przy czym nie wystarczy jedynie kropelka żelu do rąk: musi być go na tyle dużo, by dotarł do wszystkich zagłębień i zachyłków na skórze naszych rąk. Pamiętajmy też, że przez właściwości chemiczne alkoholu walka z wirusami przy jego pomocy przebiega nieco inaczej: wprawdzie on także niszczy ochronną membranę patogenu, ale bezwzględnie musi wejść z nią w kontakt. Tak samo z bakteriami. I tu właśnie jawi się wyższość ciepłej wody i mydła nad alkoholem. Z wodą spłukujemy wszystko — alkoholowy żel takiego efektu nam nie da. Ktokolwiek zakasłał lub kichnął we własne dłonie — by pozbyć się ze skóry wszystkich mikroorganizmów będzie potrzebował bardzo dużo alkoholu.

JESZCZE RAZ...!

Reasumując i trzymając się ściśle zaleceń WHO, ale i swojskiego Głównego Inspektoratu Sanitarnego: zaczynamy od zmoczenia rąk ciepłą wodą. Nabieramy tyle mydła, by pokryło całą powierzchnię dłoni, i rozprowadzamy je po całej powierzchni, pocierając o siebie rozprostowane dłonie. Pamiętamy o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków i samych kciuków. Na zakończenie dokładnie płuczemy ręce wodą i wycieramy do sucha, najlepiej jednorazowym ręcznikiem. Cała czynność powinna trwać przynajmniej 30 sekund.

Jeśli ręce myjemy w miejscu publicznym, starajmy się po tych ablucjach nie dotykać klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia — pamiętajmy, że bakterii, wirusów i innych mikrobów nie widać! Jeśli już trzeba dotknąć klamki lub czegokolwiek, co jest w użyciu powszechnym i niekontrolowanym — użyjmy papierowego ręcznika, który choć trochę ograniczy kontakt z drobnoustrojami. I przestańmy narzekać, że to częste mycie i trzymanie się ściśle wszystkich powyższych zasad męczy, że skóra już szorstka i w ogóle zawracanie głowy... Nie! Higiena to naprawdę jedna z głównych i skuteczniejszych metod walki z koronawirusem. A już z pewnością jedna z niewielu dziś rzeczy, na które sami mamy wpływ i o które sami możemy zadbać.

Magdalena Maria Bukowiecka
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

NOWALIJKI, CZYLI SMAK WIOSNY

NOWALIJKI TO MŁODE WARZYWA, KTÓRE NIE TYLKO SWOIM ŚWIEŻYM SMAKIEM I AROMATEM WZBOGACAJĄ NASZE WIOSENNE MENU, ALE PRZEDE WSZYSTKIM DOSTARCZAJĄ MNÓSTWA SKŁADNIKÓW MINERALNYCH, WITAMIN ORAZ BŁONNIKA.

Cieszymy się ich smakiem, ale wciąż wielu z nas zastanawia się, w jaki sposób są uprawiane i czy warto po nie sięgać? Wiele obaw dotyczących nowalijek jest zupełnie nieuzasadniona. Poznajmy fakty na ich temat i w pełni korzystajmy z dobrodziejstwa, jakie nam oferują.

SMAK I WARTOŚCI ODŻYWCZE

Chrupiące rzodkiewki, marchewki i młode ziemniaki, jędrne pomidory oraz mnóstwo aromatycznych sałat i ziół, takich jak szczypiorek czy natka pietruszki – to smaki, które pomogą wzbogacać przyrządzane dania. Sezon na te warzywa trwa 2-3 miesiące od marca do maja/czerwca. Młode odmiany warzyw są wartościowym źródłem substancji odżywczych i witamin, które wspomagają prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Dlatego też, podobnie jak pozostałe warzywa, nowalijki mogą stanowić element zrównoważonej codziennej diety, opierającej się na minimum 5 porcjach warzyw i owoców. Co więcej, taką codzienną porcję mogą stanowić również soki z ulubionych owoców bądź warzyw – już szklanka soku dziennie (ok. 200 ml) pomoże uzupełnić dietę w potrzebne mikro i makroelementy oraz antyoksydanty niezbędne w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu.

fot. pixabay.com

BEZPIECZNA UPRAWA NOWALIJEK

Nowalijki możemy uprawiać samodzielnie w przydomowym ogródku, a nawet w doniczce na parapecie, jednak wiele osób zastanawia się, jak uprawiane są one na skalę przemysłową, skoro dostępne są często już w przedwiośniu, kiedy to temperatura nie jest zbyt wysoka, a nasłonecznienie ograniczone. Otóż warzywa te hodowane są przeważnie za pomocą metody określanej jako uprawa przyspieszona, głównie na mieszance torfu lub ziemi kompostowej. Określenie „przyspieszona" może kojarzyć się z nie do końca naturalnym procesem. Jednak taka uprawa jest w pełni bezpieczna – nie ma nic wspólnego z nadmiernym nawożeniem albo zwiększoną ilością środków ochrony roślin. Roślina otrzymuje tylko tyle substancji potrzebnych do wzrostu, ile jest w stanie przyjąć. Dlatego nieuzasadnione są obawy, że nowalijki są „przenawożone" lub ich wzrost jest sztucznie przyspieszany.

PRAWIDŁOWE PRZECHOWYWANIE NOWALIJEK

Sięgając po ulubione nowalijki wybierajmy te jak najświeższe – nie powinny być zwiędnięte ani uszkodzone, mieć przebarwień czy nalotów. Kupujmy je na bieżąco bez robienia zapasów. Jeżeli nie spożyjemy kupionych warzyw od razu, powinniśmy zwrócić uwagę na ich prawidłowe przechowywanie – najlepiej w lodówce owinięte wilgotną czystą ściereczką – unikajmy natomiast trzymania ich w szczelnych, foliowych torebkach. Właściwe przechowywanie nowalijek jest istotne, aby móc w pełni korzystać z ich cennych właściwości i wraz z początkiem wiosny zadbać o nasz organizm dostarczając porcji cennych witamin i składników mineralnych w postaci młodych warzyw.

APETYTNAPOLSKIE.COM

REKLAMA

SOBOTA
ZDROWO
i AKTYWNIE

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

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

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

eprasa.pl 7eb7b3a580

RAK SZYJKI MACICY NIE PYTA O WIEK

KOBIETY W KAŻDYM WIEKU I NA KAŻDYM ETAPIE SWOJEJ AKTYWNOŚCI SEKSUALNEJ POWINNY BADAĆ SIĘ PROFILAKTYCZNIE I PO PROSTU DBAĆ O WŁASNE ZDROWIE — MÓWI MAŁGORZATA JADCZAK, ZASTĘPCA DYREKTORA DS. PIELĘGNIARSTWA W POWIATOWYM SZPITALU IM. JANA PAWŁA II W BARTOSZYCACH.

HISTORIA PRAWDZIWA

Jeszcze kilka lat temu miałam daleką ciotkę, rocznik 1934. W wieku jakichś 75 lat zaczęła odczuwać silne bóle w podbrzuszu. Lekarz rodzinny początkowo podejrzewał problemy jelitowe, ale kiedy zapisane leki nie pomagały, a ból nasilił się do tego stopnia, że ciężko go było znieść — ciotka trafiła do szpitala. Tu znów lekarze diagnozowali w kierunku schorzeń układu pokarmowego, aż któregoś dnia na obchodzie jeden z lekarzy, widząc zero poprawy i autentyczne cierpienie — zapytał ciotkę o ostatnią wizytę u ginekologa.

Zgodnie z prawdą przyznała, że to było jakoś na początku lat siedemdziesiątych, krótko po tym, jak w wieku 35 lat urodziła swoje ostatnie dziecko. Szybka konsultacja ginekologiczna jeszcze tego samego dnia wykazała raka szyjki macicy w ostatnim stadium, z licznymi przerzutami.

NIE MĘCZYŁA SIĘ DŁUGO.

Od chwili wystąpienia pierwszych poważnych boleści w podbrzuszu do dnia śmierci minęły dokładnie 4 miesiące i 13 dni.

— To dlatego profilaktyka jest tak bardzo ważna — mówi Małgorzata Jadczak, zastępca dyrektora ds. pielęgniarstwa w Powiatowym Szpitalu im. Jana Pawła II w Bartoszycach. — Ale ja ogromną wagę przywiązuję także do edukacji. Stąd organizujemy wiele spotkań z młodzieżą ponadgimnazjalną, w czasie których tłumaczymy, jak ważne są regularne badania kontrolne. Jak bardzo dziewczęta, które już rozpoczęły aktywność seksualną, powinny badać się profilaktycznie i stale kontrolować swoje ciało, choćby piersi. Ale nie tylko dziewczęta — nasze warsztaty prowadzimy też dla chłopców. Może oni na początku spotkania podchodzą do poruszanych przez nas problemów nieco mniej poważnie, ale kiedy przechodzimy do konkretnych danych, dotyczących przecież ich mam, sióstr, dziewczyn — zaczynają rozumieć powagę problemu raka szyjki macicy i innych chorób kobiecych. Zdają sobie po prostu sprawę, że choroba może dotknąć bliską im kobietę, a zatem może dotyczyć także ich osobiście. Uczymy ich też dotykać piersi — nie tylko po to, by sprawiać kobiecie i sobie przyjemność, ale także dla profilaktyki. Jeśli kobieta ma opory przed samokontrolą, ewentualne guzy czy inne nieprawidłowości powinien umieć wyczuć jej mężczyzna.

Ale wciąż, jak bumerang, powraca problem niechęci starszego pokolenia kobiet do wizyt u ginekologa.

— Staramy się docierać do starszych kobiet — mówi dyrektor Jadczak. — Choćby poprzez młodzież, która wiedzę uzyskaną na spotkaniach z nami niesie do domów, do swoich mam i babć. Bo to nie jest tak, że skończyła się menopauza, aktywność seksualna jest bardzo słaba lub wcale jej nie ma — i taka kobieta uważa, że nie ma po co chodzić do ginekologa, cytologii też nie potrzebuje, bo akurat rak szyjki macicy i inne choroby kobiece już jej nie grożą. Nic bardziej mylnego... W każdym wieku i na każdym etapie swojego życia kobieta powinna dbać o własne zdrowie, pozostawać pod kontrolą ginekologiczną i nie bagatelizować nawet najbardziej błahych nieprawidłowości.

PROFILAKTYKA

Wykryty w początkowym, przedinwazyjnym stadium rak szyjki macicy jest prawie całkowicie wyleczalny. Sedno sprawy stanowią jednak systematyczne wizyty kontrolne u lekarza ginekologa i profilaktyczne badania cytologiczne, które pozwalają wykryć neoplazję szyjki macicy. Gdy nowotwór jest już w II stadium, leczenie daje tylko 50 proc. szansy na powodzenie terapii. A im wyższe jest stadium, na którym nowotwór został wykryty — tym bardziej te szanse maleją.

Cytologia natomiast trwa zaledwie kilka minut i polega na pobraniu wymazu cytologicznego. Może ją wykonać lekarz, ale także położna. Jest bezpieczna, bezbolesna, a — co najważniejsze — bardzo skuteczna w walce z rakiem szyjki macicy.

Co bardzo istotne — na badanie cytologiczne wcale nie trzeba umawiać się w prywatnym gabinecie ginekologicznym. Wystarczy zgłosić się do poradni ginekologicznej lub do gabinetu, który ma umowę z NFZ. Tam raz na 3 lata każda kobieta ma prawo do bezpłatnego badania cytologicznego, a jeśli wykaże ono jakiekolwiek nieprawidłowości — nawet częściej.

W profilaktykę raka szyjki macicy jakiś czas temu włączyły się także samorządy wojewódzkie, które przy pomocy środków unijnych i pod nadzorem Ministerstwa Zdrowia walczą o zwiększenie wykrywalności raka szyjki macicy u aktywnych zawodowo kobiet. Program profilaktyczny skierowany jest do kobiet w wieku od 25 do 59 lat. W ramach całego projektu unijnego także w województwie warmińsko-mazurskim odbywają się spotkania edukacyjno-informacyjne, tzw. białe niedziele, organizowane są mobilne punkty edukacyjne i przeprowadzane właśnie badania cytologiczne.

W Olsztynie realizacją takiego programu profilaktycznego zajmuje się Instytut Badań i Edukacji Społecznej. Pod numerem telefonu 89 539 76 01 lub 692 436 903 można dopytać się o szczegóły programu, dowiedzieć, które z placówek w Olsztynie i województwie zajmują się profilaktyką, a nawet zapisać na badanie.

Panie w wieku 25-59 lat, które w ciągu ostatnich trzech lat nie robiły badania cytologicznego, będą mogły takie badanie wykonać na miejscu. Zawsze jest także możliwość zadawania pytań edukatorom i rozmowy.

Warto skorzystać z takich spotkań, zabrać ze sobą siostrę, córkę, mamę, ciocię, przyjaciółkę, czy sąsiadkę — razem będzie wam raźniej. Zaangażowanie panów także mile widziane!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | Warmia Mazury. Zdrowe życie, czysty zysk | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Jakie mogą być objawy raka szyjki macicy?

- Nieregularne miesiączki
- Krwawienia międzymiesiączkowe
- Upławy o nieprzyjemnym zapachu
- Dyskomfort w dole brzucha
- Bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej
- Krwawienia w trakcie i po stosunku seksualnym

Co mam zrobić, by nie zachorować?

- Wykonywać regularnie badania kontrolne u ginekologa
- Minimum raz na 3 lata wykonywać cytologię
- Zaszczepić się przeciwko wirusowi HPV (dla kobiet przed rozpoczęciem życia seksualnego)

Czy powinnam się badać?

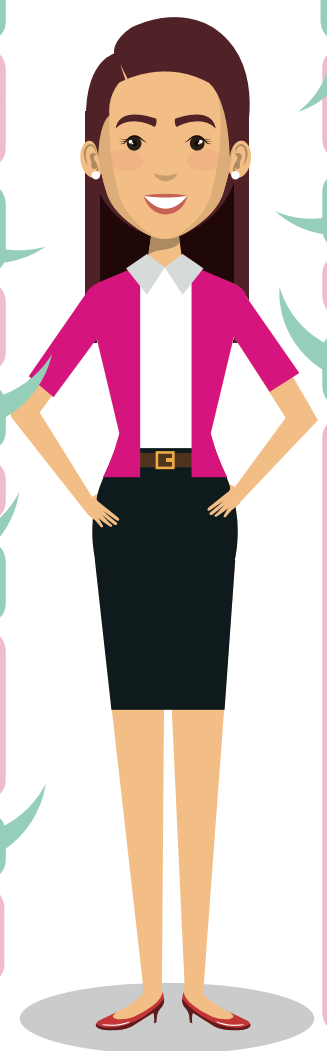
- Każda kobieta w wieku 25-59 lat powinna wykonywać cytologię minimum raz na 3 lata

Jak przygotować się do badania?

- Badanie najlepiej wykonać 4 dni po miesiączce i nie później niż 4 dni przed miesiączką
- Na 4 dni przed badaniem nie należy stosować preparatów dopochwowych
- 24 godziny przed badaniem cytologicznym nie powinno wykonywać się jakichkolwiek badań ginekologicznych
- Przed wizytą należy znać swój cykl ostatniego krwawienia

Czy badanie boli?

- Badanie jest bezpieczne i bezbolesne. Pozwala na zdiagnozowanie wczesnych postaci raka szyjki macicy. We wczesnym stadium rak jest prawie całkowicie uleczalny



Jakie są czynniki ryzyka rozwoju RSM?

- Zakażenie onkogennym wirusem HPV
- Wczesne rozpoczęcie współżycia seksualnego
- Duża liczba partnerów seksualnych
- Duża liczba porodów
- Palenie papierosów

Jak wygląda badanie?

- Lekarz lub położna za pomocą specjalnej szczoteczki pobiera wymaz z pochwy

Gdzie mogę wykonać badanie?

Gabinety w powiecie olsztyńskim
- NZOZ SPECJALISTYCZNE ŚWIADCZENIA MEDYCZNE „JAMAL" SP. Z O.O. al. Sybiraków 36, 10-236 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 539 27 90
- WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY W OLSZTYNIE | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA I GINEKOLOGII ONKOLOGICZNEJ | ul. Żołnierska 18, 10-561 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 544 42 00 | www.wss.olsztyn.pl
- SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI Z WARMIŃSKO-MAZURSKIM CENTRUM ONKOLOGII W OLSZTYNIE | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Wojska Polskiego 37, 10-228 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 539 85 20

Gabinety w powiecie lidzbarskim
- LIDZBARSKIE CENTRUM MEDYCZNE ESKULAP EWA STECKIEWICZ | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. ALEKSANDRA ŚWIĘTOCHOWSKIEGO 78, 11-100 Lidzbark Warmiński | Telefon do rejestracji: 89 7670205 Telefon: 89 7670205
- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W LIDZBARKU WARMIŃSKIM | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. 11-GO LISTOPADA 15, 11-100 Lidzbark Warmiński | Telefon do rejestracji: 89 767 32 78 | Telefon: 89 767 32 78

Gabinety w powiecie mrągowski
- SZPITAL MRĄGOWSKI IM. MICHAŁA KAJKI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ | SZPITAL - PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Wolności 12, 11-700 Mrągowo | Telefon do rejestracji: 89 741 94 54 | Telefon: 89 741 94 89 | www.szpital-mragowo.pl

Gabinety w powiecie szczycieńskim
- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SZCZYTNIE | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. M.C. SKŁODOWSKIEJ 12, 12-100 Szczytno Telefon do rejestracji: 896232159 | Telefon: 896232159

Gabinety w powiecie kętrzyńskim
- USŁUGI MEDYCZNE I INNE MARZENA SUSZKO I PAWEŁ ZAJĄC- PORADNIA DLA KOBIET SPÓŁKA JAWNA | PORADNIA DLA KOBIET RESZEL ul. KOLEJOWA 2, 11-440 Reszel Telefon do rejestracji: 897553740 | Telefon: 897553740
- INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA ELŻBIETA KOSIŃSKA-WROŃSKA | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA ul. KRÓTKA 4, 11-400 Kętrzyn Telefon do rejestracji: 089 752 25 45 | Telefon: 089 752 25 45

Gabinety w powiecie nidzickim
- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Mickiewicza 25, 13-100 Nidzica | Telefon do rejestracji: 89 625 05 10 | www.zoz.nidzica.pl

Gabinety w powiecie bartoszyckim
- SZPITAL POWIATOWY IM. JANA PAWŁA II W BARTOSZYCACH | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. Wyszyńskiego 11, 11-200 Bartoszyce Telefon do rejestracji: 89 764 30 17 | www.szpital-bartoszyce.pl

Fundacja Instytut Badań i Edukacji Społecznej w Olsztynie w partnerstwie z Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie oraz w partnerstwie z NZOZ Pieczewo Med Anna Doliwa-Adamus Aldona, Pawłowska realizuje projekt pod nazwą:

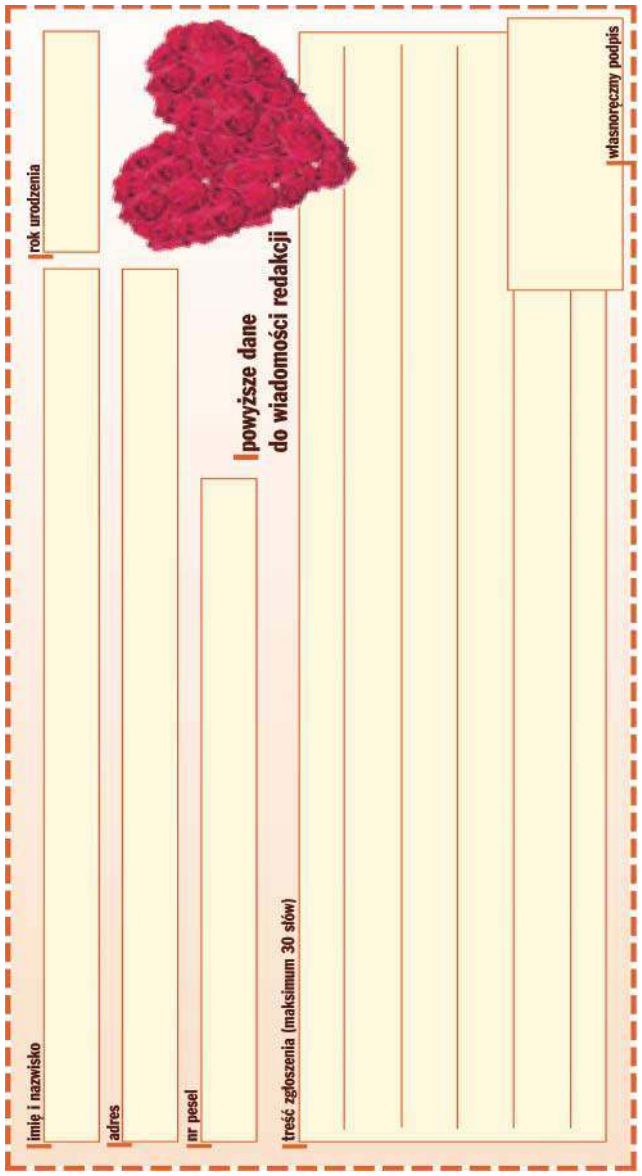
Wdrażanie działań edukacyjnych i informacyjnych zwiększających zgłaszalność na badania profilaktyczne raka szyjki macicy – subregion olsztyński.
RPWM.10.07.00-28-0005/16

Lider projektu: FUNDACJA INSTYTUT BADAŃ I EDUKACJI SPOŁECZNEJ
Partner nr 1: Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie
Partner nr 2: NZOZ Pieczewo Med Anna Doliwa-Adamus Aldona Pawłowska

19519 OTBS-AK

eprasa.pl 7eb7b3a580

Korespondencję związaną z rubryką „Poznajmy się" proszę kierować na adres redakcji: „Gazeta Olsztyńska", ul. Partyzantów 28, 10-402 Olsztyn. Codziennie można osobiście dostarczać do redakcji kupony zgłoszeń, a także listy do wybranych osób.
W razie wątpliwości proszę o kontaktowanie się ze nami telefonicznie lub osobiście w środę w godz. 9-12, nr tel. 89 539-74-80.



POZNAJMY SIĘ NR 1593/1049

PANOWIE

OD 40 – DO 60 LAT

JAROSŁAW
Mam 46 lat, mieszkam w Pieniężnie, jestem kawalerem, osoba szczerą, której można zaufać. Poznam Panią pannę lub wdowę w wieku 40-45 lat. Cel przyjaźń lub stały związek.

WOLNY NIEZALEŻNY
Niezależny i wolny, pracujący, własny dom, zmotoryzowany, bez zobowiązań, wiek 58 lat pozna Panią w podobnym wieku, wyrozumiałą, otwartą. Cel to stały związek. Pani może u mnie zamieszkać.

POWYŻEJ 60 LAT

WOLNY, NIEZALEŻNY WDOWIEC
Zmotoryzowany, bez zobowiazań pozna Panią w odpowiednim wieku z Olsztyna, Mrągowa lub Pisza. Cel przyjaźń a może coś więcej.

SPOKOJNY PO 70-tce
Wolny, sprawny, pogodny, czuły romantyk 167/65, bez nałogów i problemów pozna na zawsze naturalną i kobiecą niewysoką Panią niezależną aktywną, miłośniczkę przyrody, zdrowej kuchni i zgodnego życia we dwoje.

WYSOKI EMERYT
Wysoki emeryt, wdowiec bez nałogów, niezależny finansowo i mieszkaniowo, mieszkaniec Olsztyna. Poznam Panią uczciwą, pogodną, bez nałogów do 73 lat. Numer telefonu przyspieszy kontakt.

SAMOTNY WDOWIEC Z OLSZTYNA
172/76 wdowiec 73 lata, niezlaeżny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany, wykształcenie wyższe, młody wygląd bez nałogów pozna Panią z Olsztyna do 70 lat.

SAMOTNY WDOWIEC
Emeryt lat 74 bez nałogów i zobowiazań, nie materialista, domator lubiacy podróże i działkę, naturę i zdrowy tryb życia. W związku ceniący szczerość, uczciwość i wzajemne zaufanie – cel przyjaźń a może coś więcej.

SAMOTNY EMERYT
emeryt lat 73 bez nałogów i zobowiązań poznam panią w celu stworzenia związku opartego na miłości, szczerości szacunku i wzajemnym zaufaniu, cel stały związek. Olsztyn lub okolice.

MIŁY STRZELEC
Miły strzelec chetnie pozna Panią w wieku do 55 lat. Cel stały związek.

MAJSTER
Spokojny, pogodny, sprawny, bez nałogów i problemów 70/168/70 pozna na stałe naturalną i kobiecą niewysoką Panią z domkiem, lubiącą zdrową kuchnię, przyrodę i aktywne życie we dwoje.

ZADBANY
Jestem bez zadnych zobowiązań i nałogów, niezależny finansowo i mieszkaniowo, pracujący, zmotoryzowany – poznam Panią w wieku ok.65 lat – cel przyjaźń, a może coś więcej.

SYMPATYCZNY WŁADEK
Rencista lat 63, zmotoryzowany, z okolic Olsztyna, cel stały związek.

AKTYWNY TADEUSZ
Szczupły, aktywny, poznam Panią z Olsztyna lub okolic cel przyjaźń, lubiącą podróże i spacery. Pania szczupłą z poczuciem humoru do 65 lat. Mam 175 cm wzrostu spod znaku Strzelca. Telefon ułatwi kontakt.

KOZIOROŻEC
Jestem w Warmi i Mazur, 173/92 mam 67 lat skromnej budowy ciała, finansowo i mieszkaniowo niezależny, gram i śpiewam, jestem wesoły, zmotoryzowany, abstynent, opiekuńczy, wyrozumiały, ugodowy. Poznam Panią wyrozumiałą, otwartą, szczerą do tańca i różańca na dalsze dni życia.

STARSZY SENIOR
Samotny emeryt bez rodziny, dzieci, lubiący przyrodę, zdrowy tryb życia, kuchnia. Pozna starsza Panią 75-80 lat z mieszkaniem z Ostródy lub okolic Olsztyna.

ZARADNY WDOWIEC
Pracujący, zadbany, własne M, zmotoryzowany, bez nałogów i zobowiązań. Poznam Panią bez nałogów i zobowiązań. Wiek do 55 lat, nr. Telefonu ułatwi kontakt. Pani z Ostródy lub okolic.

BYDGOSZCZANIN Z OLSZTYNA
72/176/71 wykształcenie średnie, podobno niebrzydki, poznam Panią z Olsztyna z mieszkaniem.

SAMOTNY RENCISTA Z MAZUR
64/170/86 wdowiec bez nałogów i zobowiązań, nie materialista, domator, lubiacy podróże, spcery, naturę i zdrowy tryb życia. W związku ceniący szczerosć, uczciwosć i wzajemne zaufanie. Cel przyjaźń a może coś więcej.

PANIE

DO 60 LAT

KASIA
Mieszkam sama w Olsztynie, jestem szczera, opiekuńcza, niezalezna, 55/165/70, po studiach, poznam pana w wieku 50-60 lat, który nie szuka przygód. Cel stały związek. Napisz warto.

JADWIGA
Jestem wesoła wdową, szczerą, uczciwą, miłą radosną i śmiałą. Pragnę poznać Pana miłego, uczciwego, wesołego, szczerego i kulturalnego oraz z poczuciem humoru. Cel stały związek.

POWYŻEJ 60 LAT

TERESA
55/165/65 mieszkam w Olsztynie, jestem po studiach, domatorka, lubię spacery, przyrodę i zdrowy tryb życia. Poznam Pana w wieku 50-60 lat który nie szuka przygód. Cel stały związek. Napisz warto.

SKROMNA Z HUMOREM
Jestem wdową, średniego wzrostu i budowy, bez żadnych zobowiązań. Jestem uczciwa osobą z poczuciem humoru. Bardzo dokucza mi samotność. Poznam Pana,któremu dokucza samotność. Odpowiem na poważne oferty.

SZCZUPŁA BLONDYNK
Szczupła sympatyczna, niezależna finansowo i mieszkaniowo, niebrzydka o miłej aparycji. Poznam Pana bez zobowiązań i nałogów wysokiego niezależnego do lat 60 z Olsztyna.

SAMOTNA Z OSTRÓDY
59 lat wolna o dobrym sercu, uczciwa, niezależna finansowo i mieszkaniowo, bez nałogów z poczuciem humoru, zadbana. Poznam Pana samotnego bez nałogów, który nie szuka przygód.

OPIEKUŃCZA SAMOTNA WDOWA
Wdowa po 60 -tce, emerytka bez zobowiązań, samotna z mieszkaniem bez żadnych nałogów, wrażliwa, uczciwa o dobrym sercu i charakterze. Jestem osobą miłą sympatyczną z poczuciem humoru i dobrym sercu. Szukam Pana na stałe do życia we dwoje. Pan zmotoryzowany.

BLONDYNKA
Jestem 63 letnią emerytką, osobą niezależną i pogodną, lubię spacery, sport, interesuje się historią, nie szukam przygód w relacjach damsko – męskich, ale Pana, który potrafi pokochać na dobre i na złe. Cel stały związek.

SAMOTNA Z OLSZTYNA
Jestem pogodną, niezależną emerytką (64l /159). Kocham przyrodę, śpiew i taniec. Chętnie poznam Pana niepalącego z poczuciem humoru i który w swej jesieni życia nie chce być sam. Cel pełen czułości i uczciwości stały związek.

ZADBANA WDOWA
Szukam Pana w wieku do 85 lat bez nałogów do wspólnego zycia we dwoje, mam mieszkanie własnościowe, mieszkam sama, dobija mnie tęsknota, nie lubię samotności. Jestem romantyczką i jestem z Elbląga.

SKROMNA RYBKA
Olsztynianka 65+, miła i z humorem, nie materialistka, niezależna i niewysoka, szuka przyjaciela bez nałogów z Olsztyna lub bliskich okolic na dobre i złe.

SPOKOJNA
Skromna, niebrzydka, wiek 67 lat, wzrost i waga średnie. Poznam Pana w stosownym wieku do miłych, współnych spotkań.

POGODNA OLSZTYNIANKA
Olsztynianka 67/168/68 z poczuciem humoru, wdowa, emerytka, wrażliwa, bez nałogów z własnym M, pozna Pana wysokiego o podobnych walorach. Cel stały związek, tel. Przyspieszy kontakt.

NIEZALEŻNA WDOWA
Sympatyczna, zmotoryzowana, uczciwa, zadbana, inteligentna, śr. wzrostu lat 70 pozna Pana do 74 lat o podobnych walorach, lubiacego zdrowy tryb życia, z poczuciem humoru, prawdziwego przyjaciela.

KULTURALNA
Miłej aparycji, zadbana, własne mieszkanie, z wyzszym wykształceniem. Cenię uczciwość, wierność, kulturę osobistą. Poznam Pana z Olsztyna do 67 lat, niepalacego, zmotoryzowanego, poważnie myślącego o współnym życiu.

SKROMNA I UGODOWA
Mieszkanka Olsztyna, niezależna, uśmiechnięta, opiekuńcza, pozna samotnego Pana w wieku powyżej 73 lat (niekoniecznie majętnego), który też poszukuje drugiej połowy.

OPIEKUŃCZA
Gospodarna, szczera, domatorka, niepaląca, pozna Pana w wieku do 78 lat, który pragnie uczucia i szacunku na dalsze lata życia. Mieszkam w Olsztynie, jestem niezależna.

ALFA
Emerytka, niepaląca, lubiąca pieski, pozna Pana szlachetnego wdowca, wysokiego bez nałogów, eleganta, lubiącego zwierzęta, przyrodę, taniec, śpiew. Cel przyjaźń – wzajemna pomoc na stałe.

SKROMNA
Skromna wdowa na emeryturze, mieszkam na wsi, pragne poznać Pana, któremu dokucza samotność.

KAROLINA
Szczupła, zadbana, spokojna i szczera 63/164/54. Bez zobowiazań i niezależna. Poznam Pana z Olsztyna 58-63 lat szczerego, odpowiedzialnego z poczuciem humoru. Telefon ułatwi kontakt.

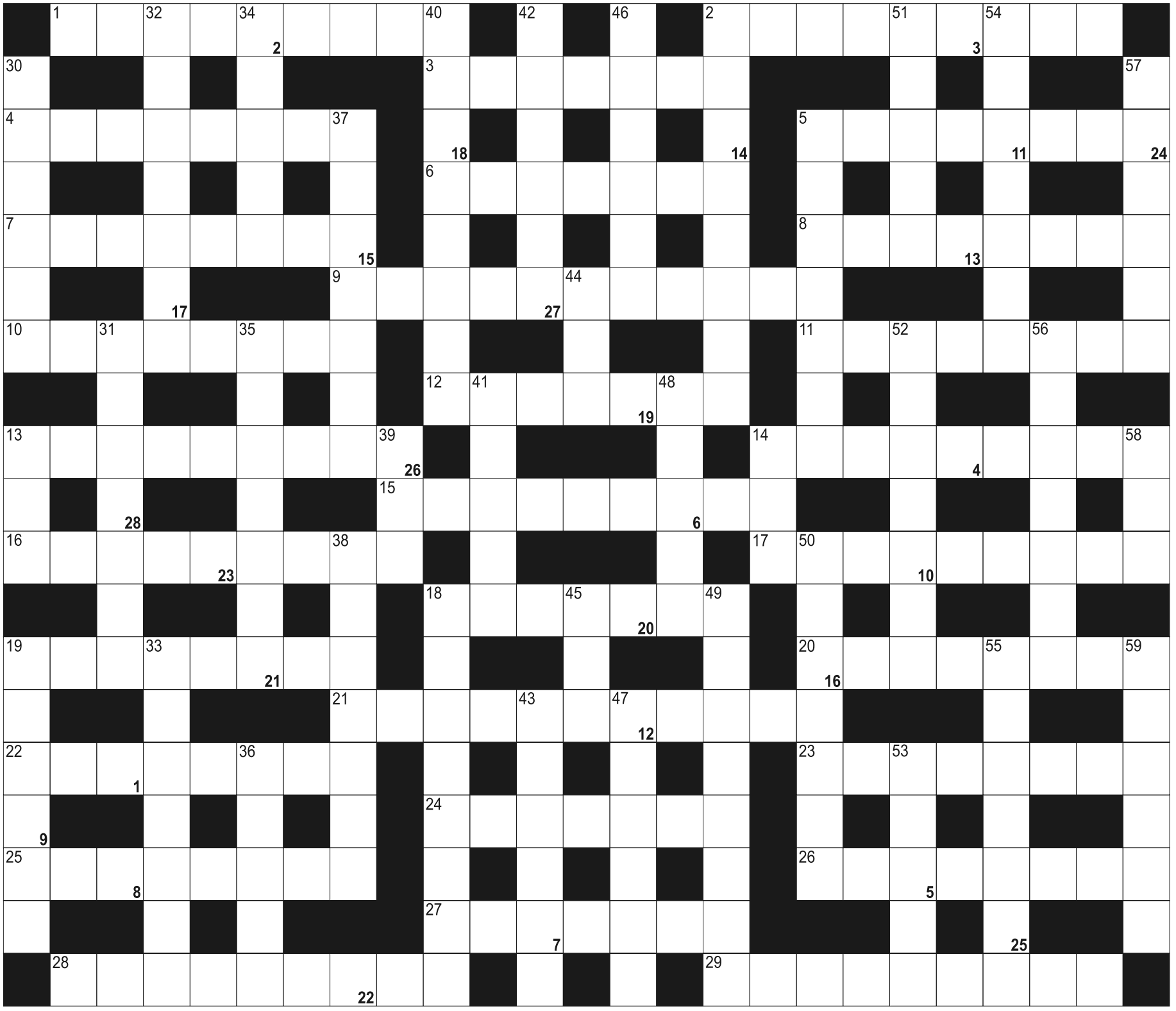
WAGA WDOWA
Jestem wdową niezależną finansowo i mieszkaniowo o dobrym sercu poznam Pana bez nałogów, zmotoryzowanego. Cel przyjaźń a może cos więcej, z poczuciem humoru po 60- tce.

ZETA
Zmotoryzowana, wolna, optymistka „Waga" pozna poważnego optymistę niezależnego finansowo i mieszkaniowo. Odpowiem na powazną ofertę.

SAMOTNA Z OSTRÓDY
62 lata , wolna o dobrym sercu, niezależna finansowo i mieszkaniowo, domatorka, bez nałogów, uczciwa. Poznam Pana samotnego, wdowca, uczciwego, bez nałogów, spokojnego, poważnie mysląсego o zyciu, który nie szuka przygód, zmotoryzowanego najlepiej z bliskich okolic.

eprasa.pl 7eb7b3a580

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15		16	17		18	19	20	21		
	22	23	24	25	26	27	28																			

POZIOMO: 1) podpórka pod głowę w tapczanie; 2) zakąska, zagryzka; 3) smaczliwka; 4) miejsce narodzin Jezusa Chrystusa; 5) drugie największe miasto Francji; 6) Boy-Żeleński, tłumacz i pisarz; 7) opuścił swoją ojczyznę; 8) **...**-Holsztyn, niemiecki kraj związkowy z Kilonią; 9) adaptacja filmowa powieści; 10) Margaret, była premier Wielkiej Brytanii; 11) Jerzy, autor "Malowanego ptaka"; 12) zabawa w piosenkarza w pubie; 13) stolica Czarnogóry; 14) ze stolicą w Skopie; 15) majątkowa umowa między małżonkami; 16) badacz owadów; 17) substancje stałe w postaci ziarnistej; 18) stolica Dolnego Śląska; 19) roślina oleista na musztardę; 20) trucizna w papierosach; 21) cofanie się lodowca; 22) Cruzoe, słynny rozbitek Defoe; 23) film trzymający w napięciu; 24) grecka muza poezji lirycznej; 25) wesołe miasteczko; 26) farba wodna; 27) wygłaszane z ambony; 28) więcej niż bliźnięta; 29) wieżyczka, element muru obronnego.

PIONOWO: 2) powłoka dachu lub jachtu; 5) zagłada, ludobójstwo; 13) Edgar Allan, amerykański poeta; 14) czarodziej; 18) sąsiadki Austriaczek; 19) mieszkańcy gór; 30) zabytkowy na trasie turystycznej; 31) dawny sędzia wojskowy; 32) przedstawiciel wybrany na zjazd; 33) trzecie najludniejsze miasto USA; 34) ukochana łódź żeglarza; 35) estrogen i testosteron; 36) zniszczeń lub porównawcza; 37) miękki do spania; 38) kolonista na nowych terenach; 39) światowe przedsiębiorstwo ubezpieczeniowe z USA; 40) Czerwony, tytułowa postać z bajki Perraulta; 41) Żmijewski lub Barciś; 42) imię męskie; 43) zamykanie się, objaw schizofrenii; 44) gatunek wierzby; 45) Big-**...** , zespół Krzysztofa Skiby; 46) siedziba władz miejskich; 47) rycerz ze Spychowa w "Krzyżakach"; 48) pseudonim, przezwisko; 49) lekki, łagodny wiatr; 50) mała Renata; 51) niejeden w rafie; 52) stopień żeglarski; 53) dawna nazwa stolicy Estonii; 54) zaczyna rok; 55) naczynia stołowe; 56) letnie obuwie; 57) forma bonsai, krajobraz na tacy; 58) wśród kart; 59) poduszka powietrzna.

eprasa.pl 7eb7b3a580

Od poniedziałku
6 kwietnia
BIURO OGŁOSZEŃ
przy ul. Partyzantów 28
w Olsztynie
pracuje zdalnie.

#ZOSTAŃ WDOMU

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

NADAJ OGŁOSZENIE, KONDOLENCJE, NEKROLOG
NIE WYCHODZĄC Z DOMU!

41820otbr-b-K

mp-otbr-6791a -P

ZWIERZĘTA

sprzedam

KURY nioski młode odchowane. Szczepione. Dowóz gratis tel.882840281

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

SZUKAJ NA
dom.wm.pl
mp-otbr-7090

DZIAŁKI budowlane 9 i 10arów, Obręb Piątki, Gmina Nidzica, 602-481-250

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

POSZUKUJĘ na stałe mężczyzny z Mrągowa lub okolic, do opieki nad osobą na wózku inwalidzkim (lat 50). Osoba sprawna umysłowo. Możliwość zamieszkania. Do dyspozycji piętro domu jednorodzinnego 502-568-898, 89-741-22-53

szukam pracy

POSPRZĄTAM dom, mieszkanie po remoncie lub budowie. Tel.609958044

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY. 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

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

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

RÓŻNE

sprzedam

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ZŁOM 502-512-454

ROLNICTWO

produkty rolne

PSZENICA jara oścista, 695-731-421.

ZIEMNIAKI Vineta, 695-731-421.

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

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

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN, Zatorze
ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
tel. 89 534 72 42, kom. 605 635 908
OLSZTYN, Jaroty, ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
tel. 89 526 66 01, kom. 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych
614619opb1-a -K

TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM"
NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 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 7eb7b3a580

PRZERWA W STARTACH NIE MUSI OZNACZAĆ

PRZEŁOŻONE IGRZYSKA, MISTRZOSTWA EUROPY W PIŁCE NOŻNEJ ORAZ SETKI IMPREZ OGÓLNOPOLSKICH I LOKALNYCH... KORONAWIRUS SPARALIŻOWAŁ ŚWIAT SPORTU. JAK W TYCH CZASACH NIE ZWARIOWAĆ, GDY ZEWSZĄD MEDIA BOMBARDUJĄ NAS TEMATYKĄ PANDEMII?

Jedną z wizytówek strachu, który dopadł ludzi na całym świecie, był masowy szturm na sklepowe półki. Sceny, które można było podziwiać w supermarketach, wielu nazywało aktem paniki. — Tylko głupiec się nie boi. Z drugiej strony tylko głupiec pozwala, by strach nim zawładnął — mówi Łukasz Duchnowski z Orzysza, trener i jeden z mocniejszych biegaczy naszego regionu.

— Wielu się przestraszyło, fakt, ale masowe wykupywanie ze sklepów papieru toaletowego nazwałbym raczej cebulactwem, a nie paniką — twierdzi z kolei Daniel Jowsa z Kętrzyna, weteran wielu imprez biegowych, zwłaszcza o charakterze ekstremalnym. — Warto jednak docenić, że większość Polaków dość sumiennie podeszła do kwarantanny. Dzięki temu wszystko może wrócić do normy znacznie szybciej. Może uda uniknąć się scen, które widać we Włoszech czy w Hiszpanii — dodaje jeden z założycieli grupy Zawsze Możesz Lepiej.

— Podchodzę do tej całej sytuacji z wielkim zrozumieniem i pokorą — mówi 64-letni Stanisław Kamiński, wielokrotny mistrz świata weteranów w zapasach. — Wraz z rówieśnikami z polskiej kadry patrzymy na to wszystko przez pryzmat wieku i przebytych doświadczeń. Problem jest, dotknął wielu na całym świecie. Nie ma jednak co płakać nad rozlanym mlekiem. Trzeba żyć możliwie najbardziej normalnie, stosując się oczywiście do wytycznych dotyczących bezpieczeństwa. Dbać o zdrowie swoje i swoich bliskich — dodaje ze spokojem wojownik i szef kuchni Staśkowej Chaty w Mojtynach. Wkrótce miał lecieć do Las Vegas, by obronić mistrzowski tytuł. Teraz oczywiście nie poleci.

Podobnych planów, które runęły jak domki z kart, nasi „wymiatacze" mają na pęczki. Zdawało się, że ich wielomiesięczne treningi, często na zagranicznych obozach przygotowawczych, poszły na marne. Co jednak ciekawe, nikt z nich nie czuje jednak z tego powodu żalu.

— NIE JEST TO KOMFORTOWA SYTUACJA, ALE DO JAKIEGOKOLWIEK ŻALU BARDZO DALEKO. OMINIE NAS W TYM SEZONIE KILKA, KILKANAŚCIE STARTÓW, ALE ŻADEN KORONAWIRUS NIE JEST W STANIE ZGASIĆ TEJ PASJI — MÓWI ANNA ORZOŁ ZE SZCZYTNA, WETERANKA BIEGÓW EKSTREMALNYCH (ZWŁASZCZA TYCH O CHARAKTERZE MILITARNYM).

— Nie wiem jak inni, ale ja jestem z tych, którzy starają się widzieć zawsze dwie strony medalu — przekonuje z kolei Adrian Ferenc z Pisza, który ledwie kilka miesięcy wstecz reprezentował Polskę w blisko 100-kilometrowym biegu po zboczach sycylijskiego wulkanu Etna. — Ci, którzy nie potracą w trakcie kryzysu sponsorów, dzięki temu może nawet zaoszczędzą trochę na wyjazdach, hotelach itd. Koniec końców za sprawą tej przerwy mamy więcej czasu, by przygotować jeszcze lepszą formę.

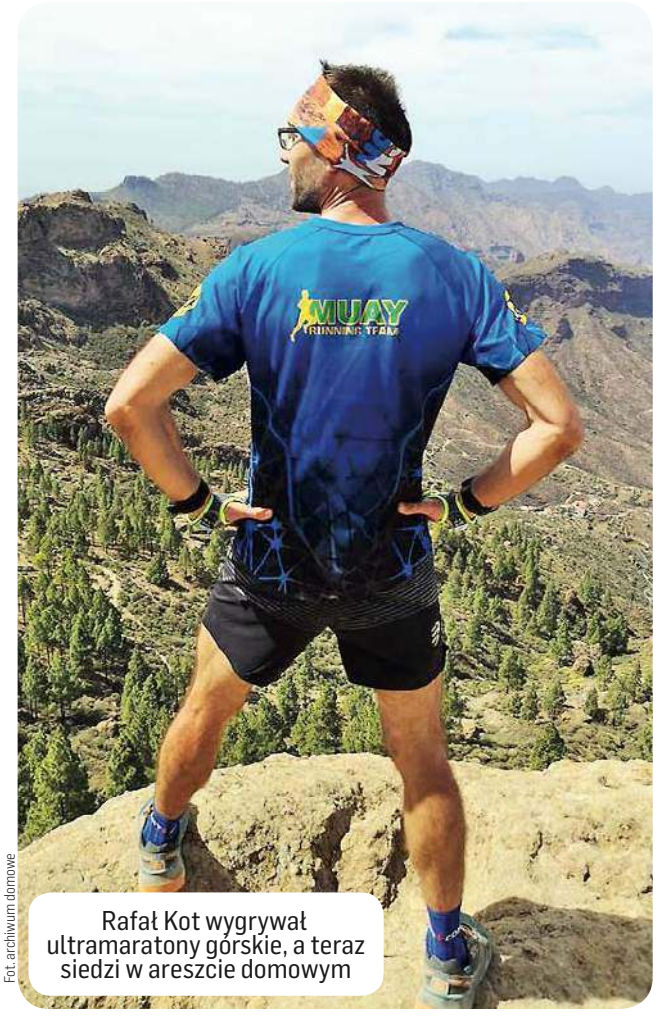
Z powyższym zdaniem najlepszego ultramaratończyka wśród polskich kominiarzy zgadza się jego kolega (a zarazem wielokrotny rywal) Jędrzej Rynkiewicz z Kętrzyna. — Trzeba podkreślić też jedną kluczową rzecz. Trofea, medale - to wszytko jest ważne i daje nam dodatkowego „motywacyjnego kopa". Przede wszystkim jednak trenujemy i startujemy dla własnej przyjemności, satysfakcji. To jest nasz priorytet.

Fot. Kamil Kierzkowski

Anna Orzoł na terenowe biegi z takimi przeszkodami musi poczekać pewnie do następnego roku

Przerwa w startach nie oznacza w ich przypadku dyspensy od aktywności. Dla części koronawirus okazał się dobrą okazją, by przyśpieszyć swe marzenia o innych wyzwaniach. — Doszedłem do wniosku, że chciałbym zadebiutować w zawodach kettlebell. Epidemia w żaden sposób nie przeszkadza mi w tym przypadku w przygotowaniach. Brak siłowni czy sali treningowej? Nie są konieczne. W tym sporcie nie trzeba wiele. Jeśli ma się chęci, to odrobina sprzętu wraz z kawałkiem podłogi wystarczą, by mieć niesamowite rezultaty — mówi Daniel Jowsa.

— Możliwości jest dużo. Pomagają zwłaszcza np. trenażery — wyjaśnia Magda Chmielewska. Dzięki temu popularna „Szprycha na rowerze", jedna z najlepszych kolarek górskich Warmii i Mazur, nie przestaje się ścigać z innymi. W jaki sposób robić to w obliczu surowych przepisów dotyczących pandemii? — Rozwiązaniem są platformy internetowe. Pozwalają one na jazdę grupową, tyle, że on-line. Specjalna aplikacja gromadzi wyniki treningów, które można porównywać później z osiągami innych kolarzy. Co więcej, zaczęto organizować w ten sposób nawet zawody — dodaje kętrzynianka.



Fot. archiwum domowe

Rafał Kot wygrywał ultramaratony górskie, a teraz siedzi w areszcie domowym

— DBAM O FORMĘ PODOBNIE JAK DO TEJ PORY, JEDYNIE TRASY CZĘŚCIEJ PROWADZĄ PO LESIE. Z NATURY UWIELBIAM SAMOTNE BIEGI, WIĘC AŻ TAK NIE POTRZEBUJĘ ŻADNEGO TOWARZYSZA DO BIEGANIA — MÓWI JĘDRZEJ RYNKIEWICZ, KTÓRY PLANUJE, ŻE JEŚLI TYLKO ZROBI SIĘ NIECO CIEPLEJ, TO DOPISZE DO TRENINGOWEGO REPERTUARU DŁUGIE WYPRAWY ROWEROWE PO BEZLUDNYCH TERENACH. JEŚLI SIĘ UDA, TO WSKOCZY I W KAJAK.

Niektórzy ze swymi treningami wychodzą jeszcze dalej i podbijają przestrzeń internetową. Jedną z takich postaci jest Przemysław Opalach. The Spartan z Olsztyna, mający na swym koncie m.in. mistrzowskie pasy IBF International czy WBC Baltic w kat. superśredniej, rozpoczął w mediach społecznościowych cykl pt. Kwarantanna z Opalachem. Na powodzenie inicjatywy nie narzeka. Między innymi dlatego, że choć sam trzyma formę cały czas, to jednak na publikowanych filmach instruktażowych skupia się raczej na tych mniej zaawansowanych. — Ważne, by ludzie nie trwonili kolejnych godzin, wpatrując się bezmyślnie w ekrany telewizorów. Wykorzystując przedmioty codziennego użytku, jak np. krzesła, można przygotować naprawdę cenne jednostki treningowe. Grunt to szukać sposobu do treningu, a nie wymówek, że się nie da — przekonuje olsztynianin, dla którego nadprogramowe godziny spędzane w domu

eprasa.pl 7eb7b3a580

KOŃCA SPORTOWEJ AKTYWNOŚCI

okazały się tym, czego od dawna potrzebował.

— W ostatnich latach byłem wciąż zalatany. A to walka w USA, a to w Ghanie, a to w Niemczech... Spędzając tyle godzin na sali treningowej czy na spotkaniach ze sponsorami, nie mogłem poświęcić rodzinie tyle czasu, ile powinienem. Teraz jest inaczej. Dużo więcej rozmawiamy ze sobą, koronawirus pomógł nam w pewnym sensie wzmocnić nasze rodzinne relacje — dodaje Opalach, który na publikowanych filmach trenuje m.in. z synem i żoną.

— NASTAŁ DLA NAS WSZYSTKICH DZIWNY, ALE CENNY CZAS — DOPOWIADA ANNA ORZOŁ. — DZIĘKI TEJ SPECYFICZNEJ IZOLACJI JEST CZAS DO ŻYCIOWYCH PRZEMYŚLEŃ. TO CZAS, KTÓRY POKAZUJE NAM, CO W ŻYCIU JEST WAŻNE, A CO NIE. CZAS, W KTÓRYM MOŻNA NIECO ZWOLNIĆ I ZACZĄĆ GENERALNE PORZĄDKI NIE TYLKO W DOMU, ALE I W GŁOWIE ORAZ SERCU.

Sportowcy przekonują nad wyraz solidarnie, że najbliższy czas będzie okazją, by

Fot. Kamil Kierzkowski

sięgnąć po zaległą lekturę. Poza specjalistycznymi książkami dotyczącymi diety czy treningów, „odfajkowywane" są seryjnie m.in. kolejne kryminały.

— Szczęściem w nieszczęściu jest to, że mogę więcej czasu poświęcić studiom — mówi Magda Chmielewska. — Jestem na ostatnim roku, dzięki tej sytuacji mogę nadgonić z pisaniem pracy magisterskiej. Wzięłam się także na poważniej za naukę języka obcego, oczywiście on-line.

Można także, co pokazuje m.in. przykład Łukasza Duchnowskiego, rozpocząć zupełnie inną przygodę. Wieloletni żołnierz i generalnie kawał chłopa odnalazł w sobie smykałkę do... kwiatów. Zainteresowanie florystyką u „Duszka" nie dojrzało jeszcze na tyle, by otwierać kwiaciarnię, ale ten biegacz długodystansowy z pewnością zaskoczy nas jeszcze niejednym „kwiatkiem".

Realia pandemii stworzyły ponadto okazję, by złapać na rozmowę reprezentanta Polski Rafała Kota. Szczytnianin, Góral z Mazur, jest w trakcie 14-dniowej kwarantanny po powrocie z Wysp Kanaryjskich, gdzie walczył niedawno w 128-kilometrowym ultramaratonie górskim, więc nie mógł uciec przed naszymi pytaniami zbyt daleko.

— Jak sobie radzisz?

— Nie jest łatwo, bo to de facto areszt domowy. Tym bardziej jak na złość jest niezła pogoda. W sam raz na bieganie i innego typu aktywności poza domem. Nikomu jednak nie jest łatwo. Obostrzenia i zakazy dotykają każdego z nas.

— Sprawdzali już, czy siedzisz w domu?

— Tak, policjanci odwiedzili mnie nawet czterokrotnie. Co ciekawe, nie wszyscy moi znajomi, którzy przebywają na kwarantannie, byli sprawdzani.

— Jak takie sprawdzanie wygląda w praktyce?

— Policja dzwoni pod wskazany wcześniej numer. Ja natomiast muszę się wówczas pokazać w okienku, by mogli stwierdzić, że jestem w domu. Pytają przy okazji, jak się czuję, czy nie mam objawów wirusa itp.

— Wierzysz, że w tym roku przyjdzie ci się jeszcze pościgać?

— Mam świadomość tego, co się dzieje. W gąszczu informacji staram się dotrzeć do wypowiedzi rzeczywistych ekspertów, by wyrobić sobie własne zdanie. Nie mam złudzeń. Nie wierzę, by w tym roku odbyły się jakieś większe masowe zawody sportowe. Dla mnie to koniec marzeń o walce na tegorocznych mistrzostwach Polski czy Europy. Może w drugiej części roku będzie szansa na organizowanie biegów, ale typowo lokalnych, z ograniczoną liczbą zawodników.

— Ultramaratończyk górski ma szansę zachować formę w czterech ścianach?

— W tym roku zdążyłem wziąć udział w kilku imprezach biegowych, więc sezonu nie uważam za całkowicie stracony. A przymusową kwarantannę traktuję w zasadzie jako roztrenowanie. Gdyby jakieś ważne zawody miały się odbyć za 2-3 miesiące, to podchodziłbym pewnie do tego inaczej. O formę jednak dbam. W miarę możliwości. Za sprawą ekipy Xtreme Fitness mogę trenować np. na rowerze stacjonarnym.

— Czym wypełniasz pozostały czas?

— Mam dużo książek, dużo czytam. Nie można żyć tylko tematem koronawirusa i epidemii, bo ześwirujemy. Za kilka dni wychodzę z kwarantanny. Wrócę do spokojnych treningów biegowych. Oczywiście na ile to będzie dozwolone. Planuję i szukam tez kolejnych wyzwań sportowych, dostosowanych do tej nowej rzeczywistości.

KAMIL KIERZKOWSKI

A CO ZE ZDROWYM STYLEM ŻYCIA?

Maciej „Marianczello" Domin z Mrągowa, najpopularniejszy youtuber szachowy w Polsce: - Zastanawiam się dlaczego w obecnej sytuacji absolutnie nic nie mówi się w mediach o wzmacnianiu czy utrzymywaniu wydajnej odporności w naszym organizmie? Nie słychać o zdrowym trybie życia, czyli odpowiedniej ilości ruchu. Ani o dobrze zbilansowanej diecie, która zapewnia nam zdrowie oraz prawidłową odporność. Cicho też o odpowiedniej ilości oraz jakości snu. Nie mówi się także o unikaniu wszelkich osłabiających nas używek. To wszystko ma przecież ogromny wpływ na to, jak się czujemy oraz jak przechodzimy wszelkie infekcje, w tym wirusowe.

Fot. archiwum

Przemysław Opalach w mediach społecznościowych rozpoczął cykl Kwarantanna z Opalachem

Rys. Zbigniew Piszczako

eprasa.pl 7eb7b3a580

Chcesz być na bieżąco...

...a nie możesz wyjść z domu?

E-WYDANIE TO BEZPIECZNE ROZWIĄZANIE

E-WYDANIE

www.**kupgazete.**pl

#ZOSTAŃWDOMU

196200TBS-M-K

eprasa.pl 7eb7b3a580