AGNIESZKA EWALD, FACETKA OD STRESU:
SPOTKANIE ON-LINE 4 CZERWCA, GODZ. 20.30.
FACEBOOK BEZ GORSETU I GAZETY OLSZTYŃSKIEJ \3

GAZETA OLSZTYŃSKA

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA
|30-31|05|2020|

„Gazeta Olsztyńska" 106 602 polubień na FB

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 742 NR 123 (20 243) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

Fot. Piotr Wyszyński

Po obu stronach obiektywu

\6

ISSN 0137-9127
22
9 770137 912064

eprasa.pl 84fe9e7209

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

ZACZĘŁA OD SIEBIE, A TERAZ POMAGA INNYM

KTO Z NAS NIE MARZY O IDEALNEJ SYLWETCE? JEJ OSIĄGNIĘCIE TO CZĘSTO TRUDNE WYZWANIE, WÓWCZAS Z POMOCĄ PRZYCHODZĄ PROFESJONALNI TRENERZY. DLA ANNY WORONOWICZ WSPIERANIE ELBLĄŻANEK, KTÓRYCH CELEM JEST PERFEKCYJNA FIGURA, TO NIE TYLKO PRACA, ALE I PASJA.

— Nie tylko zawodowo, ale i w życiu prywatnym jesteś bardzo aktywną osobą.

— Po pierwsze jestem mamą 2-letniego Aleksa, którego wychowuję w domu. Ponadto prowadzę zajęcia fitness w MOSiR Elbląg, jestem trenerem personalnym i prowadzę również treningi na trampolinach fitness znane pod nazwą „JUMPY z Anką". Jest to moje codzienne zajęcie, w tym odnajduje swoją pasję oraz chęć pomocy ludziom w zdobywaniu wymarzonej sylwetki. Ja też kiedyś miałam z tym ogromny problem, ale udało mi się zrealizować swój założony cel. Zaczęłam pracę od samej siebie, potem poszerzyłam wiedzę na kursie trenera personalnego i dietetyka. Teraz przyszedł czas podzielić się swoją wiedzą, doświadczeniem i energią z innymi, potrzebującymi mojej pomocy i motywacji.

— Skakanie na trampolinach zwykle kojarzy się z dziecięcą zabawą, ale to trening przeznaczony dla dorosłych?

— To „skakanie" to tylko tak niewinnie brzmi. To jest bardzo efektywny trening fitness, podczas którego angażujemy prawie wszystkie mięśnie naszego ciała. Budujemy kondycję i wytrzymałość. Dzięki amortyzacji, jaką zapewniają trampoliny, nie powodujemy dużego nacisku na stawy i kości. Działanie trampoliny fitness jest zupełnie inne niż tradycyjnej trampoliny ogrodowej. Tu nie wykonamy salta, ale możemy wykorzystać ją świetnie do wielu różnych ćwiczeń. Ćwiczenia wykonujemy na stojąco, leżąco i możemy jej używać nawet jako step.

— No właśnie, co jest najsilniejszym motorem do działania dla ciebie i osób, z którymi współpracujesz?

— Moim zdaniem największą motywacją i zaletą zajęć, które prowadzę, jest wysoka interaktywność z ćwiczącymi. Jesteśmy jedną wielką rodziną fitness. Nikt nie czuje się tu osamotniony. Czerpiemy radość i energię z tego, że robimy coś razem. Wszystko odbywa się w bardzo przyjaznej atmosferze wzajemnego zrozumienia i wsparcia.

— Co daje trenującym aktywność fizyczna?

— Ten regularny trening dla wielu zapracowanych mam to jedyna chwila na relaks i przyjęcie sporej dawki endorfin. Satysfakcję daje im też poczucie, że robią coś tylko dla siebie. Reszta świata może wtedy poczekać. W lustrze, z treningu na trening, widać coraz jędrniejsze ciało i zarysowane mięśnie, spodnie są luźniejsze w pasie – to są wymierne nagrody za wytrwałość i systematyczność na treningach.

Dla mnie największa nagroda to radość podopiecznych, które przesyłają mi zdjęcia metamorfoz, chwalą się zgubionymi kilogramami i centymetrami. Wtedy czuję, że moja praca i wiedza przynosi innym pożądane efekty.

Autor: archiwum prywatne

Anna Woronowicz: Gdy robimy coś dla siebie, reszta świata może poczekać

— Czy, żeby zauważyć w lustrze zmiany, o których mówisz, wystarczy trening, czy potrzebna jest też specjalna dieta?

— Większość ludzi zaczyna od samego treningu. Potem stopniowo zmieniają swoje nawyki żywieniowe i od tej pory są świadomi tego, co jedzą. Nie oszukujmy się, dieta jest bardzo ważna. Bez odpowiedniej, zbilansowanej i odpowiednio wyliczonej, pod względem zapotrzebowania kalorycznego diety, na rezultaty naszych treningów będziemy czekać bardzo długo. Oczywiście dieta to nie tylko woda i zielona sałata. To tylko mit. Dieta to styl życia. Może być smacznie, zdrowo, kolorowo, a każdy posiłek to kolejny krok w dążeniu do naszego celu.

— Co z momentami zwątpienia i spadku motywacji? Ty też takie miewasz?

— Każdy ma taki dzień, częściej lub rzadziej, że dosłownie nic się nie chce i to jest normalne. Nasze ciało jest zaprogramowane tak, aby, jak najwięcej energii zachować, a nie wydatkować. Wręcz broni się przed wysiłkiem i stratą zapasowych źródeł, czyli naszego tłuszczyku. Taki proces „oszczędzania" występuje zazwyczaj wtedy, kiedy dzień wcześniej zrobiliśmy mocny, wymagający trening. W większości przypadków rewelacyjnie sprawdza się zwykła, mocna, czarna kawa, która daje porządnego kopa do kolejnego treningowego wyzwania. Dla mnie osobiście uśmiechnięte buzie ćwiczących osób to najlepszy motywator, aby dać z siebie wszystko, nawet jak czasem się nie chce.

— Zajmujesz się między innymi treningami typu turbo spalanie, co je wyróżnia? Dlaczego warto się nimi zainteresować?

— Turbo spalanie to interwałowy trening odchudzający. Pozwala na bardzo szybkie pozbycie się tkanki tłuszczowej. To dość wyczerpujący fizycznie trening polegający na wykonywaniu ćwiczeń interwałowych, czyli intensywny trening na zmianę z odpoczynkiem. Dynamiczne 20-sekundowe ćwiczenia turbo przeplatane marszem, które wykonujemy ze stuprocentowym zaangażowaniem w maksymalnym możliwym w tym momencie tempie. Tego rodzaju wysiłek fizyczny powoduje spalanie dużej ilości kalorii, dlatego dość szybko widoczne są jego efekty w postaci utraty tkanki tłuszczowej i spadku masy ciała. Na zajęcia turbo spalanie zapraszam elblążan w każdą środę o godzinie 20.00. Trenujemy na płycie lodowiska Helena w MOSiR Elbląg przy ulicy Karowej.

> DLA MNIE NAJWIĘKSZA NAGRODA TO RADOŚĆ PODOPIECZNYCH, KTÓRE PRZESYŁAJĄ MI ZDJĘCIA METAMORFOZ, CHWALĄ SIĘ ZGUBIONYMI KILOGRAMAMI I CENTYMETRAMI.

— Za co najbardziej lubisz swoją pracę?

— Najbardziej lubię kontakt z ludźmi, to, że mogę im pomóc, że czegoś mogą się ode mnie nauczyć. Widzę, jak zmieniają się ich sylwetki, jak rośnie pozytywna samoocena. To są czasem bardzo spektakularne zmiany, a ja czuję, że miałam w tym swój znaczący udział. To sprawia, że cały czas poszerzam swoją wiedzę i zdobywam doświadczenie, aby jeszcze lepiej spełniać marzenia moich podopiecznych.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

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

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

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

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

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

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

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl 84fe9e7209

OSWAJAMY STRES, JAK MAŁY KSIĄŻĘ LISA

AGNIESZKA EWALD– FACETKA OD STRESU. BYŁA PRELEGENTKĄ PODCZAS OSTATNIEGO SPOTKANIA BEZ GORSETU ON-LINE. PRZED NAMI DRUGIE SPOTKANIE 4 CZERWCA. AGNIESZKA UCZY INNYCH, JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM. CZASAMI KILKA DROBNYCH ZMIAN W NASZYM ŻYCIU POTRAFI ZDZIAŁAĆ CUDA. ZNAJDŹ W SOBIE SIŁĘ, BY NIE DAĆ SIĘ TEMU, CO NAJBARDZIEJ CIĘ WYKAŃCZA.

— Agnieszko, czy ty się stresujesz?

— Jasne, że tak. Jak to na facetkę od stresu przystało. Hans Selye, autor definicji stresu, powiedział, że ten, kto się nie stresuje ten nie żyje. Wniosek jest taki, że stres jest wszechobecny, tylko musimy nauczyć się z nim żyć. Ja się już nauczyłam i teraz uczę innych, jak sobie radzić z tymi trudnymi sytuacjami. Tak jak Mały Książę oswaja lisa, tak my oswajamy stres.

— Kiedy stres najczęściej nas dopada? W nowych sytuacjach czy w totalnej codzienności?

— W totalnej codzienności. Są różne rodzaje stresorów: biologiczne (stresuje nas na przykład pora roku, brak światła, hałas, ostatnio koronawirus), mamy stresory społeczne, przykładem mogą być relacje z innymi ludźmi albo nasza sytuacja materialna, są stresory związane z naszym stylem życia oraz te, które są związane z myślami, postawami, czy sposobem interpretowania przez nas rzeczywistości.

Stres towarzyszy nam od zawsze. Reakcje na stres są zaprogramowane w naszych mózgach od tysięcy lat i pomagały ludziom przetrwać w czasach, gdy zagrażał im głód albo grasowały tygrysy szablozębne. W naszych mózgach wykształciła się specjalna struktura, zwana ciałem migdałowatym, której zadaniem jest reagowanie na bezpośrednie zagrożenie.

Nasi przodkowie mieli nieco lepiej niż my. Stresowali się tylko tym, czy znajdą coś do jedzenia. Natomiast my, jak tylko się obudzimy, to jesteśmy atakowani mnóstwem bodźców. Budzi nas alarm w telefonie. Już samo słowo alarm jest nacechowane pejoratywnie. Po takim budzeniu stajemy na baczność i już podnosi nam się poziom stresu. Wychodzimy z łóżka i to nie jest takie miękkie rozpoczęcie dnia. Stajemy przed szafą i zastanawiamy się, w co się ubrać. Coś jest wygniecione i denerwujemy się, czy zdążymy to wyprasować. To nosiliśmy wczoraj, a tutaj zapomnieliśmy przyszyć guzik. Jak mamy dzieci, musimy je obudzić, a one nie zawsze chcą wstać. Przy śniadaniu wybrzydzają, a czas goni nieubłaganie. Przed nami rozpościera się wizja spóźnienia do pracy i konieczność zostania w niej po godzinach. Potem ubieranie dzieci i kolejne przepychanki, co na siebie włożyć. Wychodzimy z domu i już jesteśmy wykończone. W drodze do pracy, szkoły czy przedszkola, natrafiamy na korki, więc dochodzą kolejne stresory. Nie mówiąc już o tym, że w pracy czeka nas kolejna masa obowiązków. Wracamy po 8 albo 10 godzinach do domu, a tam kolejne stresory czyhają na nas w kuchni, w koszu z praniem i jest mnóstwo spraw do zrobienia na „wczoraj".

— To trochę dużo jak na jednego człowieka. Jak sobie z tym poradzić?

— Jesteśmy zaprogramowani na tzw. stres ostry. Czyli jeżeli coś nas dotyka, wówczas przerabiamy to, adekwatnie odreagowujemy, następnie zapominamy i czekamy na kolejne bodźce stresowe. To jest ok. Problem pojawia się wówczas, gdy dotyka nas stres przewlekły, który może doprowadzić nas do wielu chorób psychosomatycznych, a najczęściej do depresji. Lubię porównywać ten stres do kamyczków, które wkładamy sobie do kieszeni. Gdy mamy jeden kamyczek, to tak bardzo tego nie odczuwamy i normalnie funkcjonujemy. Ale jak już sobie naładujemy tych kamieni sporo do kieszeni, wtedy zaczyna nas to przytłaczać i mamy problem, żeby wstać z łóżka. Niestety, nie ma złotej jednej recepty, co zrobić ze stresem. Dla jednego to będzie medytacja, joga, dla innego malowanie, a jeszcze dla kogoś taniec. Każdy musi znaleźć swoją metodę.

Autor: Tomasz Wróblewski

Agnieszka Ewald, facetka od stresu

Ale każdy z nas może zacząć choćby od dobrego poranka. Bo to właśnie on bardzo determinuje cały nasz dzień. Dajmy więc sobie przestrzeń na to, żeby poleżeć w łóżku choćby 3 minuty dłużej, które poświęcimy na afirmację albo energetyczne opukiwanie ciała, które da nam sygnał, że właśnie skończyła się noc. Przeciągnijmy się kilka razy jak kot. Weźmy kilka głębokich oddechów, uśmiechnijmy się sami do siebie i dopiero potem, z dobrym nastawieniem wejdźmy w tryb dziennego działania. Wstańmy też 20 minut przed resztą domowników i miejmy czas tylko dla siebie.

— Wspominasz o tańcu. Sport też jest bardzo odstresowujący. Bo stres gromadzi się w mięśniach. Jak go wypocimy, to czujemy się dużo lepiej.

— Są pewne zasady, które ja nazywam „BHP naszego organizmu". Sport, ruch jest bardzo ważny. Podczas treningu uwalniamy endorfiny i blokujemy wyrzut kortyzolu, czyli naszego hormonu stresu. Ale to nie muszą być katorżnicze ćwiczenia. To może być zwykły spacer. Musimy pić dużo wody. Jeżeli nasz organizm jest odwodniony, to jesteśmy bardziej narażeni na uboczne skutki stresu. Pijmy więc 8 szklanek wody dziennie. Kolejną ważną rzeczą jest zdrowa dieta. Gdy zasilamy swój organizm w odpowiednie pożywienie, dajemy mu wystarczającą ilość wody i ruchu, to od razu czujemy się lepiej i pewne rzeczy dobiegające z zewnątrz nas mniej drażnią. No i najważniejsze — sen. Jak jesteśmy wyspani i wypoczęci, lepiej radzimy sobie z sytuacjami stresowymi. Mędrcy i filozofowie wschodu mówią, żebyśmy spali 8 godzin, które są gwarancją regeneracji naszych organizmów. Nie oddawajmy się też tuż przed snem kąpielom w niebieskim świetle naszych smartfonów. To naprawdę źle na nas wpływa.

— Od stresu nie da się uciec. Podobno są dwa rodzaje stresu dobry i zły.

— Tak, ten dobry nazywa się eustres, który powoduje u nas entuzjazm. Zawsze porównuję ten pozytywny stres do wypicia napoju energetycznego. Czujemy się wtedy uskrzydleni, pełni energii i zmotywowani do działania. Eustres możemy na przykład odczuwać przed pójściem na pierwszą randkę albo podczas ważnych, rodzinnych uroczystości. Jest jeszcze ten zły stres, który jest nazywany distresem. On się pojawia wówczas, gdy pojawia się bodziec stresowy, a my nie jesteśmy w stanie w adekwatny sposób go odreagować i wówczas stres odciska swoje piętno w naszym ciele (pocimy się, mamy ściśnięte gardło, drżą nam ręce, serce nam mocniej bije, boli nas głowa, brzuch), w naszym myśleniu (nie potrafimy się skoncentrować, mamy problemy z pamięcią, pojawiają się u nas często negatywne, wręcz obsesyjne myśli) i wreszcie stres zmienia nasze zachowanie (jesteśmy rozdrażnieni, lękliwi, wybuchowi, często towarzyszy nam huśtawka emocji).

— Mówisz, że każdy musi znaleźć swój sposób. Jaki masz sposób, by radzić sobie ze stresem?

— To wszystko zależy, co mam na podorędziu. Jeżeli mam blisko całą rodzinę i trochę więcej czasu, to wybieramy się wspólnie do lasu. Lubię antystresowe kolorowanki. To jest taki moment dla mnie, w którym jestem tu i teraz. Uwielbiam to, bardzo mnie to relaksuje. Polecam zajęcia z mindfulnesu, które uczą uważności. Odstresowuję się słuchając głośno muzyki. Jestem też osobą, która potrzebuje bardzo kontaktu fizycznego. Jak czuję, że fala stresu we mnie wzrasta, to się przytulam albo chowam pod koszulkę mojego ukochanego i wtedy wszystkie smutki i lęki odpływają. Lubię też progresywną relaksację mięśni według Jacobsona, która polega na odpowiednim sposobie napinania mięśni. Należy napinać je na kilka sekund i odpuszczać. Skanujesz w ten sposób swoje ciało od stóp do głowy. Po takiej sesji jestem absolutnie rozluźniona i zrelaksowana. Polecam też wykrzykiwać swoje stresy, a przede wszystkim śmiejmy się! Śmiech to samo zdrowie.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
k.namiotko@gazetaolsztynska.pl

Spotkanie on-line z Agnieszką Ewald, facetką od stresu, 4 czerwca, godz. 20.30. Facebook Bez Gorsetu

BEZgorset
ORGANIZATOR
GRUPA WM
PARTNER
BNP PARIBAS

eprasa.pl 84fe9e7209

TANIEC Z DROBNOUSTROJAMI

DR INŻ. WIOLETA CHAJĘCKA-WIERZCHOWSKA Z KATEDRY MIKROBIOLOGII PRZEMYSŁOWEJ I ŻYWNOŚCI UWM ZOSTAŁA NOMINOWANA DO POLSKIEJ NAGRODY INTELIGENTNEGO ROZWOJU W KATEGORII „NAUKOWIEC PRZYSZŁOŚCI".

— Rozejrzałam się po mojej kuchni czasów pandemii, w której nie brakuje żywności „konserwopodobnej", i pomyślałam, że pewnie nie byłaby pani zadowolona...

— Pani obawy są podobne do tych, które mają moi znajomi, kiedy ich odwiedzam. Oni też się martwią, że swoim okiem mikroskopowym będę prześwietlać i besztać, że źle się odżywiają (śmiech). Z punktu widzenia mikrobiologa konserwy, które są sterylizowane, są bardziej mikrobiologicznie bezpieczne niż żywność nieprzetworzona. Czym innym jest wartość odżywcza, a czym innym jakość mikrobiologiczna żywności. Zdecydowanie więcej drobnoustrojów znajdziemy w żywności surowej czy ekologicznej, którą się ostatnio promuje.

— Drobnoustrój drobnoustrojowi nierówny...

— Oczywiście. Są, upraszczając, dobre i złe. Te pierwsze pozwalają, by nasza flora bakteryjna dobrze działała. A wśród tych złych takie, które mogą zaburzyć nasz mikrobiom i doprowadzić do zatrucia czy innych schorzeń, oraz takie, które przekażą nam chociażby geny kodujące oporność na antybiotyki.

— Ostatnio sprawdza pani, czy gronkowce, które za pośrednictwem żywności gotowej do spożycia, mogą trafić do naszego organizmu, są antybiotykooporne i toksynotwórcze. Skąd taki pomysł?

— Czułam, że jest luka w świecie naukowym. Przez lata zjawisko oporności drobnoustrojów na antybiotyki kojarzone było ze środowiskiem szpitalnym. Nowe badania pokazały jednak, że także żywność może być istotnym przekaźnikiem takich drobnoustrojów. Większość naukowców zajmuje się antybiotykoopornością w kontekście żywności surowej, np. mięsa zwierząt hodowlanych, którym, np. w czasie choroby, są podawane antybiotyki. Oczywiście, nie są to antybiotyki, którymi leczy się ludzi, ale często wywodzą się z tej samej grupy, więc oporność na nie może być, w sposób krzyżowy, nabywana przez drobnoustroje. Postanowiłam, po pierwsze, zbadać tzw. żywność „ready to eat", a po drugie zająć się drobnoustrojami powszechnymi dla niej. I stąd te gronkowce, które wchodzą w skład naturalnej mikroflory człowieka i zwierząt, występują głównie na skórze i błonach śluzowych, zasiedlają również przewód pokarmowy i układ oddechowy. Ze względu na wszechobecność gronkowców istnieje ryzyko zanieczyszczenia nimi żywności.

Dr inż. Wioleta Chajęcka-Wierzchowska mówi, że wykonuje pracę marzeń

Fot. Archiwum prywatne

— Jak pani o tym mówi, to czuję, że gronkowce już na mnie czyhają.

— Nie można dać się zwariować! To są drobnoustroje oportunistyczne, zatem mogą być niebezpieczne przede wszystkim dla ludzi z obniżoną odpornością: osób starszych, dzieci, kobiet w ciąży.

— Mówi pani o pracy z taką energią. Skąd ta pasja?

— Chyba z tego, że faktycznie momentami mam poczucie, że jestem jak dziecko, które wchodzi do piaskownicy z misją, by odkryć coś nowego. Mój mąż żartuje, że tak naprawdę mam frajdę z mieszania w probówkach, a tylko przy okazji robię coś poważnego (śmiech). Zupełnie serio mówiąc, przeprowadzenie reakcji wymaga jednak merytorycznego przygotowania, przemyślenia eksperymentu, skupienia, skomplikowanych analiz. A mikrobiologię odkryłam na etapie pracy magisterskiej, którą, jako studentka technologii żywności, przygotowywałam w Katedrze Mikrobiologii Przemysłowej i Żywności. I już wtedy, pod kierunkiem pani dr inż. Iwony Warmińskiej-Radyko, zajmowałam się antybiotykoopornością. Moi współlokatorzy sobie wtedy ze mnie żartowali, bo gdy

REKLAMA

MS Masters
Szkoła Języków Obcych i Biuro Tłumaczeń

Zaprasza na wakacyjne zajęcia edukacyjne z dodatkowym językiem angielskim dla dzieci w wieku 7-10 lat

Zapisy: Sekretariat Szkoły MS Masters
Olsztyn, ul. 11 Listopada 7/2, e-mail: biuro@msmasters.com.pl
tel. 89 535 34 34, 888 767 211

W programie:
• lekcje języka angielskiego
• spotkanie z Kopernikiem
• gry i zabawy w Parku Centralnym
• kino Helios
• wycieczka do Ziołowej Doliny (mini zoo, przejażdżki zaprzęgiem konnym, ognisko)

Zapewniamy:
• opiekę pedagogiczną w godz. 7.30-16.30
• obiady w formie Cateringu (zupa + drugie danie)
• II śniadanie, przekąski, owoce, napoje,
• dyplom uczestnictwa w zajęciach

Wakacyjna przygoda od 13.07.2020 r.
CENA: 495 zł/turnus
Zapytaj o zniżkę!
Szczegóły na stronie:
https://www.facebook.com/msmasters.olsztyn/

66620otbr-A-C

eprasa.pl 84fe9e7209

wychodziłam z samego rana do laboratorium (ponieważ byłam ogromnie ciekawa wyników), mijałam się z nimi, wracającymi z imprezy. A jak przychodziłam wieczorem do mieszkania, to ich już nie było (śmiech).

— Po studiach zaproponowano pani etat na uniwersytecie. Nie było pokusy, żeby zająć się, bardziej dochodową, pracą w przemyśle?

— Oczywiście, że pokusa była. W czasie studiów byłam pewna, że przemysł to moja przyszłość. Ale nie żałuję. Dzięki temu, że pani prof. Łucja Łaniewska-Trokenheim, ówczesna kierownik katedry, zauważyła mój potencjał, rozpoczęłam badania do pracy doktorskiej i mogłam się rozwijać.

— Praca na uczelni to strzał w dziesiątkę?

— Tak. Choćby dlatego, że nie da się pracować na uniwersytecie i uczyć bez pogłębiania swojej wiedzy. To motywuje. Po drugie, mamy ciągły kontakt z młodymi ludźmi, ich pozytywna energia przechodzi na nas. Moja praca wiąże się też z wieloma wyjazdami: na konferencje międzynarodowe, na sympozja, zjazdy... To okazja do popularyzowania nauki i pokazania, że my, naukowcy z Polski, mamy sporo do zaoferowania. Takie spotkania to też doskonała szansa, aby nawiązywać znajomości, które ewoluują we współpracę i ciekawe projekty badawcze.

— Za swoje badania dostała pani nominację do tytułu „Naukowca Przyszłości". Kim według pani taki naukowiec powinien być?

— To osoba, która nie prowadzi badań po to, by publikacje stały na półce i się kurzyły, ale której praca może zrewolucjonizować w jakimś stopniu gospodarkę albo podnieść standard życia ludzi. Sytuacja pandemii pokazała nam jak naukowcy szybko i sprawnie reagują na potrzeby społeczeństwa, pracując nad testami czy szczepionkami.

— A gdzie pani szukać poza laboratorium i uczelnią?

— Ostatnio – przede wszystkim w lesie czy parku, bo w czasie pandemii odkryłam, jaką przyjemność sprawia mi

Fot. Archiwum prywatne

Córka uczestniczy w moim życiu zawodowym

obcowanie z naturą. Gdyby zadała mi pani to pytanie kilkanaście lat temu, to pewnie bym odpowiedziała, że na scenie, bo przez 12 lat tańczyłam w ostrołęckim zespole ludowym. W minionym roku, z okazji jubileuszu zespołu, włożyłam strój i skorzystałam z możliwości powrotu do tańca.

— Czego nauczył panią taniec?

— To była lekcja życia. Tego, że trzeba pracować z uporem, czasem w bólu i nawet wtedy, gdy efektów nie widać od razu. Taniec nauczył mnie determinacji i uporządkowania. Zresztą rodzice zadbali, żebym miała za mało wolnego czasu, by móc go marnować. Była więc szkoła, taniec i gra na instrumencie. Przez lata byłam bardzo grzeczna i poukładana. Dopiero na studiach włączyło mi się pewnego rodzaju szaleństwo.

— No to pewnie jest pani wyrozumiała dla studentów?

— Studia to jest taki okres w życiu, z którego trzeba czerpać jak najwięcej, dlatego moim celem nie jest zrobienie z każdego studenta mikrobiologa żywności, ale zainspirowanie ich, zachęcenie do pogłębienia zainteresowań.

— Robi to też pani w Kole Naukowym Mikrobiologów Żywności. Studenci panią zaskakują?

— Oczywiście! Są wspaniali. Jeden z nich, który dzisiaj jest doktorantem, wpadł np. na pomysł, żeby sprawdzić jakość mikrobiologiczną lodówek w akademikach. Wyniki wprawiły studentów w osłupienie (śmiech).

— Domyślam się, że mogli nawet przestać jeść z tego zdziwienia. A pani lubi gotować?

— Tak, ale tylko wtedy, gdy mam czas i spokojną głowę. Nie nadaję się do bycia typową panią domu, bo czasem nauka mnie absorbuje tak bardzo, że zapominam o tym, że przydałby się jakiś obiad.

— Jest pani mamą 6-latki. Pani też dba o to, żeby córka nie miała czasu na marnowanie?

— Niezupełnie, bo moja córka ma silny charakter i rzeczowo komunikuje swoje zainteresowanie daną aktywnością lub jego brak (śmiech). Na razie jesteśmy na etapie sprawdzania, jakiego rodzaju dodatkowe zajęcia będą jej odpowiadały. Odziedziczyła po mnie smykałkę do tańca, więc tańczy. Uczy się też języka angielskiego, a od przyszłego semestru będzie studentką Uniwersytetu Dzieci.

— Może ta jej niezależność bierze się z obserwacji mamy, która odnosi sukcesy i czerpie radość z pracy?

— Córka uczestniczy w moim życiu zawodowym. Zabieram ją do laboratorium i na konferencje naukowe. Zdarzyło mi się nawet z nią na rękach prowadzić prezentację, nagrodzonego zresztą, doniesienia. Działam w Radzie Młodych Naukowców i ważne jest dla mnie także poruszanie zagadnień związanych z rodzicielstwem osób zajmujących się nauką. Na pewno jest jeszcze sporo do zrobienia w tej kwestii, ale myślę, że można wszystko pogodzić i nie trzeba z niczego rezygnować. Moja córka, jako 8-miesięczne dziecko, karmione piersią, była ze mną na kilkutygodniowym stażu naukowym w Hiszpanii. Towarzyszył nam mój mąż. Co ciekawe, zdarzają się też konferencje, na których organizatorzy zapewniają opiekę dla dzieci. Myślę, że korzystają na tym nie tylko rodzice, ale i dzieci, które zwiedzają świat i obserwują rodzica w pracy.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

Magdalena®
suknie ślubne

Salon Ślubny
MAGDALENA

OLSZTYN
ul. Św. Wojciecha 3/3a
tel. 89 535 11 00

ELBLĄG
ul. Hetmańska 3E
tel. 55 22 11 220

www.magdalena.olsztyn.pl

71120otbr-A-G

eprasa.pl 84fe9e7209

STOJĘ PO DWÓCH STRONACH OBIEKTYWU

MARTA TARASIEWICZ – FOTOGRAFKA Z OLSZTYNA. SWOJĄ PRZYGODĘ Z FOTOGRAFIĄ ZACZĘŁA KILKA LAT TEMU. OBECNIE ZDARZA JEJ SIĘ STAĆ RÓWNIEŻ PO DRUGIEJ STRONIE APARATU JAKO MODELKA. KAŻDEJ Z TYCH RÓL TOWARZYSZĄ ZUPEŁNIE INNE EMOCJE – MÓWI.

— Fotografia to najpopularniejsza dziedzina sztuki. Czy zawsze czułaś, że wewnętrznie jesteś artystką czy to przyszło zupełnie przypadkiem?

— Lubię ładne rzeczy, jak każdy, i mam wewnętrzne poczucie estetyki, z którego wcześniej nie zdawałam sobie sprawy. Póki nie chwyciłam aparatu. Pierwszy aparat kupiłam za namową mojego brata. To miał być pewien rodzaj inwestycji, wspólny projekt, który planowaliśmy realizować. Z planów nic nie wyszło, a aparat został. Uznałam, że skoro mam w domu sprzęt, którym mogę robić profesjonalne zdjęcia, to może warto byłoby się nauczyć go obsługiwać. Fotografia to nie tylko wciśnięcie migawki. To światło, kadr, kolor i cała masa ustawień, o których wcześniej nie miałam pojęcia.

— Gdzie uczyłaś się fotografii?

Fot. archiwum prywatne

Marta Tarasiewicz podczas sesji fotograficznej

— W zasadzie cały czas się uczę (śmiech). Skończyłam w Olsztynie roczną szkołę fotografii w studium policealnym TEB Edukacja. Nauczyłam się wielu typowo technicznych, podręcznikowych rzeczy. Ale fotografia to nie tylko dobry aparat. Bardzo lubię fotografować ludzi. Aby zdjęcie było udane, to choć byłbyś technicznie najlepszy, jeżeli nie nawiążesz relacji z modelem to trudno będzie zrobić naprawdę ciekawe, angażujące zdjęcia. Fotografia to emocje wyrysowane na twarzy, zatrzymane w geście. Nie uratujesz złego zdjęcia, obrabiając go w Photoshopie. Oczywiście nie mam nic przeciwko programom graficznym, bo, jak każdy, ich używam. Przy dobrym zdjęciu dłużej stoimy przed obiektywem, a nie przy komputerze.

— Często występujesz też po drugiej stronie obiektywu?

— Tak, to też przytrafiło się z czasem, gdy poznałam olsztyńskie środowisko. Któregoś razu zaproponowano mi, bym pozowała. Zgodziłam się i bardzo to lubię, choć towarzyszą temu zupełnie inne emocje. Odczuwam większe skrępowanie, bo to mnie będą oceniać bezpośrednio. I tutaj nadal najważniejsza jest ta więź: fotograf – fotografowany. Jak na tej linii nie zadziała, to skrępowanie modela jest widoczne na zdjęciach. Wręcz widać napięcie mięśni

REKLAMA

Urząd Miejski, ul. A. Świętochowskiego 14
tel. 89 767 85 00, fax 89 767 23 03, e-mail: um@lidzbarkwarminski.pl, www.lidzbarkw.eu

cittaslow

Lidzbark Warmiński zaprasza inwestorów

Burmistrz Lidzbarka Warmińskiego ogłosił trzy ciekawe pod względem inwestycyjnym przetargi na nieruchomości zlokalizowane na terenie miasta. Jednym z nich jest działka nr 100 o powierzchni 12484 m² znajdująca się przy ul. Leśnej w powstającej strefie uzdrowiskowej. Teren w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego przeznaczony jest pod zabudowę usługową lecznictwa uzdrowiskowego i ochrony zdrowia. Sąsiedztwo powstającej tężni, promenady oraz parku uzdrowiskowego to dodatkowe atuty ww. nieruchomości. Cena wywoławcza wynosi 658 410 zł, wadium w kwocie 65 000 zł należy wpłacić do dnia 13 lipca, zaś ofertę zakupu w formie pisemnej należy złożyć w Urzędzie Miejskim w Lidzbarku Warmiński przy ulicy Plac Młyński 6 w terminie do dnia 13 lipca 2020 roku do godziny 14.00. Część jawna przetargu, tj. otwarcie ofert i ich ocena formalna odbędzie się w dniu 17 lipca 2020 roku o godzinie 10.00 w Sali konferencyjnej, przy ul. Ratuszowej 5. Drugą ciekawą nieruchomością, na którą w najbliższym czasie odbędzie się przetarg jest budynek wielomieszkaniowy znajdujący się przy ul. Wyszyńskiego 27. Budynek składa się z sześciu lokali mieszkalnych, wymaga kapitalnego remontu, posiada opracowaną dokumentację projektową na przebudowę budynku zakładającą utworzenie niezależnych mieszkań z bezpośrednim wejściem z tarasu. Cena wywoławcza wynosi 176 000 zł, wadium w kwocie 18 000 zł płatne jest do dnia 16 czerwca 2020 roku, sam przetarg odbędzie się w dniu 22 czerwca o godzinie 10.00 w Sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego przy ul. Ratuszowej 5. Gmina Miejska posiada również do sprzedaży niezwykle atrakcyjną nieruchomość położoną nad jeziorem Symsar w odległości ok 8 km od Lidzbarka Warmińskiego. W skład zbywanej nieruchomości o powierzchni 8192 m² wchodzą budynek wczasowy o powierzchni 1388,25 m², budynek kolonijny o pow. użytkowej 375,28 m², budynek gospodarczy o pow. użytkowej 58,21 m² oraz budynek hydroforni o pow. użytkowej 41,69 m². Nieruchomość jest urokliwie położona w lesie otulającym jezioro Symsar, co sprawia że znakomicie nadaje się na inwestycję hotelowo-sanatoryjną lub dom opieki. Przetarg odbędzie się 6 lipca 2020 roku w Sali konferencyjnej, przy ul. Ratuszowej 5. Cena wywoławcza wynosi 450 000,00 zł, wadium 45 000,00 płatne do 30 czerwca 2020 r.

Zapraszamy do kontaktu oraz udziału w postępowaniach przetargowych. Szczegółowych informacji udziela Referat Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Lidzbarku Warmińskim ul. Ratuszowa 5, pokój nr 5, tel. 89 767 8513, w godz. 8.00-15.00.

22420lwwl-A-C

eprasa.pl 84fe9e7209

twarzy, sztuczny nieszczery uśmiech. Prawdziwy uśmiech jesteśmy w stanie pokazać na fotografii tylko wtedy, gdy uśmiechamy się naprawdę. Nie uśmiechamy się do zimnego szklanego obiektywu, a do tej prawdziwej osoby po drugiej stronie szkiełka.

— Wolisz fotografować czy być fotografowana?

— Trudno mi odpowiedzieć na to pytanie. Lubię jedno i drugie. Natomiast jako fotograf mam tę władzę nad efektem końcowym. Będąc modelem, biorę udział w bardzo krótkim procesie. Krótkim jak mignięcie migawki. To też jest fajne, bo przez tę jedną chwilę mogę być naprawdę różnymi osobami. Ale jako fotograf, biorę udział w procesie twórczym, który daje mi niezłego kopa i nakręca w głowie falę nowych pomysłów. Tak naprawdę proces tworzenia fotografii zaczyna się dużo wcześniej. Rozmyślam nad tym godzinami, jak ustawić światło. Czy mam odpowiednie światło? Bo może trzeba dokupić jakieś dodatkowe lampki, by coś zmiękczyć lub wyostrzyć. Potem oczywiście kupuje różne

Fotografia autorstwa Marty Tarasiewicz

rzeczy, które gromadzę w pudłach na różne okazje.

— Czy zdarzają ci się niefotogeniczni modele?

— Nie ma ludzi niefotogenicznych, jest tylko zły fotograf (śmiech). Tak naprawdę znowu wracamy do wątku dotyczącego relacji pomiędzy fotografem a modelem. Uważam, że można zrobić naprawdę dobre zdjęcia i to absolutnie każdemu. Nie ma ludzi idealnych. Każdy z nas ma jakieś skazy, ale ma też atuty. I to je trzeba pokazać. Pracując samym światłem i cieniem możemy coś elegancko uwydatnić lub schować. Ale najważniejszy jest uśmiech, taki szczery „zaciesz" na twarzy zawsze wychodzi dobrze.

— Dużo czasu poświęcasz na fotografię?

— Zdecydowanie za mało. Wiem, że gdybym spędzała nad nią więcej czasu, byłabym teraz w zupełnie innym miejscu. Ale to też wymaga pewnej gotowości do poświęcenia się tylko jednej rzeczy. Mam oczywiście poczucie, że mogłabym więcej i więcej. Myślę, że to dotyka wielu z nas, w szczególności kobiet, że wymagamy od siebie więcej niż jesteśmy w stanie unieść. Uwielbiam fotografię i uwielbiam pozować. Traktuję to jako moją pasję oraz dobrą zabawę i zdarza mi się też na tym zarabiać. Pierwszą płatną sesję zrealizowałam już rok po zakupieniu aparatu. Zajmowałam się fotografią eventową dla jednej z firm. W międzyczasie trafiały się różne zlecenia, które przynosiły mi ogromną satysfakcję i niemałe pieniądze. Ale po drodze spotyka nas życie i gdzieś to wszystko się przeplata z tym, co bym chciała a tym, co jest w rzeczywistości. To tak jak z pytaniem: po której stronie obiektywu lubię stać? To jeszcze jest etap, nad którym muszę się chwilę zastanowić.

— Skoro stoisz już po dwóch stronach obiektywu, to na pewno masz szczególne podejście do selfi?

— Oj zdecydowanie! Ten typ fotografowania wychodzi mi najlepiej (śmiech). Gdy sami robimy sobie zdjęcie, to mamy kontrolę nad wszystkim. Nad spustem migawki i nad własną mimiką. Tutaj relacja między fotografem a modelem jest oczywista. Znamy siebie najlepiej. Wiemy, który profil jest lepszy, a poza tym mamy podgląd na ekranie w naszym telefonie, co ułatwia kontrolę. Trzeba mieć naprawdę pecha by zrobić sobie samemu kiepskie zdjęcie. Ale nic straconego. Widziałam kursy, na których można nauczyć się to robić również to. Fotografia to prawdziwa przygoda. Wystarczy jedno pstryknięcie, by wyruszyć w prawdziwą podróż.

> NIE MA LUDZI NIEFOTOGENICZNYCH, JEST TYLKO ZŁY FOTOGRAF.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
k.namiotko@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

NOWA POLISA

• skontaktuj się ze swoim agentem (wykaz na stronie*),
• jeśli jesteś naszym nowym Klientem, poprosimy Cię o wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych,
• zbadamy Twoje potrzeby, uzupełniając wspólnie ankietę potrzeb klienta (APK),
• po analizie przedstawimy Ci najkorzystniejszą ofertę,
• otrzymasz mailem dokumenty polisowe,
• opłacisz składkę przelewem, bądź inną formą płatności, i tyle :)

PRZEDŁUŻENIE POLISY

• skontaktujemy się Tobą (ale jeśli wolisz, zadzwoń lub napisz @ do swojego agenta wcześniej*), sprawdzimy, czy nie zmieniły się Twoje potrzeby,
• na tej podstawie ocenimy automatyczną propozycję odnowienia oraz przeliczymy składki w innych Towarzystwach,
• otrzymasz mailem dokumenty polisowe,
• opłacisz składkę przelewem, bądź inną formą płatności, i tyle :)

Pamiętaj!** Musisz wypowiedzieć ubezpieczenia obowiązkowe w poprzednim Towarzystwie.

WYPOWIEDZENIE UMOWY

• skontaktuj się z naszym agentem (wykaz na stronie*), który prześle ci mailem właściwy dla sprawy formularz wypowiedzenia umowy,
• możesz też pobrać bezpośrednio ze strony Towarzystwa Ubezpieczeniowego,
• wypełniony formularz odeślij do agenta, bądź na wskazany przez niego adres i tyle :)

Pamiętaj!**: Nie musisz wypowiadać dobrowolnych umów (AC, NNW, mieszkaniowych itd.). Nie wznowione, kończą się automatycznie.

RATY

Zapytaj swojego agenta o możliwość rozłożenia składki na raty!

* www.ultra-ubezpieczenia.pl/kontakt

** Jeśli korzystasz z naszych usług nie musisz pamiętać ;) zapamiętamy za Ciebie, doradzimy, obsłużymy zdalnie a Ty #zostańwdomu niepozbawiony wyboru! :)

opracowane przez: digitalaxy.eu

UBEZPIECZAMY ZDALNIE

szukaj nas na facebook/UltraUbezpieczenia

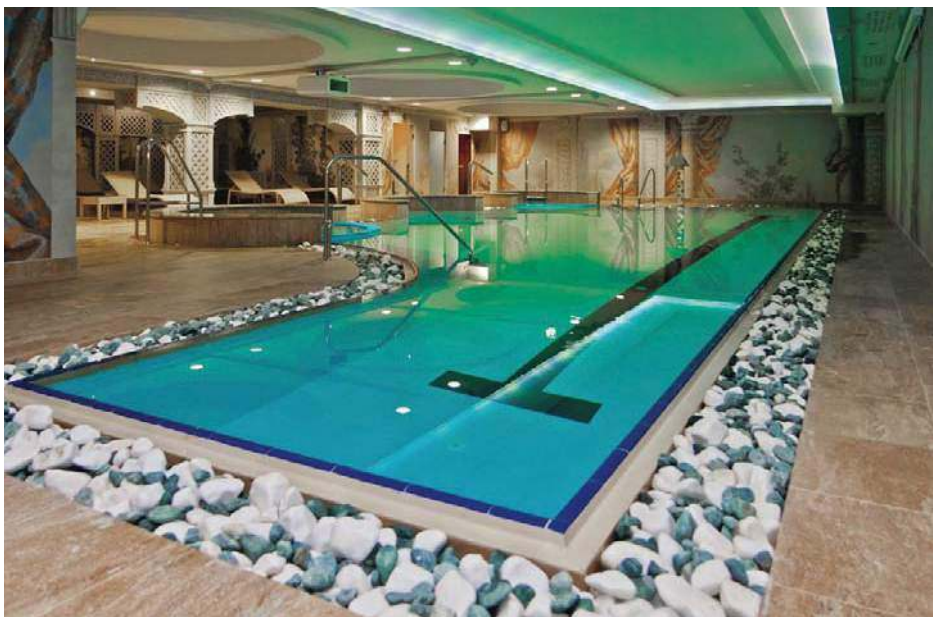
OLSZTYN, UL. WARMIŃSKA 28 LOK. 4
801 002 115; 662 251 057
PON-PT: 8:00-17:00, SOB: 9:00-13:00
biuro@ultra-ubezpieczenia.pl
www.ultra-ubezpieczenia.pl

www.ultra-ubezpieczenia.pl/znajdz-agenta/

70620otbr-A-G

eprasa.pl 84fe9e7209

Mały hotel z wielką osobowością!



www.hotelstbruno.pl | T: 87 732 65 00

22220lwwl-A-G

eprasa.pl 84fe9e7209

NIE MARZĘ O LISTACH PRZEBOJÓW

MAMY PIĘKNY, WDZIĘCZNY JĘZYK, A NIE CHCIAŁEM DOŁĄCZYĆ DO GRONA MUZYKÓW ŚPIEWAJĄCYCH O NICZYM – MÓWI O SWOICH TEKSTACH MIKOŁAJ GRAŻUL Z NIDZICY, CZŁONEK ZESPOŁU AL BERT. ROZMAWIAMY O MUZYCE, TAŃCU, INSPIRACJACH, PRACY W KORPORACJI I NOWYM SINGLU ,,SAM NA SAM".

— Na początek kilka słów o sobie.

— W ostatnich latach mieszkałem w Warszawie, gdzie pracowałem jako inżynier. Miejscem docelowym jest Olsztyn. W Warszawie pracowałem w korporacji i niestety na muzykę zabrakło czasu.

— Pieniądze nie były motywacją?

— Zawsze starałem się oddzielić świat pracy i codziennych obowiązków od tego, co robię w wolnym czasie. Dzięki temu mogę tworzyć muzykę z pasją. Znam osoby, które postawiły wszystko na jedną kartę, próbowały żyć tylko z muzyki i... przestały kochać to, co robią.

— Muzyka towarzyszyła ci od zawsze?

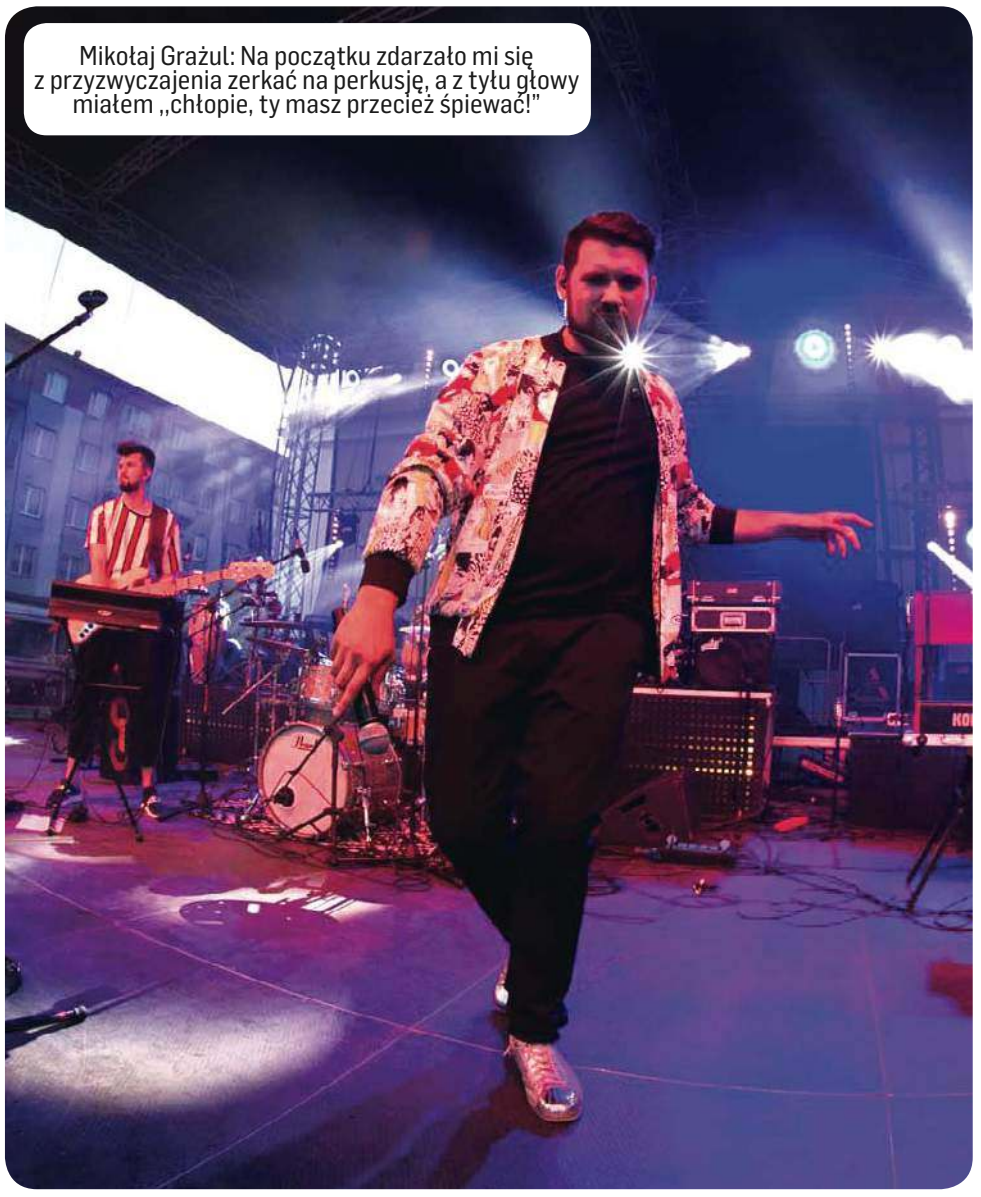
— Mój tata uczył tańca. Zacząłem tańczyć, mając 5 lat. Było to dla mnie dziecięcą zabawą, cieszyłem się, skacząc na scenie, nie zależało mi na pucharach, ćwiczyłem z uśmiechem na twarzy. Dopiero po latach okazało się, że posiadanie poczucia rytmu, które było dla mnie czymś naturalnym, mogłem wykorzystać przy instrumencie. W dzieciństwie chodziłem na lekcje pianina. Ale, jak to młody chłopak, wolałem bawić się, wspinać na drzewa, dlatego, na szczęście, szybko uznano, że pianisty ze mnie nie będzie. Kiedy byłem w gimnazjum w Nidzickim Ośrodku Kultury po raz pierwszy usiadłem za perkusję. I wtedy poczułem, że to jest to! Na perkusji grałem codziennie, swego czasu w pięciu różnych zespołach na raz. Z tymi ludźmi spędziłem wiele wspaniałych chwil i wiem, że nie samą muzyką człowiek żyje. Nie zamykaliśmy się w salce prób na 10 godzin, ale tworzyliśmy grupę przyjaciół. To była niesamowita frajda. Poznałem wiele osób podczas różnych festiwali muzycznych i występów. Takie znajomości naprawdę dużo dają. Z muzykami, z którymi tworzę dziś, również znamy się od lat. Z Olkiem Rendą gram od samego początku. Obaj jesteśmy z Nidzicy, graliśmy razem w różnych zespołach, jesteśmy wychowankami NOK-u, później obaj wylądowaliśmy w Warszawie. Taka chemia między muzykami to coś nie do zastąpienia. Rozumiemy się, jak dwóch napastników w drużynie. Zespół tworzy zatem podwójny nidzicki akcent i perkusista z Olsztynka.

— No dobrze, pianino, perkusja, taniec... A jak to się stało, że zacząłeś śpiewać?

— Wyjeżdżałem na warsztaty muzyczne, na które zjeżdżały osoby z całej Polski. Wiele z nich można teraz usłyszeć w radiu. Na warsztatach perkusyjnych miałem zajęcia z nauczycielką przez duże „N" - panią Olą. Wychwyciła to, co powinien dostrzec dobry nauczyciel. Kazała mi przyjść następnego dnia o 8 rano do siebie na zajęcia. Miałem wtedy 14 lat, w głowie miałem dziewczyny, a tu nagle muszę wstać z samego rana i iść na lekcję. Ale to właśnie ona mnie zainspirowała, pokazała, że wokal jest niesamowitym instrumentem. Na studiach zapisałem się na zajęcia śpiewu w Gdańsku. Początek nauki jest najpiękniejszym okresem. Im więcej pracy w coś włożymy, tym większe widać postępy. Dla każdego, kto pracuje nad swoim głosem, nie ma nic gorszego niż słuchanie siebie na nagraniu (śmiech). Ale to skuteczna metoda nauki. W 2015 roku wydałem pierwszy utwór „Trzecie pół" z producentem Markiem Romanowskim z Gdyni, z którym pracuję do dziś.

— Co wtedy czułeś? Pierwszy numer, własny tekst...

— To było coś niesamowitego. Cały proces tworzenia, przez labirynt poprawek i późniejszy pozytywny feedback zmotywowały mnie do działania. To pokazało, że godziny spędzone nad tekstem i organizacją utworu mają sens. Wtedy pojawiły się myśli: co dalej? Postanowiłem, że powstaną kolejne utwory. Na studiach byłem raczej z tych, którzy zaliczają wszystko we wrześniu, a resztę roku poświęcają na inne rzeczy, więc na muzykę miałem sporo czasu (śmiech). Grywałem na jam session w klubach studenckich, poznawałem nowych ludzi. Dzięki sieci kontaktów udało mi się „zgarnąć" świetnych muzyków. Powstała debiutancka epka- „Al Bert.zip". Wszystkie teksty piszę sam, czuję, że mają one osobisty wymiar, dlatego tym bardziej chciałem się dzielić swoją muzyką. Pierwszą piosenkę nagrałem po polsku, drugą po angielsku, po czym znowu wróciłem do języka polskiego. Mamy piękny, wdzięczny język, a nie chciałem dołączyć do grona muzyków śpiewających o niczym. Tworzymy muzykę popową, której dajemy się swobodnie rozhuśtać. Staramy się mieć frajdę z grania, a przy tym sprawić przyjemność odbiorcom.



Mikołaj Grażul: Na początku zdarzało mi się z przyzwyczajenia zerkać na perkusję, a z tyłu głowy miałem ,,chłopie, ty masz przecież śpiewać!"

fot. Paweł Koziński

— Najważniejszy kawałek?

— „Ekstrawersja". To mój najbardziej osobisty utwór.

— Na waszych koncertach można usłyszeć to samo, co na płycie czy staracie się podkręcić wasze utwory?

— Piosenki nagrywane na płytę są zazwyczaj bardzo grzeczne. Na koncertach to zupełnie coś innego. Naszym zadaniem jest tak podkręcić wersję koncertową, żeby słuchacz czuł, że jest na koncercie. Korzystam z potencjału chłopaków, którzy przemycają na instrumentach brzmienia jazzowe, funkowe. Trzeba tak to wyważyć, żeby nie zamęczyć słuchacza, a jednocześnie tak podkręcić muzykę, żeby sprawić odbiorcy jak największą przyjemność.

— Jak odnajdujesz się na scenie?

— Poziom stresu i adrenaliny jest zróżnicowany i w dużej mierze zależy od „roli", którą trzeba spełnić na scenie. Kiedy byłem dzieckiem, jeździłem na turnieje, kiwałem się na scenie, nawet nie myśląc o tym, że tyle osób na mnie patrzy. Byłem nieświadomy, ale poniekąd obyłem się z występowaniem. Jako perkusista siedziałem z tyłu i nie oszukujmy się, perkusista to ktoś na kogo mało kto zwraca uwagę. Miałem ten komfort, że robiłem swoje i w sumie mało kto wiedział, że byłem na tym koncercie (śmiech). Sytuacja zmieniła się, kiedy musiałem wyjść jako frontman. Kiedy stoisz z przodu, dociera dużo więcej bodźców. Wtedy najlepiej mieć obok siebie zaufanych kolegów z zespołu. Na początku zdarzało się z przyzwyczajenia zerkać na perkusję, a z tyłu głowy miałem ,,chłopie, ty masz przecież śpiewać!" Wiadomo, pomyłki się zdarzają, ale grając na żywo, takie momenty najlepiej się wspomina. Chodzi w końcu o fajną zabawę i energię. Dbałem o to, żeby mieć w zespole paczkę kumpli, którzy nie tylko prezentują muzykę, ale też dobrze się razem bawią. Uśmiechnięty band to zastrzyk pozytywnej energii, cały stres odchodzi, patrzysz na gibających się pod sceną ludzi i jest fajnie. To uzależnia.

— Jak czułeś się, grając, śpiewając przed „swoją" publicznością, w Nidzicy?

— Granie dla „swoich ludzi" to wielka szansa, ale też spory stres. Po godzinach prób wyszliśmy dość pewnie. A potem to już mega euforia. Po koncercie usłyszałem wiele miłych słów, nie ma chyba niczego wspanialszego niż ludzie, którzy mówią, że było super, że im się podobało. Realizuję swoją pasję bez „napinki", zależy mi na tym, żeby ludzie spędzili miło czas przy mojej muzyce.

— Niedawno ukazał się wasz nowy singiel „Sam na sam" z gościnnym udziałem Anny Grzelak.

— Miałem sporą przerwę w działalności muzyczne spowodowaną życiem zawodowym. Z każdym dniem bez prób, koncertów czułem, że czegoś mi brakuje. Teraz zrobiło się „luźniej", a ten kawałek czekał na swój czas. Z dnia na dzień wziąłem telefon, zadzwoniłem do ekipy i tydzień później mieliśmy już teledysk. Zaprosiłem też Anię Grzelak do współpracy, do autorskiej piosenki o bardzo osobliwym charakterze. To wymagało obopólnego zaufania, ale ukazało kolejne oblicze współpracy pomiędzy muzykami.

— Chcesz podbić listy przebojów?

— Mam raczej przyziemne marzenia, nie marzę o listach przebojów, raczej chcę po prostu zostawić po sobie jakiś ślad.

— Muzyczne plany?

— W najbliższym czasie planuję stworzenie teledysku do utworu, który już istnieje. A jak się sytuacja uspokoi, to na pewno coś zagramy.

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 84fe9e7209

HOTEL GÓRECKI ★★★

Bezpieczny odpoczynek - domki holenderskie

Chcąc zapewnić Państwu bezpieczny urlop na terenie HOTELU GÓRECKI proponujemy Państwu pobyt w naszych domkach holenderskich.

w każdym domku

- **2 sypialnie**
  jedna z łóżkiem małżeńskim, druga z dwoma pojedynczymi łóżkami
- **łazienka z toaletą i prysznicem**
- **salon z aneksem kuchennym** wyposażonym w:
  TV, lodówkę, kuchenkę
- **WIFI** • **ogrzewanie elektryczne** • **stolik z krzesłami** • **grill**

aneks kuchenny

cennik

- **2 osoby** 280 zł / doba • **3 osoby** 390 zł, /doba • **4 osoby** 480 zł / doba
- **dzieci do 4 roku życia za darmo / dzieci 4-11 lat 50% ceny**

sypialnia

w cenie pobytu

- **śniadania i obiadokolacje**
- **wypożyczenie rowerów**
- **sala sportowa**, znajdująca się na zewnątrz w Chacie Warmińskiej, w której znajduje się: stół do ping-ponga, piłkarzyki, lotki - dart

salon

dodatkowa atrakcja

Możliwość przejażdżki na Quadach. Po wcześniejszym ustaleniu w recepcji, po zgłoszeniu się minimum 8 osób. Pomiędzy kolejnymi jazdami wykonywana jest dezynfekcja Quadów.

Między domkami zachowany jest właściwy dystans.

Każdy domek jest wyposażony w dodatkowe środki czystości. Pobyt zwierząt domowych, po uprzednim uzgodnieniu.

Chata Warmińska

Hotel Górecki, ul. Olsztyńska 4, 11-100 Lidzbark Warmiński, tel. 89 767 32 91 / 89 767 32 92, hotelgorecki.pl, recepcja@hotelgorecki.pl

21020lwwl-E-G

eprasa.pl 84fe9e7209

DARK NADEJDZIE I ODEJDZIE W CZERWCU

FENOMEN NIEMIECKIEJ PRODUKCJI BYŁ DLA MNIE Z POCZĄTKU NIEZROZUMIAŁY. ALE TO JUŻ DAWNO ZA MNĄ. W CZERWCU POŻEGNAMY SIĘ Z MIASTECZKIEM WINDEN. PRZED NAMI TRZECI SEZON SERIALU „DARK", WIĘC POZWOLĘ SOBIE PRZYPOMNIEĆ DWA PIERWSZE.

Fot. materiały Netflix

„Dark" będzie miał trzy sezony. To najlepsze rozwiązanie

Muszę się przyznać, że planowałem w końcu napisać coś o pachnącym świeżością „White Lines", czyli kolejnym serialu Álexa Pina, twórcy hitu „Dom z Papieru". Ale jest na to chyba jeszcze za wcześnie. Skąd więc pomysł na „Dark"? Z tęsknoty. Na trzeci sezon czekałem tak długo, że w sumie przestałem śledzić informacje o jego produkcji. A premiera już 27 czerwca! To idealna okazja dla tych, którzy jeszcze „Dark" nie oglądali. Trzeci sezon będzie bowiem ostatnim.

I bardzo dobrze, bo wiele dobrych seriali zabito zbytnim przeciąganiem. Trzy sezony wydają się więc idealnym rozwiązaniem. Tym bardziej że wątki w dwóch pierwszych połączono bardzo sprawnie.

Akcja przenosi nas do odludnego, niemieckiego miasteczka Winden położonego w bliskim sąsiedztwie elektrowni atomowej. Zombie i radioaktywne odpady? Nie. Lepiej. Choć w sumie to drugie jednak występuje. I jeszcze te martwe ptaki...

NIE GDZIE, A KIEDY

Zaczyna się bardzo standardowo — zaginięciem dwóch chłopców. Kilka miesięcy wcześniej samobójstwo popełnia Michael Kahnwald. No i jaki to ma niby związek? W zasadzie to... to samo. Wiem, że to nielogiczne, ale porzućcie logikę ci, którzy oglądacie „Dark". Serial często porównywano do „Stranger Things", ale kompletnie nie wiem dlaczego, bo podobne jest tylko to, że oglądamy miasteczko z lat 80. Chyba w ogóle jest moda na lata 80. I bardzo dobrze, bo fajne to były czasy. Zwłaszcza dla muzyki... W każdym razie podobieństw między tymi serialami nie ma.

Tam gdzie elektrownia atomowa, muszą się pojawić jakieś anomalia. I choć w drugim sezonie jest ich znacznie więcej niż w pierwszym, to jednak od początku czujemy, że to może być kluczowe dla akcji miejsce. Fabuła idzie powoli, ale jest prowadzona w bardzo dobry sposób. I choć wprost nie znoszę języka niemieckiego, to zmusiłem się do oglądania serialu w wersji oryginalnej. Przyczyna jest zawsze taka sama — chcę wiedzieć, co aktorzy robili ze swoim głosem. Nawet gdy bolą uszy.

Motyw podróży w czasie jest tu bardzo niekonwencjonalny. Mamy wielki dramat lokalnej społeczności, która — jak się okazuje — ma ze sobą więcej wspólnego niż można było przypuszczać. Nie wiem, w jaki sposób — dowiedziawszy się, co się dzieje w Winden — po prostu nie oszaleli. Do tego mamy trzymające w napięciu śledztwo i jeszcze te miłe dla oka wstawki science-fiction. Nie każdemu to przypadnie do gustu, ale jest zrealizowane naprawdę na wysokim poziomie.

Jeśli lubicie psychologiczne podejście do widza, to chyba nie będziecie zawiedzeni. Wszystko dzieje się w 1953, 1986, 2019 i 2053 roku. To akurat ma swój drugi cel, bo jest naprawdę sporo wątków, które trzeba było sprawnie połączyć. I wyszło świetnie (nie pozdrawiam twórców „Gry o Tron" za 8. sezon). Postaci, które z początku mogą się wydać mało ważne, z czasem nabierają znaczenia. To istotne, bo „Dark" właśnie na tym opiera swoją siłę. Na pierwszy plan wychodzi Jonas, który odgrywa kluczową rolę w opowieści, a wyjaśnienie tego, kim naprawdę jest, może szokować. Ale Jonas wcale nie zajmuje całego czasu ekranowego. Z czasem niektórzy jednak gasną, ale nie powiem, żeby serial mocno na tym cierpiał.

Można zgodzić się z opiniami, że w opowiadaniu historii Europa przegania Amerykę, która chyba znudziła się swoim sukcesem. Nie znajdziecie tu efektów specjalnych rodem z największych produkcji, bo nie było na to budżetu. Trzeba było nadrabiać historią. Z czasem podróże w czasie, czyli główny wątek filmu, zaczynają dominować w fabule. I nic dziwnego, bo wszyscy czekają na to w miarę postępów w akcji.

PIĘKNY ROZWÓJ

Drugi sezon jest zresztą nawet lepszy od pierwszego. Wprowadził nowe postacie. Między sezonami były blisko 2 lata odstępu. Twórcy przyłożyli wielką wagę do detali. Data premiery drugiego sezonu (21.06.2019 r.) zbiega się w czasie z samobójstwem Michaela, które widzimy w pierwszym odcinku pierwszego sezonu. Jest też więcej akcji, ale nie powiedziałbym, że wszystko leci na łeb na szyję i tracimy poczucie spójności. Niektóre wątki da się oczywiście przewidzieć, ale twórcy ponownie zasłużyli na pochwałę za sprawne budowanie napięcia. Jest coraz więcej science-fiction, ale żeby było tego za dużo i żeby zacierało to wstawki rodem z thrillera? Bynajmniej. Są też zmiany w montażu, bo twórcy chyba posłuchali widzów, którzy twierdzili, że zaczyna się robić nudno. To akurat wina szerokich kadrów, ale mimo wszystko wolę to, niż netflixowego „Wiedźmina"...

Twórcy nie odpowiadają nam jednak na najważniejsze pytania. Nie wiem, czy zostaną przy tej konwencji w trzecim sezonie, ale jeśli tak, to widz sam zdecyduje czy zakończenie odpowiada na pytanie o wolną wolę człowieka. Claudia jest dobra, czy zła? A Noah? Nie zabrakło tu też niestety zapychaczy, ale powiedzmy, że nie są aż tak nachalne. A tak całkiem szczerze — nie wiem, czy dla nowego widza nie lepiej będzie poczekać na premierę trzeciego sezonu, bo wtedy może oglądać od razu wszystkie trzy sezony i być totalnie na świeżo. To przewaga, bo nadrabiając w celu przypomnienia sobie wszystkich szczegółów, tracimy na świeżości.

Moja ocena

8/10

W sumie to po części żałuję, że wiem, co się działo, bo chętnie obejrzałbym wszystkie sezony w maratonie filmowym. Wrażenie byłoby na pewno większe. W drugim sezonie pojawia się jednak odpowiedź na pytanie, czy wszystko dzieje się w tym miasteczku z przypadku. Otóż nie, bo w końcu przekonujemy się, że za wieloma wypadkami stoi tajemnicza organizacja „Sic Mundus". Na wielką pochwałę zasługuje Mark Waschke, czyli serialowy Noah. Jego kreacja mocno przypadła mi do gustu. Zresztą, na temat tego, kim jest tajemniczy Noah, można było przeczytać takie teorie, że zaczynałem wątpić, czy oglądałem serial z uwagą. Do „Dark" udało się nawet przemycić wątek religijny. Groteskowy, ale wcale nie odkrywczy. To tam okazuje się, że Elisabeth odgrywa większą rolę w historii, niż można było przypuszczać. Niesamowicie zaskakującą, ale jednocześnie — po oswojeniu się z informacją o jej pochodzeniu — dojdziemy do wniosku, że sami wiedzieliśmy o tym, kim jest. Zwłaszcza w świecie apokalipsy, gdy ze słodkiej dziewczynki staje się wrakiem człowieka z karabinem w ręku.

ZAKOŃCZYĆ CYKL

Cieszę się, że Baran Bo Odar i Netflix nie chcieli zrobić z „Dark" dojnej krowy. Trzy sezony to najlepsze rozwiązanie. Niemcy chyba nie mieli dotychczas serialu, który odniósłby taki sukces. Można więc liczyć na to, że Bo Odar ponownie zmiażdży nas kreatywnością. Do tej pory naprawdę mu się to udało. Wielka w tym również zasługa aktorów.

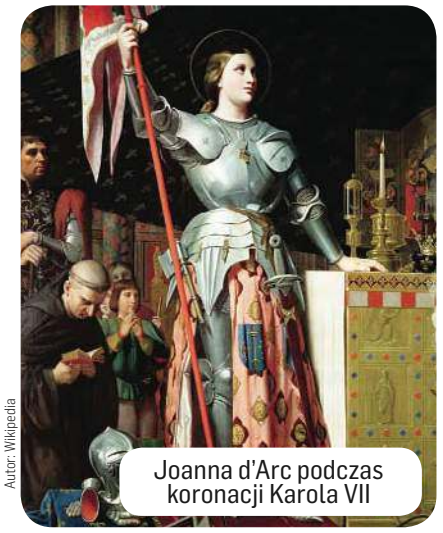
Na pochwałę zasługuje świetna ścieżka dźwiękowa, za którą odpowiada australijski kompozytor Ben Frost. Jego muzykę usłyszymy też w „Theory of Machines", czy „By the Throat". Trzeci sezon reklamuje się hasłem „ostatniego cyklu". Bo to właśnie o cykle tu chodzi. Wszystko w tym serialu jest z góry określone i nieważne co zrobią bohaterowie – i tak kończą w ten sam sposób. I cykl znów się powtarza. Ten będzie chyba jednak inny. Ale jeśli szukacie serialu, w którym córka może być równocześnie swoją własną matką... to „Dark" jest takim serialem. Premiera 27 czerwca, czyli... w dzień apokalipsy z „Dark".

PAWEŁ JASZCZANIN
p.jaszczanin@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 84fe9e7209

A ILE W TOBIE JEST JOANNY D'ARC?

KIM BYŁA NAPRAWDĘ – PROSTĄ DZIEWCZYNĄ CZY POWINOWATĄ KRÓLA? MIAŁA TE WIZJE, A JEŚLI NIE – TO CO ZAPROWADZIŁO JĄ DO TYLU ZWYCIĘSTW? SPŁONĘŁA – NIE SPŁONĘŁA? 589 LAT TEMU, 30 MAJA 1431 R. W ROUEN SPŁONĘŁA NA STOSIE LEDWIE 19-LETNIA JOANNA D'ARC.


Autor: Wikipedia
Joanna d'Arc podczas koronacji Karola VII

Autor: Wikipedia
O Joannie pisano, że posiada wdzięk, nosi się po męsku, a w konwersacji wykazuje rozsądek

Autor: Wikipedia
Joanna d'Arc przesłuchiwana w więzieniu przez kardynała Winchester

Po prawie sześciu wiekach wciąż więcej pytań niż odpowiedzi! Wielu historyków do dziś zastanawia się, jak to możliwe, że ta zwykła, prosta, niepiśmienna i bardzo młoda dziewczyna zdołała przekonać Karola VII, prawowitego sukcesora tronu francuskiego, by pozwolił jej kierować kilkutysięczną armią. I to w czasie, gdy wojska sprzyjających Karolowi armaniaków od 1415 r. regularnie przegrywały z Burgundczykami i Anglikami w tej wojnie domowej, a w międzyczasie delfin Karol musiał przed wojskami księcia Burgundii Jana bez Trwogi wręcz uciekać z Paryża. Jak trafnie opisał to historyk Stephen W. Richey: „Po latach upokarzających porażek, jedna po drugiej, zarówno wojskowi, jak i cywilni przywódcy Francji byli zniechęceni i skompromitowani" — i to wtedy pojawia się Joanna d'Arc, dziewczyna znikąd, by w jednej chwili stać się jedynym źródłem nadziei dla kraju, który chyli się właśnie ku upadkowi...! Czy ktoś chce mnie przekonać, że posiadała tak niezwykły zmysł taktyczny, dzięki któremu wojska francuskie zwyciężyły w bitwie o Orlean, przełamały złą passę i niemrawo, bo niemrawo — ale w końcu ruszyły po zwycięstwo?

KIM BYŁA?

Nie ma co mówić, Francja przełomu XIV i XV wieku targana była na wszystkie możliwe strony. W 1337 r. rozpoczęła się wojna stuletnia, czyli w skrócie bój o sukcesję francuskiego tronu po Karolu VI, szalonym i niezdolnym do rządzenia. Spór wykorzystał król angielski Henryk V i, kiedy Francuzi wciąż nie byli w stanie ustalić, czy tron po-

REKLAMA

BEHAP

SZKOLENIA BHP on-line
NADZÓR, DORADZTWO BHP I PPOŻ

+48 664 130 464 info@behap.eu

www.behap.eu

22120lwwl-A -P

eprasa.pl 84fe9e7209

winien objąć 14-letni syn Karola VI, Karol VII, czy może brat króla Ludwik Orleański, a może jednak kuzyn króla Jan bez Trwogi — dokonał inwazji na Francję, gromiąc w 1415 r. wojska francuskie w bitwie pod Azincourt i zdobywając północne miasta Francji.

Oczywiście, że te sto lat to jakaś metafora i raz na jakiś czas zdarzały się krótkie okresy względnego pokoju. Faktem jest jednak, że prawie wszystkie walki miały miejsce we Francji — Anglicy skrzętnie wykorzystywali bowiem taktykę spalonej ziemi i do cna wyniszczali w ten sposób gospodarkę i społeczeństwo francuskie. Gospodarkę — dodajmy — która nie zdążyła jeszcze dojść do siebie po epidemii czarnej śmierci z XIV w., a już na powrót odcięta została od zagranicznych rynków; i społeczeństwo, które znów dzień w dzień oglądać musiało przelew krwi i ogrom cierpienia. Tym bardziej, że na początku XV w. to Anglikom sprzyjało szczęście i mało brakowało, by swój cel osiągnęli już na początku kampanii i by cała Francja znalazła się pod ich kontrolą.

W takiej Francji na początku 1412 r., w niewielkim Domrémy-la-Pucelle na pograniczu Szampanii i Lotaryngii przyszła na świat Joanna d'Arc. Dorastała w głęboko wierzącej rodzinie i w wieku 13 lat złożyła śluby czystości. Dość wcześnie zaczęła mieć też mistyczne wizje, które zachęcały ją najpierw do prowadzenia pobożnego życia, a z czasem stały się coraz żywsze i pojawiały się w nich postacie Michała Archanioła oraz świętych Katarzyny i Małgorzaty — wszyscy oni zgodnie uważali Joannę za zbawczynię Francji i niezmiennie wzywali do ratowania kraju. Ostatecznie wizje zaczęły dotyczyć stricte działań zbrojnych związanych z wydaleniem z Francji Anglików i ustanowieniem prawowitego francuskiego władcy na tronie, a Joanna otrzymała zadanie: spotkać się z sukcesorem Karolem VII, przekonać, by jej zaufał, i pozwolił dowodzić armią, a w konsekwencji — doprowadzić do koronacji Karola VII na króla Francji.

Wszystko tak się stało. Karol VII zaufał dziewczynie i powierzył jej dowództwo nad wojskami, które wyruszyły na odsiecz Orleanowi i zupełnie niespodziewanie 8 maja 1429 r. doprowadziły do pokonania Anglików. Sama Joanna uznana została za bohaterkę za swoje heroiczne zaangażowanie w walkę po tym, jak raniona w szyję przez łucznika powróciła na pole walki i poprowadziła wojsko do ostatecznego, zwycięskiego natarcia. W ciągu jednego miesiąca Anglicy prawie całkowicie wycofali się znad Loary, a Joanna zdołała namówić Karola, by przedostał się do Reims, gdzie w końcu 17 lipca 1429 r. koronowany został na króla Francji.

SPRZEDANA NAIWNOŚĆ

I byłaby to piękna, pełna chwały historia — gdyby nie... No właśnie: co. Pech? Zdrada? Fatum?

Odbicie Orleanu i koronacja króla bez wątpienia dodawały Francuzom skrzydeł. Walczyli z Anglikami coraz skuteczniej, śmielej, a szczęście zdawało się ich nie opuszczać. I tylko Joanna była jakby skazana na klęskę. Wiosną 1430 r. król Karol VII nakazał jej udać się do Compiègne i stawić tam czoła atakowi Burgundów, stronników Anglii. I właśnie w tej mało ważnej potyczce została przez Burgundów pojmana i trafiła do wielomiesięcznej niewoli, głównie jako cenny propagandowy środek we francuskich walkach o tron. Ostatecznie za 10 tys. franków wydali ją Anglikom, którzy zemścili się za swoją wojenną i polityczną klęskę i oskarżyli o herezję.

Po czym natychmiast okazało się, że ta, która faktycznie swoim młodzieńczym zapałem, uporem i niezłomnym charakterem doprowadziła Karola VII do koronacji — dziś absolutnie nie może liczyć na jego wsparcie. Ani na zbrojne, ani na finansowe, ani nawet na moralne!

Po tych wszystkich poświęceniach dla króla okazała się zbędnym balastem, a Anglicy bez większych skrupułów przedstawili jej 70 punktów aktu oskarżenia, z których najgorsza była herezja i to ona zaprowadziła Joannę d'Arc na śmierć na stosie, w płomieniach. Choć nawet w tamtym czasie nikt nie miał wątpliwości, że to proces polityczny — 29 maja 1431 r. ogłoszono, że Joanna d'Arc jest herezji winna. 30 maja rano zabrano ją na rynek w Rouen podpalono stos. Legenda głosi, że jej serce nie chciało płonąć i przetrwało spalenie ciała Joanny. Wkrótce potem serce i reszta prochów zostały zebrane i wrzucone do Sekwany.

MÓJ DUCH JOANNY

Zawsze ją lubiłam. Podziw i szacunek swoją drogą — ale najbliższa mojemu sercu była chyba sympatia za jej zapał. No i więź, że nie raz i nie dwa ktoś, kogo uważałam za przyjaciela na śmierć i życie — w czasie jakiejś średnio trudnej życiowej próby okazywał się zwyczajnym zdrajcą. Takim moim prywatnym Karolem VII — tyle że bez tronu i korony.

Czy takie doświadczenia zachowań innych wobec mnie zmniejszyły moje zaufanie do ludzi? Odpowiedź na wszystkie te pytania brzmi: Zdecydowanie nie! Może to duch przekory — a może duch Joanny idzie ze mną przez życie. I choć nie bardzo obawiam się ani posądzeń o herezję, ani o ewentualne groźby skończenia na stosie — wiem, że mało jest mnie w stanie złamać i zmienić na gorsze. Poturbowana, poobijana o ludzką zawiść, wyrachowanie i kłamstwo — co rano wstanę z taką samą wiarą, że to będzie dobry dzień i że spotkam w nim przynajmniej jednego dobrego człowieka. Bo fakt, że jeden człowiek jest zły — nie jest w stanie przekonać mnie, że reszta jest taka sama lub jeszcze gorsza. Przeciwnie — jeden zły człowiek nakazuje mi tym bardziej szukać każdego człowieka dobrego. A najlepsze jest to, że tak się dzieje, bo spotykam tych dobrych!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

REKLAMA

71020otbr-A-G

eprasa.pl 84fe9e7209

GOTUJEMY Z PIOTREM DOMAŃSKIM

PIOTR DOMAŃSKI JEST CZŁONKIEM POLSKIEJ AKADEMII SZTUKI KULINARNEJ, KTÓRĄ TWORZĄ NAJLEPSI SZEFOWIE KUCHNI, ZNAWCY I PROPAGATORZY SZTUKI KULINARNEJ. DZIELĄ SIĘ SWOJĄ WIEDZĄ I OGROMNYM DOŚWIADCZENIEM. DZISIAJ ON SAM DZIELI SIĘ Z NASZYMI CZYTELNIKAMI KILKOMA SWOIMI PRZEPISAMI.

Fot. Andrzej Kuziak

Piotr Domański pochodzi z Warmii i, choć teraz mieszka i pracuje na Wybrzeżu, marzy o powrocie, zwłaszcza, że to tutaj na Warmii i Mazurach mieszka jego rodzina. Dlatego jego więzi z naszym regionem są bardzo silne i widać to także w jego kuchni.

Należy do Polskiej Akademii Sztuki Kulinarnej, która organizuje m.in. kursy, szkolenia, warsztaty. Szefowie kuchni organizują m.in. Wielką Kolację Szefów, kiedy w jednej kuchni spotyka się kilkunastu z całej Polski. Powstają wówczas niezwykłe autorskie dania.

Piotr Domański i jego koledzy, także ci, którzy do akademii nie należą, organizują różnego rodzaju akcje charytatywne. Zdarzyło się na przykład, że stu kucharzy wdrapało się na Rysy i tam grillowało steki. Pan Piotr musiał wtedy zostać na dole, bo był współorganizatorem, ale mocno wspierał kolegów. To była zbiórka na rzecz jednego z kucharzy. Mężczyzna stracił rękę i potrzebował protezy. To oczywiście niejedyna taka akcja, w której uczestniczył pan Piotr. Prowadził m.in. darmowe warsztaty kulinarne dla dzieci, także dla tych z „trudnych" domów.

Dzisiaj proponuje naszym Czytelnikom pięć potraw. Znanych, ale nieco zmienionych.

EWA LUBIŃSKA

UDO KACZE PO STAROPOLSKU

Fot. Piotr Domański

Składniki na 4 osoby:
Kaczka udo 4 szt
pieprz czarny 2 g
sól 2 g
majeranek 2 g
świeży tymianek 2 g
rozmaryn 1 gałązka
olej 100 ml
masło klarowane 100 g
miód pszczeli wielokwiatowy 150 g
sos demi glace 100 ml
ziemniaki ugotowane 200 g
skrobia ziemniaczana 50 g
buraki 300 g
żurawina w żelu 100 g
szczawik krwisty lub kiełki groszku do dekoracji

Wykonanie:
Macerujemy elementy kaczki w przyprawach. Potrzebujemy do tego: czarny pieprz, sól, majeranek, tymianek, olej i miód 100 g (resztę miodu użyjemy do buraków). Uda kacze, po kilku godzinach leżakowania w marynacie, przekładamy do brytfanny i pieczemy w temperaturze 170 stopni 70 minut pod przykryciem, podlewając łyżeczką od czasu do czasu sosem demi glace (sos z palonych kości, dostępny również w sklepie szczególnie w dużych marketach).

W tym czasie wrzucamy na wrzątek wcześniej przygotowane kluski ziemniaczane z dziurką (mielimy ugotowane ziemniaki lub tłuczemy... mogą być grudki, tym się w ogóle nie przejmujemy — w końcu to domowe kluchy, dodajemy szczyptę soli i skrobię ziemniaczaną). Gotujemy je do wypłynięcia około 3 minuty.

Na patelni rozpuszczamy masło klarowane z dodatkiem miodu i rozmarynu i dorzucamy buraki, wcześniej ugotowane i pokrojone w grube kawałki, dodajemy żurawinę szczyptę soli i pieprzu do smaku i całość podsmażamy jeszcze kilka minut.

Upieczone nogi kacze przekładamy na talerz i składamy całe danie z dodatkami według uznania. Moje wykonanie na załączonym zdjęciu.

PARZYBRODA — KAPUŚNIAK Z MŁODEJ KAPUSTY

Fot. Piotr Domański

Składniki:
1/2 główki młodej kapusty
250 g młodych ziemniaków
100 g marchewki
100 g selera
100 g pietruszki (korzeń)
pęczek koperku
1 cebula
2 g czubrycy zielonej
2 l bulionu drobiowego lub wywaru mięsnego
100 g boczku wędzonego - plastry
10 g kminku
50 g masła
2 g cząber
2 g papryki słodkiej mielonej
kilka listków laurowych
5 g ziela angielskiego
pieprz czarny młotkowany
sól

Wykonanie:
Kapustę dokładnie myjemy i kroimy w cienkie, i długie paski (stąd nazwa zupy). Resztę warzyw obieramy, myjemy i kroimy w drobną kostkę.

W dużym garnku rozpuszczamy masło i dodajemy: drobno skrojoną cebulę, liście laurowe, ziele angielskie i kminek. Podsmażamy to wszystko do momentu, aż zarumieni się cebula, a nasze dodane przyprawy w ten sposób wydobędą większy aromat, który pozostanie w smaku naszej zupy.

Po podsmażeniu, zalewamy wszystko bulionem. Dodajemy kapustę i pozostałe warzywa, sól, pieprz, cząber i paprykę mieloną. Gotujemy wszystko około 35-45 minut. W tym czasie wkładamy do piekarnika nasze plastry boczku, przygotowane na papierze do pieczenia w blaszce (czas 10 minut 250 stopni C). W ten sposób wychodzą chrupiące chipsy, którymi dekorujemy naszą zupę, jak na załączonym zdjęciu potrawy. Pod koniec gotowania zupy dodajemy drobno posiekany koperek. Zupa, to jeden wielki eksperyment w kuchni, więc kto chce uzyskać bardziej intensywny smak, może dodać 2 łyżki koncentratu pomidorowego. Ja wolę naturalne smaki.

I uwaga!!! Przy jedzeniu tej zupy kapusta krojona w długie paski, może poparzyć nam brodę.

WIOSENNE GOŁĄBKI VEGE

Fot. Piotr Domański

Składniki:
1 główka dużej młodej kapusty włoskiej
kasza pęczak 100 g
marchewka jedna sztuka
pietruszka korzeń jedna sztuka
seler 100 g
olej sezamowy lub dyniowy 100 ml (jeśli nie mamy możemy zastąpić innym olejem smakowym takim jaki lubimy
brązowy cukier 1 łyżka duża
woda 1,5 l
żurawina w żelu 100 g
boczniaki 100 g
cebula czerwona 1 szt
koperek 10 g
wino białe półwytrawne 50 ml
sól 2 g
pieprz czarny 2 g
pieprz ziołowy 2 g
papryka słodka mielona 2 g

Wykonanie:
Wycinamy głąb z naszej kapusty (ja chętnie go zjadam), wtedy liście same odchodzą. Potrzebne nam tylko największe. Liście umieszczamy w płaskim naczyniu, gotujemy wrzątek wody z cukrem brązowym i zaparzamy liście przez jedną minutę. Nie trzymamy zbyt długo, bo wtedy młode liście nam się rozpadną.

Po takim zaparzeniu liście będą miały ładny kolor i delikatny posmak karmelu, co przełoży się później na smak sosu własnego.

Warzywa drobno kroimy w julienne (drobne paseczki), następnie gotujemy je 10 minut w lekko osolonej wodzie i odcedzamy.

Gotujemy też kaszę około 15 minut. Do ugotowanej kaszy dodajemy wcześniej ugotowane nasze warzywa. Całość farszu przesmażamy teraz 3 minuty na dużej patelni z dodatkiem oleju sezamowego, dodając pieprz czarny, ziołowy, paprykę, sól do smaku i podlewając odrobiną wina.

Gotowy farsz, jak chwilkę wystygnie i odparuje, nakładamy na liście i zwijamy tak, jakbyśmy zwijali zrazy.

Nasze zawinięte gołąbki wkładamy do żaroodpornego naczynia i zapiekamy w temperaturze 180 stopni przez 20 minut.

Sos własny, który wytworzył się podczas pieczenia gołąbków na dnie naczynia, przelewamy do garnuszka i dodajemy do niego żurawinę, tak powstanie sos do gołąbków. Smaki się połączą, jeśli szybko zgrillujemy na patelni dodatkowo kilka grzybków — w tym przypadku boczniaków i czerwoną cebulkę z odrobiną smakowej oliwy.

Gotowe danie dekorujemy według uznania. Ja wybrałem koperek i zostawiłem wcześniej kawałek ugotowanej marchewki.

BUCHTA WARMIŃSKA DLA LENIWYCH

Składniki:
800 g mąka pszenna/tortowa
100 g świeże drożdże
4 jaja
130 g cukier
220 ml olej
220 ml ciepłe - mleko
szczypta soli
5 ml aromat spożywczy do ciasta(pomarańczowy lub cytrynowy)

eprasa.pl 84fe9e7209

Fot. Piotr Domański

Kruszonka:
100 g margaryna lub wersja bogatsza masło ekstra łaciate (moim zdaniem najlepsze)
200 g cukier
300 g maka pszenna/tortowa

Wykonanie:
Na dno miski rozkruszyć drożdże. Zasypać cukrem drożdże. Dolać ciepłe mleko i olej. Teraz szczypta soli.

Jajka rozbić i roztrzepać i dolać je do po podanych wyżej składników. Zasypać wszystko mąką.

Całą masę przykryć ściereczką i odstawić na 1,5 h, najlepiej w ciepłe miejsce.

Teraz można zrobić kruszonkę:

Utrzeć masło z cukrem, dodać mąkę i wyrobić to, ręcznie zagniatając, aż pojawią się „grudki". Po upływie 1,5 h składniki na ciasto dobrze wymieszać drewnianą łyżką.

Przygotowaną masę wylać na blachę i całość posypać kruszonką.

Spód blachy można wcześniej wysmarować margaryną i delikatnie obsypać bułką tartą, żeby nasza buchta nie przywarła.

Wstawić do rozgrzanego piekarnika na 45 min. w temp. 200 stopni.

— Buchtę możemy kroić lub rwać i zajadać z miodem, dżemem lub tak po prostu jak ja to robię: smaruję masłem i popijam mlekiem... tak jak uczyła babcia — mówi Piotr Domański.

GRUCHOLEC, CZYLI BABA ZIEMNIACZANA

Fot. Piotr Domański

Składniki na babkę
1 kg ziemniaków
1 duża cebula
3 jaja kurze
2 łyżki śmietany 18 proc.
150 g mąki
200 g boczek wędzony lub mniej tłusto kiełbasa dobrej jakości
20 g smalec wieprzowy
2 g majeranek
szczypta papryki słodkiej mielonej
szczypta soli
szczypta pieprzu czarnego (polecam młotkowany)

Składniki na sos pieczarkowo-serowy:
50 g masła klarowanego
200 g pieczarek
200 g śmietanki kremówki
50 g — 70 g serek topiony
pęczek szczypiorku
sól i pieprz do smaku

Sposób wykonania

Ziemniaki i cebulę najlepiej zetrzeć ręcznie na drobnej tarce lub przepuścić przez drobne sito w maszynce. Nie odlewamy soku z ziemniaków, wręcz przeciwnie — jak masa będzie wilgotna, to lepiej upiecze się nasz grucholec.

Do startych ziemniaków dodajemy jaja i śmietanę, i zagęszczamy mąką. Doprawiamy: pieprzem, solą, papryką i majerankiem. Boczek kroimy w drobną kostkę i dodajemy do masy ziemniaczanej, dokładnie mieszając wszystkie składniki. Dno blaszki (keksówki) smarujemy smalcem i wylewamy masę. Wkładamy do piekarnika. Pierwsze 25 minut pieczemy w temperaturze 200 stopni, potem skręcamy temperaturę do 160 stopni i pieczemy jeszcze 30 minut.

W tym czasie robimy sos. Nasze pieczarki kroimy w drobną kostkę lub trzemy na tarce na drobnym oczku. Na patelni rozpuszczamy masło i dodajemy grzyby. Smażymy 5 minut i podlewamy je śmietanką, następnie dodajemy nasz serek topiony. Wszystko mieszamy, aż do rozpuszczenia serka (zagęszczamy serkiem — nie dodajemy mąki) sosy wtedy są klarowne i smaczniejsze. Do smaku solimy i pieprzymy.

Na koniec dodajemy pokrojony drobno szczypiorek. Po upieczeniu naszej babki danie podajemy według uznania. Moja propozycja podania na załączonym zdjęciu z chipsem z boczku i marynowanymi rydzami (rydze możemy zastąpić innymi grzybkami).

REKLAMA

70920otbr-A-G

eprasa.pl 84fe9e7209

www.atomkuchnie.pl

ATOM
Studio Mebli Kuchennych

Olsztyn, ul. Pstrowskiego 33
tel. 89 526 73 31, 695 771 749

Fot. KAM

Fot. KAM

Fot. KAM

Studio patronackie
BOSCH
Technologia bliżej nas
SIEMENS

KAM
partner handlowy

5 lat darmowej gwarancji na AGD*
* Szczegóły przy zakupie

Santander
CONSUMER BANK
raty

70820otbr-A-G

eprasa.pl 84fe9e7209

SZKLANKA SOKU OKIEM EKSPERTA

CZY SOKI OWOCOWE I WARZYWNE MOGĄ BYĆ ELEMENTEM ZBILANSOWANEJ DIETY? Z OKAZJI ŚWIATOWEGO DNIA SOKU, PRZYPADAJĄCEGO NA 30 MAJA, DR HAB. DARIUSZ WŁODAREK, LEKARZ, DIETETYK I ŻYWIENIOWIEC, KIEROWNIK ZAKŁADU DIETETYKI INSTYTUTU NAUK O ŻYWIENIU CZŁOWIEKA SZKOŁY GŁÓWNEJ GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO W WARSZAWIE, WYJAŚNIA, CO KRYJE SIĘ W SZKLANCE SOKU I CZY WARTO PO NIĄ SIĘGAĆ.

Fot. pixabay.com

Soki mają zbliżoną wartość odżywczą, co warzywa i owoce, z których zostały wytworzone

— Czy szklanka soku jest dobrym sposobem na zwiększenie udziału warzyw i owoców ogółem w codziennej diecie?

— Zarówno Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), jak i grupy eksperckie w różnych krajach wyraźnie zaznaczają korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania warzyw i owoców. Zalecaną ilością jest przynajmniej 400 g dziennie w co najmniej 5 porcjach, z tym że 2/3 powinny stanowić warzywa, a 1/3 owoce. Niestety Polacy spożywają ich wciąż za mało. Jednym ze sposobów zwiększenia ilości warzyw i owoców w diecie jest włączenie do niej szklanki soku. Soki, zarówno owocowe, jak i warzywne dostępne w sklepie, są „płynną postacią" produktów, z których są wytwarzane, bo dostarczają zbliżonych ilości składników odżywczych. Dodatkowo przepisy prawa zabraniają dodawania do nich substancji konserwujących, sztucznych barwników i aromatów, są więc w pełni naturalne.Dlatego też bezpiecznie i z korzyścią dla zdrowia można włączać szklankę soku dziennie jako kolejną porcję warzyw lub owoców.

— Czyli warto świętować Światowy Dzień Soku?

— Oczywiście, że tak! Żyjemy w czasach, w których jest wiele źródeł informacji, nie zawsze sprawdzonych. Z tego też powodu jako dietetyk postrzegam ten dzień jako jedną z okazji do powiedzenia wprost, że szklanka soku dostępnego w sklepie może być porcją warzyw i owoców, i że warto ją włączyć do codziennej diety.

— Jakie są więc konkretne zalecenia w kontekście soków?

— Generalnie w zaleceniach żywieniowych zaznacza się, że można nimi zastępować 1 porcję warzyw i owoców. Osoby starsze, które mają problemy z gryzieniem, mogą śmiało wypijać dwie szklanki dziennie, jest to dla nich sposób zwiększenia ilości warzyw i owoców w diecie. Zalecenia względem dzieci i młodzieży są dostosowane do ich wieku – od 4 do 6 lat mogą spożywać ok. 170 ml soku dziennie, zaś od 7 r. ż. również mogą pić 1 szklankę soku dziennie (do 230 ml).

— A jakie składniki odżywcze znajdziemy w sokach? I jak mogą one wpływać na nasz organizm?

— Soki mają zbliżoną wartość odżywczą, co warzywa i owoce, z których zostały wytworzone. Przykładowo, sok marchwiowy jest źródłem B-karotenu, który w organizmie przekształcany jest w witamina A – wpływa ona pozytywnie na wzrok, stymuluje produkcję kolagenu. Sok pomidorowy z kolei zawiera potas, wspierający m.in.pracę układu krążenia. Zawiera także likopen – silny antyoksydant, odgrywający ważną rolę w profilaktyce nowotworowej.Ciekawostką jest fakt, że likopen w soku pasteryzowanym jest nawet 3-krotnie lepiej przyswajalny niż z surowego pomidora. Z kolei w soku jabłkowym, tak samo jak w jabłkach, znajdziemy polifenole, kolejne antyoksydanty. Lista witamin i składników mineralnych, które znajdziemy w warzywach, owocach i sokach, jest naprawdę długa – stąd też zalecenia żywieniowe, aby te produkty łącznie stanowiły co najmniej połowę naszych codziennych posiłków. Mają niebagatelny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

JOANNA MACIEJEWICZ

REKLAMA

22320lwwl-A -F

eprasa.pl 84fe9e7209

POLACY WRACAJĄ NA SIŁOWNIE

W TRAKCIE LOCKDOWNU 43 PROC. POLAKÓW OGRANICZYŁO SWOJĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ, GŁÓWNIE ZE WZGLĘDU NA ZAMKNIĘCIE OBIEKTÓW SPORTOWYCH. PRAWIE 40 PROC. NIE PODJĘŁO ŻADNEJ AKTYWNOŚCI W CIĄGU OSTATNICH 30 DNI – WYNIKA Z BADANIA MULTISPORT INDEX PANDEMIA.

Aż 85 proc. Polaków, czyli ok. 27 mln osób, zamierza częściej ćwiczyć po zakończeniu pandemii

Fot. pixabay.com

Optymistyczne jest jednak to, że 85 proc. Polaków, czyli ok. 27 mln osób, zamierza ćwiczyć częściej po zakończeniu pandemii, a aż 9,5 mln planuje skorzystać z obiektów sportowo-rekreacyjnych tuż po ich ponownym otwarciu. Siłownie, baseny i kluby fitness przygotowują się już do przyjęcia klientów w nowym reżimie sanitarnym, co nastąpi od 6 czerwca.

– Mam nadzieję, że powrót siłowni do normalności będzie w miarę szybki. Wszystkie kluby fitness, cała branża przygotowuje się do tego. Bardzo mocno wyczekują też tego klienci, którzy są spragnieni ćwiczeń – mówi Wojciech Szwarc z Federacji Pracodawców Fitness.

– Aż 85 proc. Polaków deklaruje, że chce zwiększyć swoją aktywność fizyczną po zakończeniu lockdownu, a 9,5 mln zamierza skorzystać z obiektów sportowych zaraz po ich otwarciu. Prawie połowa odczuwa już skutki braku ruchu wynikające z ich zamknięcia. Bardzo często spotykam się z pytaniami moich podopiecznych czy uczestników zajęć fitness, którzy dopytują, kiedy kluby zostaną otwarte – mówi trener sportowy Piotr Czyżewski.

Jak wynika z badania Multi-Sport Index Pandemia, zrealizowanego pod koniec kwietnia przez Kantar na zlecenie Benefit Systems, w trakcie lockdownu 43 proc. Polaków ograniczyło swoją aktywność fizyczną, głównie ze względu na zamknięcie obiektów sportowych (35 proc.), a także obostrzenia związane z uprawianiem sportu na świeżym powietrzu (20 proc.) i izolację (14 proc.). Większość z nich już odczuwa negatywny wpływ braku aktywności na swoje samopoczucie (74 proc.), zdrowie (65 proc.) i sylwetkę (61 proc.).

Polacy, którzy pozostali aktywni fizycznie w trakcie pandemii, najchętniej jeżdżą na rowerze (36 proc.). Dużym wzrostem popularności cieszą się też treningi ogólnorozwojowe, które można wykonywać w domu, takie jak gimnastyka czy aerobik. Obecnie korzysta z nich 28 proc. osób, czyli o 17 proc. więcej niż jeszcze w styczniu. Dalej na liście preferowanych przez Polaków aktywności są też jogging (27 proc.) i spacery (26 proc.).

– Dużą popularnością cieszą się też treningi online – co trzeci aktywny Polak korzysta z takiej możliwości – mówi Piotr Czyżewski.

Aż 85 proc. Polaków, czyli ok. 27 mln osób, zamierza częściej ćwiczyć po zakończeniu pandemii. Branża liczy na wzrost liczby klientów po zniesieniu lockdownu.

– Wchodzimy w okres letni, który dla branży sportowej jest okresem mniej intensywnym, ponieważ ludzie raczej nie ćwiczą w budynkach, tylko wychodzą na zewnątrz. W tym roku jednak sytuacja może być inna. O wiele mniej Polaków wyjedzie za granicę i dlatego liczymy, że więcej osób będzie odwiedzać obiekty sportowe – nie tylko kluby fitness, ale i ścianki wspinaczkowe, baseny, studia jogi czy szkoły tańca – mówi Wojciech Szwarc.

> SIŁOWNIE I KLUBY FITNESS SZYKUJĄ SIĘ NA PRZYJĘCIE KLIENTÓW OD 6 CZERWCA. Z ICH USŁUG TUŻ PO OTWARCIU CHCE SKORZYSTAĆ 9,5 MLN POLAKÓW.

Siłownie, kluby fitness i baseny pozostawały zamknięte od 14 marca, kiedy rząd wprowadził w kraju stan zagrożenia epidemicznego. Według szacunków Federacji Pracodawców Fitness utrzymanie lockdownu do 1 czerwca będzie kosztować siłownie i kluby fitness utratę 43 proc. ich rocznych przychodów, czyli 1,8 mld zł. Jeżeli natomiast jesienią nastąpi kolejna fala pandemii, a wraz z nią obiekty sportowe zostaną ponownie zamknięte, branża straci w sumie ok. 2,2 mld zł.

W tej chwili firmy przygotowują się już do ponownego otwarcia obiektów sportowych, co nastąpi 6 czerwca, w czwartym etapie odmrażania gospodarki. Obiekty będą jednak przyjmować klientów w nowym reżimie sanitarnym, co wiąże się z pewnymi utrudnieniami. Branża podkreśla, że jest na nie gotowa.

– Już na wejściu cała strefa obsługi klienta jest odcięta pleksiglasem. Po każdym kontakcie z klientem recepcja i bar będą dezynfekowane. Przygotowujemy się do tego, że będą musiały być zachowane odległości między ćwiczącymi. Będą działały szafki, ale nie będą czynne prysznice. Zachowane będą też wszelkie procedury związane z mierzeniem temperatury naszych pracowników i osób, które do nas przychodzą. Wszystko jest gotowe – mówi Wojciech Szwarc.

Dla osób, które zamierzają skorzystać z obiektów sportowo-rekreacyjnych po ich ponownym otwarciu, ważna jest informacja, że na siłowni czy w trakcie zajęć fitness nie będzie wymagane noszenie maseczek ochronnych.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA

REKLAMA

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

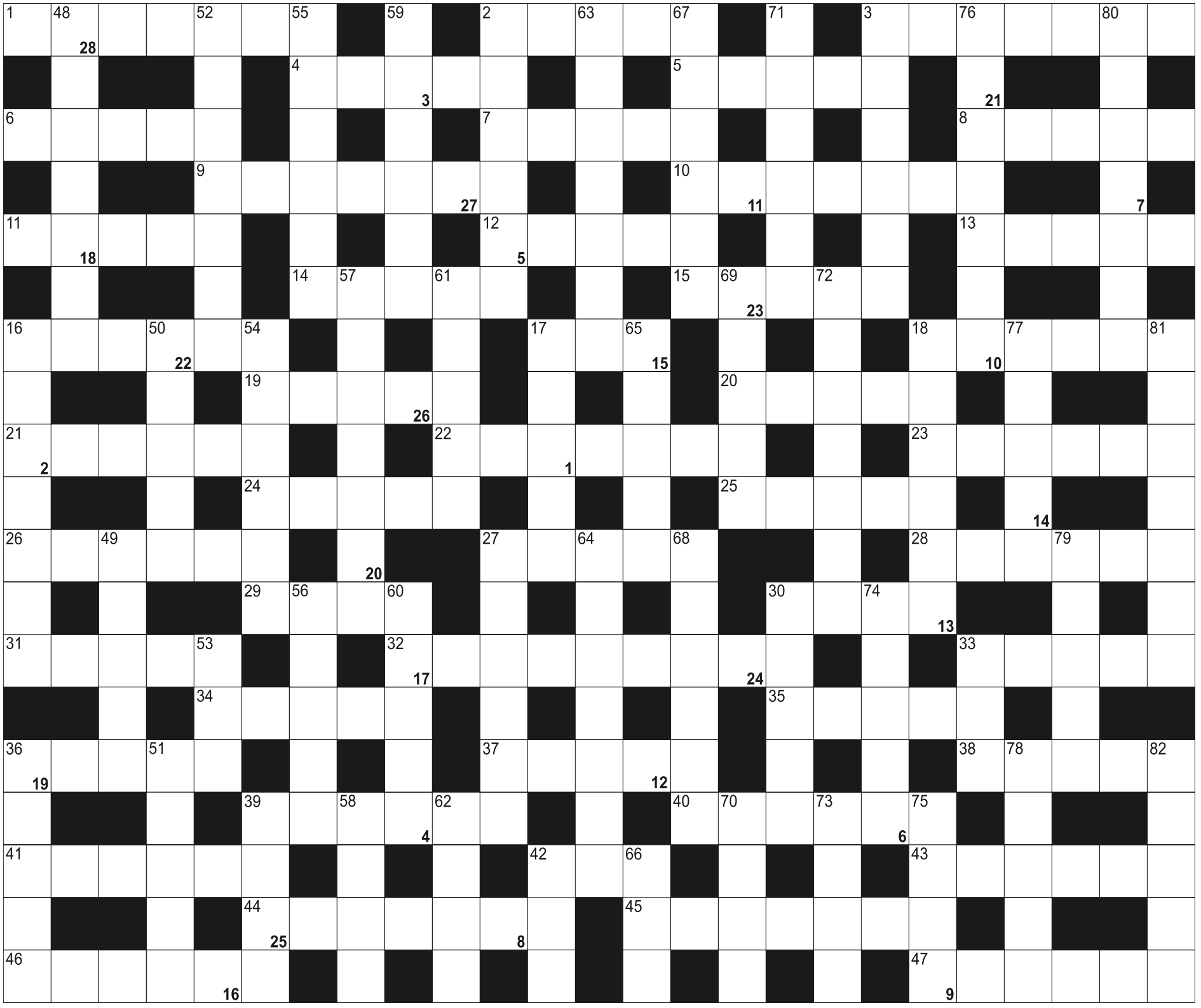
NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków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

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

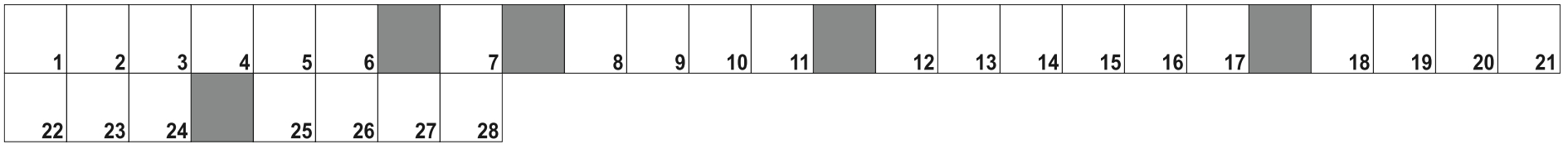
Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
204619otbr-a -0

eprasa.pl 84fe9e7209

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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



POZIOMO: 1) miejsce do postoju samochodów; 2) lotniczy lub do kina; 3) imię Lincolna, byłego prezydenta USA; 4) na dętce; 5) Antoni dla kolegów; 6) potocznie długi, nudny film; 7) mieszka w Rumunii; 8) sztuczne jezioro; 9) okrągła budowla; 10) naprawia kanapy; 11) portugalskie wyspy na Atlantyku; 12) śnieżna na dachu domu; 13) dotyk lub smak; 14) książka elektroniczna; 15) pnącze z dżungli; 16) lepiony ze śniegu przez dzieci; 17) winegret lub kabul; 18) wkład wspólnika do majątku spółki; 19) dom z lodu; 20) katta - kuzyn małp; 21) wskrzesił go Jezus; 22) rekin podobny do płaszczki; 23) poklask, wiwaty, aprobata; 24) wyspa Odyseusza; 25) brat cioteczny; 26) duży czarnofioletowy ptak; 27) dzięki nim oddychamy; 28) stolica stanu Oyo w Nigerii; 29) miasto świętego Franciszka; 30) wietrzna choroba; 31) mysia dziura; 32) decyduje o wyniku wyborów; 33) niejedna w mieście; 34) gruba gałąź drzewa; 35) stan w hipnozie; 36) ostry w szpitalu; 37) zjawisko polarne; 38) góry Czerwonomorskie w Egipcie i Sudanie; 39) składane uroczyście pod pomnikiem; 40) święta rzeka Hindusów; 41) amunicja, ostre w pistolecie; 42) smutek, przykrość; 43) w zamku broni palnej; 44) las dębowy; 45) fragment całości; 46) rodzaj pośredniego podatku; 47) zaokrąglony, obły, kolisty

PIONOWO: 2) Obama, były prezydent USA; 3) afrykańskie drzewo z kolcami; 16) nieład, nieporządek; 17) zwierzę - śpioch, gryzoń z rodziny wiewiórek; 18) muza astronomii; 27) wypełnia poszewkę; 30) imię cesarzy niemieckich; 33) Stany Zjednoczone Ameryki; 36) duże pomarańczowe warzywo; 39) święta księga hinduizmu; 42) Iatem "leje się" z nieba; 48) utrata pamięci; 49) ostry zakręt; 50) rozpędza chmury; 51) nieużytki rolne; 52) skryte knowanie, spisek; 53) mniej niż hektar; 54) płaski obszar położony niewysoko; 55) autor "Cierpień młodego Wertera"; 56) do jazdy po śniegu; 57) archipelag z Majorką; 58) wyspa, na którą zesłano Napoleona; 59) wyspa na Archipelagu Malajskim, trzecia na ziemi; 60) warszawska dzielnica kojarzona z FSO; 61) budynek gospodarczy dla bydła; 62) prawy prosty na ringu; 63) postrzał, ból okolicy lędźwiowej; 64) mała wada, defekt urządzenia; 65) na czubku choinki; 66) próżniak, nierób, obibok; 67) ma symbol Ta; 68) poduszka powietrzna; 69) świerk lub jodła; 70) Arkadiusz dla przyjaciół; 71) kil na statku; 72) grecka bogini zemsty; 73) mieszka w Atenach; 74) piaszczyste nad brzegiem morza; 75) do przesiewania mąki; 76) steruje zaworami silnika; 77) jezioro na skraju Puszczy Augustowskiej; 78) komplet kart do gry; 79) długi u bociana; 80) zwolennik ateizmu; 81) kwadratowa kluska do kapusty; 82) renminbi, chińska waluta

eprasa.pl 84fe9e7209

Szukasz klientów?

docieramy do 1400000 odbiorców

wykorzystujemy zaawansowane sposoby emisji i targetowania reklam

dostarczymy Twoją ofertę do potencjalnych klientów na najpopularniejszych nośnikach

zapewniamy pełne raportowanie efektów przeprowadzonych działań

wybierz profesjonalistów, wybierz nas

GAZETA OLSZTYŃSKA

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

mp-otbr-7488-M

PRACA

dam pracę

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

MURARZA, zbrojarza, cieślę szalunkowego, 3500- 5500zł brutto. Olsztyn. tel. 695-175 -984

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

SPRZĄTACZKĘ, gazownika, stolarza, Dorotowo, 503103703

ZATRUDNIĘ w Gospodarstwie, 601-772-124

USŁUGI

budowa | remont

BUDOWA domów tel. 694-401-711

BUDOWY, remonty, wykończenia, 501-481-210

MALOWANIE, 782-404-688

RÓŻNE

sprzedam

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

SOBOTA

mp-otbr-6791a-M

25211otbp-d-M

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN, Zatorze
ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
tel. 89 534 72 42, kom. 605 635 908

OLSZTYN, Jaroty, ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
tel. 89 526 66 01, kom. 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-a -K

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY

Pomożemy Ci godnie pożegnać

dawniej market

OLSZTYN
ul. Lengowskiego 18-20, tel. 89 535-53-00

BISKUPIEC
ul. Armii Krajowej 4, tel. 89 715-20-93

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

614219opb1-a-K

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

Zbigniew Jarmużewski kom. 602 514 880
Joanna Kamińska kom. 691 410 360
Andrzej Domasiewicz kom. 602 514 888

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

Olsztyn
ul. Partyzantów 28
tel. (89) 539-74-80
(89) 539-74-82
fax (89) 539-74-88
czynne pn.-pt. 9.00-17.00
sob. **nieczynne**

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?
www.nadajogloszenie.pl

Nekrologi i kondolencje zamieszczone w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM" oraz tygodnikach lokalnych ukazują się równocześnie na stronie **www.pozegnania.net**
ZAPAL WIRTUALNĄ ŚWIECZKĘ

Barczewo
ul. Wojska Polskiego 7
tel./fax (89) 674-04-90
czynne pn.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-13.00

Miłakowo,
ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)
tel. (89) 757-83-31
czynne pn.-pt. 8.00-15.00, soboty nieczynne

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29
(Biuro turystyczne IKAR)
tel./fax (89) 762-27-11
czynne pn.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-14.00

Morąg
ul. 11 Listopada 2 (budynek Poczty i TP)
tel./fax (89) 757-28-91
czynne pn.-pt. 10.00-16.00, sob. 9.00-14.00

Biskupiec
ul. Topiel 2
tel./fax (89) 715-32-50
czynne pn.-pt. 8.15-17.00, sob. 8.15-12.30

Mrągowo, ul. Ratuszowa 5
(Mrągowska Agencja Turystyczna „MAT")
tel./fax (89)741-81-51
czynne pn.-pt. 9.00-16.00, soboty nieczynne

Elbląg
ul. Rybacka 35
tel./fax (55) 236-16-99
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

Nidzica
ul. Traugutta 20 (Gminna Spółdzielnia „SCh")
tel. (89) 625-21-20, fax (89) 625-26-98
czynne pn.-pt. 7.00-15.00, soboty nieczynne

Ogłoszenia drobne zamieszczone w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM" ukazują się równocześnie na stronie **www.drobniak.pl**

Olsztynek
ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)
tel./fax (89) 519-22-01
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

Szczytno
ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol")
tel./fax (89) 624-31-48
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. 8.00-14.00

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

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

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

eprasa.pl 84fe9e7209

PRAWDZIWY BIEGOWY „YOU CAN DANCE"

PORADNIK TRENERA BÓLE U BIEGACZY CZĘSTO MAJĄ SWOJĄ PRZYCZYNĘ DALEKO OD MIEJSCA ICH WYSTĘPOWANIA. DWIE OSIE NASZEJ SYLWETKI, PIONOWA I POZIOMA, NIE POWINNY ZAKŁÓCAĆ WZAJEMNEJ RÓWNOWAGI, POZA TYM WIELE ZALEŻY OD TEGO, JAK STAWIAMY STOPY.

Stopy decydują o pracy stawów kolanowych i biodrowych przenoszących napięcie na kręgosłup. Ten z kolei szuka porozumienia z pracą rąk. Jeszcze jest głowa - pochylona za bardzo do przodu lub odchylona przesadnie do tyłu kształtuje biegowy widok oceniany przez otoczenie.

Głęboka pamięć mięśniowa - w reakcji na nasze zaniedbanie w ogólnej sprawności - oczekuje czasu w uzupełnieniu niedoróbek. Przypomnijmy jej świadomie obowiązki, aby później w nieświadomości wychodzić obronną ręką z kłopotów. Wykorzystajmy wiedzę dostępną dla każdego w zrozumieniu tych czynności, a wszystko się uporządkuje.

NIESTETY, NIE ZAWSZE UCIEKNIEMY PRZED KONTUZJĄ, BO CZĘSTO TO ONA NAS DOGANIA. UWAŻAJMY JEDNAK NA ROŻNE OBCIĄŻAJĄCE GADŻETY WPŁYWAJĄCE NIEKORZYSTNIE NA KINEMATYKĘ RUCHU. WYJŚCIE NA TRENING Z OBCIĄŻNIKAMI LUB JAKIMIŚ PLECAKAMI NIE ZAWSZE TWORZY BEZPIECZNY BIEGOWY KROK.

Zabieramy na trening każdy kawałek naszych mięśni, bez względu na to jak rozwijamy w sobie ich aktywność. Zaprzęgamy siebie w całości w funkcji, jednak nadmierny rozwój wynikający z zaangażowania częściej używanych tkanek ma wpływ na odpowiedź słabszych grup mięśniowych. W treningu powinniśmy mieć wszystko pod kontrolą. Automatyczną kontrolą, bez myślenia o niej. To rola łączników stabilizujących ruch.

Ścięgna, więzadła trzymają wszystko w kinematycznym ładzie. Ich mała rozciągliwość - wzmocniona przez ośrodki czucia wmontowane w układ - poprowadzą nas na trasie biegu. Jest tylko jeden warunek: wszystko musi współpracować w pokojowej symbiozie. To biologiczna konstytucja biegacza. Nie wolno tworzyć własnej na potrzeby chwili i gmerać za dużo przy niej. Musimy ją rozumieć.

STOPA TO SUWEREN. CUDOWNE NARZĘDZIE SKRĘTNE SKŁADAJĄCE SIĘ Z KOMBINACJI KOŚCI, STAWÓW, ŚCIĘGIEN, MIĘŚNI I WIĘZADEŁ TWORZĄCYCH SKOMPLIKOWANĄ MASZYNERIĘ ZE SWOIMI POTRZEBAMI W PRACY.

Fot. Mateusz Partyga

Nasze stopy nie lubią leniwego przetaczania się po płaskiej powierzchni

Stopa nie lubi leniwego przetaczania się po płaskiej powierzchni. Uwielbia ryzykowną wielokierunkowość aktywności na nierównym podłożu. Unikanie kontaktu z nim usypia natychmiastową reakcję w błyskawicznej korekcie nierówności. Ośrodki czucia nie zdążą w ochronnej funkcji.

Tony obciążeń przenoszonych przez nią podczas biegu i setki kilogramów poprzecznych sił znoszonych przez achillesa szukają miejsc najsłabszych, bólem sygnalizując sukces. Stopa biegnie pierwsza, określając szlak wędrówki napięcia mięśniowego w naszym układzie. Tworzenie jego w rytmie treningu zostawi w nas na lata komfort sprawności lub przypomni o jej niedostatkach, które trzeba pouzupełniać.

FIZYCZNY WYSIŁEK STYMULUJE UKŁAD NERWOWY NIEZALEŻNIE OD NASZEJ WOLI. POWODUJE, ŻE MAMY SZANSĘ O MILISEKUNDY WCZEŚNIEJ WYELIMINOWAĆ ZAGROŻENIA CZYHAJĄCE W NIERÓWNOŚCIACH TRASY, UNIKAJĄC KONTUZJI.

Stawy kolanowe zadziałają i błyskawicznie wyślą info wyżej. Zatańczymy stawem biodrowym, neutralizując możliwości negatywnych skutków. Ramiona - odczuwając zmianę statyki ciała - zachowają się odpowiednio do potrzeb i balansując przywrócą statyczną równowagę, chroniąc przed nadmierną reakcją kręgosłup. Prawdziwy biegowy wegetatywny you can dance. To automat, który jest piekielnie szybki w reakcji przeciwstawnej.

Osiągniemy ten stan, jak wybierzemy się w tygodniu na trudniejsze trasy w crossowym wykonaniu. Pobiegajmy w nocy, odkrywając instynkty chroniące nas w podobnym działaniu jak u zwierząt. Wzmacniajmy i usprawniajmy czucie przestrzeni, biegając na boso. W treningu funkcjonalnym z akcentami siły ogólnej poprawmy wewnętrzną czujność. Nie trenujmy tylko na równej nawierzchni.

Żadne pokolenie w swoim rozwoju nie miało takiego komfortu przemieszczania się w urbanistycznie zagospodarowanej przestrzeni zapewniającej luksus na każdym kroku.

Przez wieki musieliśmy się zmagać z trudnym podłożem, wspinać się i przemieszczać. To na trwale zamontowało w nas pamięć, którą mamy w sobie. Trzeba ją tylko przywrócić w funkcji. To praca na długie tygodnie. Zwiększenie mobilności układu ruchu wymaga cierpliwej systematyczności.

Dbanie o szeroki zakres używania wszystkich możliwości stworzonych przez naturę lub poddawanie się biernie cywilizacyjnej wygodzie ograniczającej dostęp do narzędzi kontroli kinematycznej potrzeby - to drogi w wyborze stylu biegowego życia.

Powinniśmy wybrać to, co dla nas jest najbardziej bezpieczne w rozwoju. Mając świadomość, że zarówno za dużo, jak i za mało, ma swoje konsekwencje. A może tak pośrodku spotkać się w cywilizowanym świecie? To taki demokratyczny sposób na to, aby nie za dużo i nie za mało. Po prostu w sam raz.

PAWEŁ HOFMAN,
trener lekkiej atletyki

O PIŁCE

We wtorek na boiska powrócą wreszcie pierwszoligowcy. Olsztyński Stomil tego dnia o godz. 18 podejmie Chrobrego Głogów. Pierwotnie 23. kolejka miała być rozegrana w połowie marca, ale została przełożona z powodu epidemii koronawirusa. W tej chwili stomilowcy tracą 5 punktów do miejsca barażowego oraz mają 6 oczek przewagi nad strefą spadkową. Ale ciekawie jest też poza boiskiem, bowiem olsztyński klub - wzorem Wisły Kraków - zamierza wypuścić akcje na platformie Beesfund. „Już wkrótce zaprosimy Was do dołączenia do drużyny biało-niebieskich. Nie tylko na trybunach, nie tylko w Waszych domach i przed odbiornikami, ale również jako nasi inwestorzy i partnerzy. Razem będziemy kształtowali przyszłość naszego klubu" - zachęcają szefowie Stomilu. Więcej o tym pomyśle napiszemy już wkrótce.

*** 23. kolejka, 2 czerwca:** Stomil Olsztyn - Chrobry Głogów (18), GKS Bełchatów - Sandecja Nowy Sącz (18:10), Puszcza Niepołomice - Chojniczanka Chojnice (16), Miedź Legnica - Stal Mielec (20:40), Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Wigry Suwałki (20); **3 czerwca:** GKS 1962 Jastrzębie - Warta Poznań (18:10), Olimpia Grudziądz - Podbeskidzie Bielsko-Biała (20:40); **4 czerwca:** Radomiak Radom - Odra Opole (18:10), GKS Tychy - Zagłębie Sosnowiec (20:40).

*** 24. kolejka, 5 czerwca:** Wigry - Miedź (15:30), Stal - Puszcza (17:40), Chrobry - Bełchatów (20:10); **6 czerwca:** Warta - Olimpia (15:10), Podbeskidzie Bielsko-Biała - Nieciecza (12:40); **7 czerwca:** Zagłębie - Stomil (12:40), Tychy - Chojniczanka (15:10), Sandecja - Radomiak (17), Odra - Jastrzębie (17). **DRYH**

Rys. Zbigniew Piszczako

PO 22 KOLEJKACH

1. Podbeskidzie	43	42:21
2. Warta	43	36:20
3. Stal	41	35:21
4. Radomiak	36	32:29
5. Jastrzębie	34	33:27
6. Miedź	34	34:30
7. Olimpia	34	36:36
8. GKS Tychy	31	43:36
9. Zagłębie	29	33:36
10. Nieciecza	29	32:24
11. Sandecja	29	33:37
12. Stomil	29	20:27
13. Chrobry	26	26:35
14. Puszcza	26	21:30
15. Bełchatów	25	24:28
16. Odra	23	19:29
17. Wigry	19	18:37
18. Chojnice	19	31:45

eprasa.pl 84fe9e7209

WATAHA JUŻ OSTRZY SWOJE KŁY

PIŁKA NOŻNA\\\ GDY TRENOWALIŚMY, TO LUDZIE ZATRZYMYWALI SIĘ I NAS LICZYLI, CZY NIE ŁAMIEMY WIRUSOWYCH WYTYCZNYCH — MÓWI RAFAŁ SOKOŁOWSKI. Z TRENEREM WILCZKA ROZMAWIAMY M.IN. O KONDYCJI JEGO WATAHY I... ŻONGLOWANIU ROLKĄ PAPIERU TOALETOWEGO.

— Jak sytuacja w Wilkowie? Wciąż czuć wirusową atmosferę?

— Na pewno już mniej niż jeszcze kilka miesięcy wstecz. I tak czuć było jednak różnicę między Wilkowem, w którym pracuję jako nauczyciel, a Kętrzynem, gdzie mieszkam. Ludziom chyba już trochę spowszedniał ten temat. Zwłaszcza w naszym regionie, z którym — wedle statystyk — koronawirus obchodzi się dość łagodnie.

— Czyli sąsiad nie donosi na sąsiada, gdy ten kaszlnie.

— Nie, zdecydowanie nie (śmiech). Większość mieszkańców stosowała się do wytycznych, inni podchodzili do tego z większym dystansem. Jak wszędzie.

— Zajęcia z języka polskiego można prowadzić on-line, ty uczysz jednak wychowania fizycznego. Przez internet raczej trudno odpytywać z przysiadów.

— To prawda, choć staramy się z uczniami odnaleźć w tych niełatwych realiach. Zadaję im jednak pracę, którą mogą rejestrować za pomocą aplikacji zapisujących takie aktywności jak np. bieg. Wykorzystują one m.in. GPS, dzięki czemu mam wgląd nie tylko w dystans pokonany podczas treningu przez ucznia, ale i np. tempo. By ich zmobilizować, podsyłam im czasem filmy z treningów własnego 4-letniego syna...

— To ten maluszek, którego — lata temu podczas naszego pierwszego wywiadu — trzymałeś na rękach?

— Dokładnie ten sam (śmiech). Gdy praktycznie nie można było wychodzić z domów, budowałem mu u nas tor przeszkód. Ćwiczyliśmy także np. przewrót w przód. By zmobilizować uczniów, sam też nie próżnowałem. Wziąłem np. udział w słynnym wyzwaniu polegającym na żonglowaniu... rolką papieru toaletowego.

— Jaki wynik? Masz papiery na nową gwiazdę YouTube?

— Aż tak to chyba nie. Podbiłem rolkę nogą ok. 30 razy. Nie ukrywam jednak, że było to poparte przyzwoitym treningiem. Spędziłem nad tym znaczną część wieczoru, bo jednak technika jest trochę inna niż przy żonglowaniu piłką. A jako nauczyciel, trener i piłkarz... musiałem nagrać coś, co nie przyniesie mi wstydu.

— To ile razy trzeba podbić nogą rolkę papieru, by dostać szóstkę?

— Nie było określonej liczby. Zwłaszcza że pod moją opieką są uczniowie klas III--VIII, więc różnica wiekowa między nimi jest znaczna. Faktycznie zadane było jednak to, by się z tym spróbowali. Zawsze stosuję zasadę, by oceniać chęci i zaangażowanie. Sam wynik? Nie wymagam, by każdy był wybitnym sportowcem. Jeśli jednak widzę, że ktoś się starał, włożył trud, to to doceniam. Nawet jeśli byłoby — jak w tym przypadku — to tylko jedno podbicie.

— Przejdźmy do futbolu. Jak przyjęliście decyzję WMZPN o zakończeniu sezonu na rundzie jesiennej?

— Ze smutkiem. Przez dłuższy czas wierzyłem, że sytuacja zdąży unormować się na tyle, że wznowimy grę w maju. Nie mogło do mnie dojść, że koronawirus tak łatwo zatrzymał cały świat. Nie tylko sport, ale i gospodarkę. Tego typu rzeczy nie zdarzały się podczas wojen. Zabronili nawet wybiec na boisko w mniejszym gronie. Nim się trochę w tym temacie poluzowało, był to trudny czas. Dla człowieka, który całe życie coś robił, siedzenie w miejscu to katorga.

— Koniec sezonu zastał Wilczka na 9. lokacie. Jak realna była szansa, byście wiosną pościgali się z czołówką?

— Pewnie wypadałoby, bym powiedział inaczej, ale będę szczery. Szanse na to były niewielkie.

PO RUNDZIE JESIENNEJ POZOSTAŁ DUŻY NIEDOSYT. STRATY WYNIKAŁY M.IN. Z FAKTU, ŻE CZĘŚĆ NASZYCH MŁODSZYCH ZAWODNIKÓW WŁAŚNIE PODEJMOWAŁA PRACĘ, SPRAWY ZAWODOWE OGRANICZAŁY I POZOSTAŁYCH, NP. ŻOŁNIERZY, KTÓRZY MIELI WÓWCZAS ĆWICZENIA NA POLIGONIE.

Fot. Kamil Kierzkowski

— Zawodników przekonujemy do siebie atmosferą, nie kasą — mówi Rafał Sokołowski (nr 18)

Sytuacji nie ułatwiała także kontuzja naszego czołowego bramkarza, Emila Dymka (Emil to ewenement, w czerwcu zerwał ścięgno achillesa, a w listopadzie już zaczynał biegać - red.). Czołówka stawki uciekła, zwłaszcza Błękitni...

— Porażka z nimi miała prawo dręczyć was po nocach.

— Zdecydowanie. Szli cały czas praktycznie od zwycięstwa do zwycięstwa. Gdy przyjechali do nas, po pierwszej połowie prowadziliśmy już 3:0. To, co stało się później, wydaje się niemożliwe (Błękitni wygrali ostatecznie 5:3 - red.). Podobną sytuację mieliśmy też z naszymi sąsiadami, trzecimi w tabeli Orlętami Reszel. Wygrywaliśmy u nich 3:1, by przegrać 3:4.

— Wybacz bezpośredniość: coście pili w tej szatni?

— No właśnie tylko wodę (śmiech). Trudno mi powiedzieć skąd te dwie sytuacje się wzięły. W pewnej mierze na pewno wiązało się to z tym, że na mecze stawialiśmy się wówczas w 12-13 zawodników. Rezerwowych często braliśmy z doskoku, wiec nie byli optymalnie przygotowani. W efekcie po 60 minutach „odcinało nam prąd". Kończyły się siły, a rywale to bezbłędnie wykorzystywali.

— Tchnijmy nieco optymizmu. Z którego wyniku jesteście najbardziej zadowoleni?

— Z remisu w Górowie Iławeckim. Miejscowa Cresovia jeszcze w 88. minucie wygrywała z nami 3:0. Nagle coś w nas wstąpiło i — z każdą kolejną akcją — niwelowaliśmy stratę. Bramkę na 3:3 strzeliliśmy tuż przed ostatnim gwizdkiem. Dobrze smakował także komplet punktów, który wywalczyliśmy z Czarnymi Olecko. To był naprawdę trudny mecz, wygraliśmy minimalnie 1:0.

— Gdy rozmawiamy, niedawno wróciłeś z treningu. Jak wyglądacie kadrowo i kondycyjnie? Było komu grać, nie zardzewieliście?

— Muszę przyznać, że chłopaki wrócili w niezłej formie. Z większością miałem kontakt cały czas, wzajemnie mobilizowaliśmy się do ruchu. Teraz trenuje nas z reguły 14-15. Treningi wznowiliśmy jednak od razu, gdy zezwolono na treningi do 7 osób (6 zawodników + trener - red.). Dysponujemy dwoma boiskami, przedzielonymi ogrodzeniem, więc nie musieliśmy zastanawiać się, kto może, a kto nie może przyjść na zajęcia.

— To drugie boisko chyba samo już nie pamiętało o tym, że na nim grano.

— To prawda, nie używaliśmy go już od 5 lat, ale z braku laku... Możliwość gry w piłkę, choćby i na tak wyraźnie kępiastym boisku, była ogromną frajdą. Każdy miał dosyć siedzenia w domu. Pamiętam, że gdy trenowaliśmy, to ludzie zatrzymywali się i nas... liczyli. Mieliśmy jednak dokładnie dwie siódemki, czyli po jednej na boisko, więc nie było się do czego przyczepić. Wszelkie zalecenia były przestrzegane.

— Macie już jakiś szkic planu przygotowawczego?

— Pojawiły się głosy, że liga ma wystartować w pierwszy weekend sierpnia. Staramy się do tego dostosować. Na tę chwilę trenujemy 2 razy w tygodniu. Nie planuję żadnej przerwy wakacyjnej, jak to było w poprzednich latach.

— O sparingach, na tę chwilę można zapomnieć.

— Niestety, ale pojawił się niedawno pomysł, by — przy poszanowaniu wszelkich limitów i zasad — przygotować małą ligę powiatową. Typowo towarzyską.

SKŁADAŁABY SIĘ 6 ZESPOŁÓW. WILCZEK WILKOWO, DWIE EKIPY Z RESZLA, CZYLI ORLĘTA I SZANSA, GRANICA KĘTRZYN, MKS KORSZE I JURAND BARCIANY. SPOTYKALIBYŚMY SIĘ RAZ W TYGODNIU, CHOĆ OSOBIŚCIE NAJCHĘTNIEJ GRAŁBYM I DWA RAZY CZĘŚCIEJ.

Derby goniłyby derby, więc dla kibiców byłaby to nie lada gratka. Czy się uda? Trudno powiedzieć, wszystko zmienia się bardzo szybko.

— Kogo w przyszłym sezonie nie zobaczymy w Wilczku?

— Znak zapytania można byłoby postawić przy Bartku Dymku, który ma ostatnio trochę problemów z kolanem. Wierzę jednak, że dojdzie do siebie równie szybko co jego brat Emil. Nowych osłabień nie będzie, przynajmniej nikt nic takiego mi nie zgłaszał. Jedynie wcześniej opuścił nas Damian Kuszmider, który zimą przeszedł do Węgorii Węgorzewo. Nic w naszych relacjach to jednak nie zmieniło, rozumiem jego decyzję, to świetny facet. Ostatnio był u nas na treningu, przyjechał specjalnie z Giżycka. Trochę pożartowaliśmy, chłopaki zafundowali mu nieco pozytywnych piłkarskich żartów.

— Dobra atmosfera to od lat jeden z głównych atutów Wilczka.

— Nie mamy szans kusić zawodników pieniędzmi, więc dbamy o to, by stanowić fajną paczkę. Tylko tyle i aż tyle. Dobry klimat to u nas podstawa.

— A co ze wzmocnieniami? Pojawią się nowe twarze?

— Wiele wskazuje na to, że tak. Nie chciałbym jednak podawać nazwisk, bo... konkurencja nie śpi (śmiech). Zdradzić mogę tyle, że przynajmniej dwaj zawodnicy mają doświadczenie w wyższych ligach. Jeśli oficjalnie uda ich się zwerbować do Wilczka, to... będę miał dodatkową presję. Wtedy już nie ma możliwości, byśmy nie zajęli miejsca w pierwszej ósemce. Gdyby tak się stało, to prezes będzie miał pełne prawo wziąć mnie na poważną dyskusję „na dywanik" (śmiech).

Kamil Kierzkowski

eprasa.pl 84fe9e7209

UCHWYCONE W SPORTOWEJ MIGAWCE (10)

HISTORIA W LATACH 2003–08 W OLSZTYNIE ORGANIZOWANO MEMORIAŁ WAGNERA, ALE TURNIEJOWE MECZE ROZGRYWANO TAKŻE W ELBLĄGU, IŁAWIE I OSTRÓDZIE. NIESTETY, OBECNIE NAWET NIE MA CO MARZYĆ, BY BIAŁO-CZERWONI SIATKARZE ZAGRALI W WYSŁUŻONEJ URANII.

W Olsztynie polscy siatkarze wygrali memoriał Wagnera dwukrotnie: w 2006 i 2008 roku

W Uranii we włoskiej reprezentacji grał m.in. Andrea Gardini, który po latach powrócił do Olsztyna, zostając trenerem Indykpolu AZS

Paweł Zagumny jest srebrnym (2006) i złotym (2014) medalistą mistrzostw świata. W latach 2003-09 grał w AZS Olsztyn

Sebastian Świderski w reprezentacji Polski wystąpił 322 razy. Obecnie jest prezesem klubu ZAKSA Kędzierzyn-Koźle

W 1998 roku pod kierunkiem Ireneusza Mazura polscy siatkarze zadebiutowali w Lidze Światowej

W 2006 roku Argentyńczyk Raul Lozano doprowadził Polaków do srebrnego medalu mistrzostw świata

Krzysztof Ignaczak po zakończeniu kariery był prezesem Resovii Rzeszów (od grudnia 2018 do lutego 2020 roku)

Fot. archiwum GO (7)

eprasa.pl 84fe9e7209

IV CHARYTATYWNY BIEG O ZŁOTĄ MONETĘ

WIRTUALNY

07|06|2020

Szczegóły na
www.**przyszloscdladzieci**.org

FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI

PARTNERZY

GAZETA OLSZTYŃSKA

SPORTOWY POMIAR CZASU SUPERCZAS.PL

OSiR OLSZTYN

31120OTBS-A-K

eprasa.pl 84fe9e7209