CO SŁYCHAĆ U POCHODZĄCEJ Z ELBLĄGA SONI WESOŁOWSKIEJ, KTÓRĄ OGLĄDALIŚMY W PIERWSZEJ EDYCJI TOP MODEL? UDZIAŁ W SHOW OTWORZYŁ JEJ DRZWI DO KARIERY. \7

DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

BEZgorset

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA\\\NIEDZIELA |18-19|07|2020|

„Dziennik Elbląski" 12 016 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 762 NR 163 (20 283)

Fot. Kamila Kornacka

Marzycielki w Galerii El \8

ISSN 0137-9127

29

9 770137 912163

eprasa.pl 894c5a7dc3

IGNACY JÓZEF KRASZEWSKI:
GDZIE KILKA KOBIET WEŹMIE SIĘ ZA SPRAWĘ JEDNEJ, TAM ŻADEN MĘŻCZYZNA POCHLEBIAĆ SOBIE NIE MOŻE, ABY IM MÓGŁ STAWIĆ CZOŁO.

BO SZCZĘŚCIA MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ!

CZEMU BY NIE SIĘGNĄĆ PO TE NAJWYŻSZE WARTOŚCI I NIE BYĆ SZCZĘŚLIWĄ? – PYTAŁA UCZESTNICZKI PONIEDZIAŁKOWEGO SPOTKANIA JOANNA PRZETAKIEWICZ, PROJEKTANTKA MODY I AUTORKA KSIĄŻKI „NIE BAŁAM SIĘ O TYM ROZMAWIAĆ".

Fot. Zbigniew Woźniak

Porządna dawka endorfin, inspiracja i moc energii — tak można krótko podsumować spotkanie, które odbyło się w poniedziałek w samym sercu Olsztyna. Tym razem tematem było szczęście, które jak się okazało, można ćwiczyć każdego dnia!

Jego współorganizatorem był projekt „Bez Gorsetu", który działa na Warmii i Mazurach od 2017 roku i zabiega o najwyższe dobro kobiet i asystuje w ich rozwoju, inspiruje i wspiera.

Tym razem „Bez Gorsetu" połączyło siły z Erą Nowych Kobiet i współorganizowało w Olsztynie przystanek multimedialnego autobusu, który stąd wyruszył w dalszą ogólnopolską trasę akcji #NIEBOJESIE. Liderka Ery Nowych Kobiet, Maja Antosik, bardzo zaangażowała się w sprawy kobiece.

Jak zwykle panie tłumnie odpowiedziały na zaproszenie Beaty Tokarczyk, pełnomocnik zarządu ds. organizacyjnych Grupy WM i pomysłodawczyni projektu „Bez Gorsetu". Bo projekt ten pokochały zarówno kobiety dojrzałe, jak i te dopiero wchodzące w dorosłość. Bizneswomen i prowadzące dom. Mężatki, singielki i matki.

Autorka książki „Nie bałam się o tym rozmawiać" zaraża optymizmem

— Powinnyśmy pokazać, że my, kobiety, nie konkurujemy ze sobą. Sama próbuję zjednoczyć wszystkie ruchy kobiece jakie są na Warmii i Mazurach. Nie chcę, żeby kobiety musiały wybierać — mówiła Beata Tokarczyk. I z całą mocą podkreśliła, że kobiety potrafią świetnie ze sobą współpracować, choć są różnią się od siebie. — Ale na pewno nie są zawistne — zaznaczyła. — Każda z nas ma w sobie to, co lubi. Jedne wolą być naturalne, inne chcą poprawiać urodę. To nie ma znaczenia!

ALE JA ZAWSZE POWTARZAM: JEŚLI CHCESZ BYĆ SZCZĘŚLIWA, TO PO PROSTU BĄDŹ. NAKŁADAMY NA SIEBIE MNÓSTWO BARIER, SAME MÓWIMY O SOBIE, ŻE JESTEŚMY NIEWYSTARCZAJĄCO DOBRE. KIEDYŚ ŻYŁO SIĘ W RODZINACH WIELOPOKOLENIOWYCH, BABCIE MOGŁY PRZEKAZYWAĆ MŁODSZYM MĄDROŚCI ŻYCIOWE. TERAZ TEGO NIE MA.

Beata Tokarczyk podkreśliła, że w jej słowniku nie ma takich zwrotów jak „ nie da się", „to niemożliwe". — Wszystko można — mówiła z uśmiechem.

Tym razem gościem spotkania była Joanna Przetakiewicz, projektantka mody, przedsiębiorczyni i inicjatorka akcji Era Nowych Kobiet. Już od progu zarażała radością i entuzjazmem. Podkreśliła, że to właśnie Olsztyn był pierwszym na liście miast, które w najbliższym czasie odwiedzi.

— Moim celem jest połączyć tyle kobiet, ile się da — mówiła Joanna Przetakiewicz. — Po to, żeby Polki mogły się wspierać, mogły być razem. Ćwiczymy mięśnie brzucha, dbamy o swoje zdrowie. To czemu by nie trenować na co dzień szczęścia? Era Nowych Kobiet to takie nowoczesne plemię. Wraca się do pierwotnych wartości. Bo okazuje się, że nie pieniądze, nie kariera, ale to właśnie bliskie relacje są najważniejsze. Czemu by nie sięgnąć po te najwyższe wartości i nie być szczęśliwą?

Inicjatywa Joanny Przetakiewicz Era Nowych Kobiet powstała spontanicznie. Celebrytka chciała dowiedzieć się, jak się żyje kobietom w Polsce. Wniosek był przerażający. Wiele z nas nosi w sobie traumy, ból i niskie poczucie własnej wartości. To im Przetakiewicz poświęciła książkę „Nie bałam się o tym rozmawiać". O tym, czyli o czym?

— O trudnych historiach, które przydarzyły się kobietom, które znalazły w sobie odwagę, by się nimi ze mną podzielić. Wcześniej te opowieści zachowywały dla siebie, wstydziły się. Wysłuchałam też innych poruszających i inspirujących historii, jak choćby ta o walce o zostanie mamą, mimo chorób, cierpienia i porażek. Takie opowieści uczą, ze warto zmienić swoje nastawienie, nie pytać: „czy?", ale: „kiedy?".

TA KSIĄŻKA NIE MA DOŁOWAĆ, ALE BYĆ SZCZEPIONKĄ NA SMUTEK. UDOWODNIĆ, ŻE PO KAŻDEJ BURZY WYCHODZI SŁOŃCE, ŻE Z RÓŻNYCH SYTUACJI MOŻNA WYJŚĆ OBRONNĄ RĘKĄ. TRZEBA SIĘ JEDNAK O TO POSTARAĆ - MÓWIŁA W ROZMOWIE Z „GAZETĄ OLSZTYŃSKĄ".

Prace nad książką trwały długo. Jej zwieńczeniem jest też akcja #Niebojesie. Na pierwsze spotkanie z cyklu Era Nowych Kobiet w listopadzie 2018 roku przyszło 30 osób. Dzisiaj kobiet wokół ruchu Joanny Przetakiewicz jest 500 tysięcy.

Aneta Klimkowska na co dzień mieszka w Niemczech. Do Olsztyna przyjechała w odwiedziny i jak mówi, niewykluczone, że już tu zostanie. — Cieszę, się, że akurat trafiłam na to spotkanie - mówiła w rozmowie z nami. - Bardzo lubię panią Joannę, czytałam z nią wywiady. Jest dla mnie autorytetem. Motywuje mnie. To niezwykle inteligentna osoba.

Z kolei pani Agnieszka z Olsztyna, o spotkaniu dowiedziała się na kilka dni przed wydarzeniem. — Pomyślałam, czemu nie? — uśmiecha się. — Obserwuję Joannę Przetakiewicz na Instagramie, uważam, że jest dojrzała, odważna i na światową skalę. Brzmi bardzo sympatycznie.

Nie zabrakło też stałych uczestniczek spotkań „Bez Gorsetu", które nie wyobrażają sobie już życia bez tych inspirujących spotkań.

Na spotkanie przybyła także Ewa Kaliszuk, wiceprezydent Olsztyna. — Polki są na ostatnim miejscu w Europie jeśli chodzi o akceptację siebie— mówiła. — Życzę kolejnych owocnych spotkań i zarażania radością!

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

26 listopada w Olsztynie odbędzie się IV Kongres Przyszłości, największy i najbardziej inspirujący event na Warmii i Mazurach. Beata Tokarczyk już dziś zaprasza na to emocjonujące wydarzenie. Na pewno nie może na nim zabraknąć uczestniczek Bez Gorsetu!

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk 89 539 75 02
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
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 894c5a7dc3

ZAKLĘTY KRĄG SAMOTNOŚCI

LICZNE BADANIA POKAZUJĄ, ŻE KOBIETY SĄ BARDZIEJ SAMOTNE OD MĘŻCZYZN. NIE TYLKO SINGIELKI, ALE RÓWNIEŻ KOBIETY W ZWIĄZKACH. BRAK IM WSPARCIA, ZROZUMIENIA ORAZ ZWYCZAJNEJ, SZCZEREJ ROZMOWY. SZCZEGÓLNIE WIDAĆ TO W ROZMOWACH TELEFONU ZAUFANIA.

Fot. archiwum prywatne

„Każemy jej malować się i tańczyć.
Jeśli nie chce być niewolnicą, mówimy, że nas nie kocha.
Jeśli jest sobą, mówimy, że próbuje być mężczyzną.
Upokarzając ją, udajemy, że jest ponad nami.

Każemy jej rodzić i wychowywać nasze dzieci,
A potem opuszczamy ją bez słowa, bo jest taką starą kwoką.
Mówimy jej, że dom to jedyne miejsce dla niej,
Potem skarżymy się, że jest zbyt mało światowa, żeby się z nią zaprzyjaźnić.

Obrażamy ją codziennie w telewizji
I zastanawiamy się, czemu nie ma odwagi i pewności siebie.
Kiedy jest młoda, zabijamy w niej chęć bycia wolną.
Mówiąc jej, żeby nie była taka mądra, jednocześnie lekceważymy ją, bo jest taka głupia".

John Lennon,
„Woman is The Nigger of The World"

W 1972 roku jeden z Beatlesów, John Lennon, śpiewał o zniewoleniu kobiet. Utwór „Woman is The Nigger of The World" („Kobieta jest murzynem świata") był swojego rodzaju manifestem o sytuacji i losie kobiet w naszym społeczeństwie. Nawoływał do tego, aby o tym problemie myśleć, mówić głośno i przeciwdziałać mu.

— Od tamtego czasu minęło już blisko 50 lat, a sytuacja kobiet w porównaniu do mężczyzn wciąż pozostawia wiele do życzenia. Wydawałoby się, że jest równouprawnienie, ale to nieprawda. W dalszym ciągu przewaga męskich zachowań jest zbyt silna. Patriarchalizm trzyma się mocno, a kobiety cały czas pozostają w cieniu — mówi Andrzej Dramiński reprezentujący Olsztyńskie Stowarzyszenie Pomocy Telefonicznej, wspierające Olsztyński Telefon Zaufania „Anonimowy przyjaciel". Według niego, działania feministek wywołują niepotrzebny szum medialny i zamieszanie, nie wpływając realnie na ulżenie w cierpieniu kobiet. — Wciąż brak wystarczającej ilości organizacji, udzielających kobietom wsparcia w takich sytuacjach jak pomoc zawodowa, prawna czy psychologiczna. To wszystko wychodzi w rozmowach w telefonach zaufania, gdzie kobiety mogą szczerze porozmawiać o swoich uczuciach, emocjach, życiu i relacjach międzyludzkich — dodaje.

Głównym problemem przewijającym się w telefonie zaufania jest samotność. Dotyczy ona około 95 proc. wszystkich rozmów. 30-40 proc. z nich dotyczy samotności kobiet, które czują się bezradne i nie wiedzą, co mają zrobić ze swoim życiem. Skąd to się bierze?

Jak zauważa nasz rozmówca, kobiety, które dzwonią, mają wrażenie, że nikt im nie pomaga i są pozostawione same sobie. Nikt nie wspiera ich w tym, aby poczuły się mocne psychicznie.

Olsztyński Telefon Zaufania „Anonimowy przyjaciel" działa już

46 lat

I dodaje: — Ogarnia je poczucie beznadziei i rozpaczy. Brak im miłości i szacunku. Z rozmów telefonów zaufania wynika, że przyczyną są tutaj zachowania mężczyzn, którzy nie doceniają ich wkładu we wspólne życie i kompletnie nie rozumieją świata kobiet: ich uczuć, pragnień i oczekiwań. Kobiety są traktowane przedmiotowo. I w tych relacjach damsko-męskich, ale i w życiu społeczno-zawodowym. Ta przedmiotowość objawia się na przykład w tym, że kobiety samotne czy porzucone, szukając partnera ogłaszają się na portalach randkowych. A dla mężczyzn jest to raczej „polowanie" na kobiety, a nie spotkanie dwóch równych partnerów. Niestety, zamiast ciepła, odpowiadania na ich uczucia i oczekiwania - spotykają się z męskim egoizmem. Kiedy dochodzi do spotkania często okazuje się, że ten cudowny mężczyzna nie jest już tak wspaniały, jakim się wydawał. I o tym najczęściej opowiadają kobiety. Jaki to dla nich straszny zawód. Do tego dochodzi jeszcze poczucie upływającego czasu, tak zwany zegar biologiczny, stres czy depresje. Z tych rozmów wynika taki zaklęty, kobiecy krąg samotności, z którego bardzo ciężko jest się wyrwać — tłumaczy Andrzej Dramiński.

— Jedna z kobiet opowiadała, że była w kilku związkach. Z jednym z mężczyzn starali się o dziecko. Z jednym była przez 7 lat, ale ich związek nie „wypalił". Z innym rozstała się już po 2 latach. Jest bardzo obciążona zawodowo. Przez swoją pracę ma zajęte całe soboty i niedziele do późnego popołudnia. Nie ma czasu na życie towarzyskie i nawiązywanie kontaktów. Bo kiedy?! A ma 46 lat. Czy to oznacza, że ma być już samotna do końca życia? A ona chciałaby, żeby był ktoś obok niej. A nikogo nie ma — opowiada Dramiński.

— Często też kobiety same, prowadzone uczuciami, sprowadzają swoje życie na manowce. Jedna z kobiet wyjechała za swoją miłością do dużego, europejskiego miasta. W Polsce zostawiła i sprzedała wszystko, co miała. A mężczyzna jej marzeń, nie dość że ją wykorzystywał i źle traktował, to chciał ją nawet sprzedać Arabom. Mówi, że „zdeptano jej kobiecą godność i uczucia". Resztką sił uciekła do Polski. Teraz właśnie to jej daje siłę, że się nie dała, że udało jej się wyrwać i postawić na swoim. Jednak mimo to czuje się przeraźliwie samotna. Ma prawie 40 lat i „połamaną" psychikę — kontynuuje.

Rozmowa z wolontariuszem telefonu zaufania jest jak zwierciadło, w którym można się dokładnie przejrzeć. Każdy może odkryć swój własny świat. Kim jest naprawdę? Kim chciałby być? Co w życiu zrobił dobrego lub złego? Szczera i całkowicie otwarta rozmowa z drugą osobą powoduje spojrzenia na siebie z dystansem, jakby z innej strony. Rozmowa, zwierzenia, możliwość swobodnego wypowiedzenia się i zostanie wysłuchaną, zwracają kobietom to, co dla nich najważniejsze – GODNOŚĆ.

MILENA SIEMIĄTKOWSKA
m.siemiatkowska@gazetaolsztynska.pl

ANDRZEJ DRAMIŃSKI
Kobiety potrzebują rozmowy, zwierzeń. To leży w ich naturze. Jeśli im tego brak to telefon zaufania służy pomocą. Jednak, co ważne, my nie załatwiamy spraw jako instytucja. Gdy trzeba kierujemy dzwoniące do psychologa czy do przychodni. Głównie działamy na zasadzie wysłuchania, empatii i wsparcia psychicznego. Nie leczymy, ani nie wypełniamy ankiet, ale dajemy siłę do samodzielnego działania. Do lekarza idzie się po receptę, a tutaj dzwoni się po siłę do przełamywania przeszkód i polepszenia swojego życia. Wolontariusze Olsztyńskiego Telefonu Zaufania „Anonimowy Przyjaciel" mówią wprost, że każda kobieta to cud. Przypominają kobietom, aby zaczęły doceniać siebie i mobilizują do walki o swoje życie. W trudnych chwilach zapewniają, że mogą pokochać znów. Muszą tylko dać sobie trochę czasu i poczekać na mężczyznę, który zechce im ofiarować miłość, a nie kolejną przygodę .

Olsztyński Telefon Zaufania „Anonimowy przyjaciel" pracuje przez całą dobę. Jeśli masz potrzebę, chcesz się zwierzyć, porozmawiać w intymnej atmosferze zadzwoń pod numer 89 19288 lub 89 527 00 00.

eprasa.pl 894c5a7dc3

TO NIE W PIĘKNYCH MURACH TKWI

Z MIEJSKIM SZPITALEM ZESPOLONYM ZWIĄZANA JEST OD 41 LAT I ZNA GO OD PODSZEWKI. JOANNA SZYMANKIEWICZ-CZUŻDANIUK, WIELOLETNIA DYREKTORKA SZPITALA, PRZECHODZI NA EMERYTURĘ. NAM OPOWIADA O SWOJEJ PRACY, PASJACH, MARZENIACH I PLANACH NA PRZYSZŁOŚĆ.

Joanna Szymankiewicz-Czużdaniuk: Nie zapomnę nigdy tych ludzi, w których miałam oparcie

Fot. archiwum prywatne

— Skończyła pani studia medyczne w Białymstoku. Jak wyglądały początki pani kariery zawodowej i jak to się stało, że przyjechała pani do Olsztyna?

— Po studiach przez dziewięć lat pracowałam w Dąbrowie Białostockiej. Byłam wtedy pediatrą z pierwszym stopniem specjalizacji i pełniłam funkcję kierownika poradni dziecięcej oraz zastępcy ordynatora oddziału dziecięcego. Po jakimś czasie mój mąż stwierdził, że najwyższa pora wyjechać do dużego miasta. W grudniu 1979 roku wysłałam swoje CV oraz propozycje płacy i mieszkania do trzech miast: Olsztyna, Torunia i Gdańska. Otrzymałam zewsząd odpowiedź telegraficzną, że wszystkie warunki pracy i płacy przyjmują. Dlaczego więc wybrałam Olsztyn? Głównie dlatego, że mieszkała tu moja siostra wraz ze swoją rodziną. Kiedy przyjechałam do Olsztyna zaproponowano mi pracę w nowej poradni tworzącej się na Nagórkach i tam też dostałam mieszkanie.

— Od 41 lat jest pani związana z Miejskim Szpitalem Zespolonym w Olsztynie. Skąd taki właśnie wybór?

— Po przyjeździe do Olsztyna, jako jedno z głównych miejsc pracy zaproponowano mi oddział noworodków w szpitalu miejskim, bo tam było tylko dwóch lekarzy. Zgodziłam się i tak zaczęła się moja kariera w tym mieście. W 1985 roku zostałam inspektorem miasta Olsztyna do spraw pediatrii. Podlegały wtedy pode mnie wszystkie przychodnie rejonowe. Wprowadziłam nowe porządki, dzięki czemu można było być dumnym, że pediatria miała najwyższy wskaźnik szczepień i wykonania bilansów zdrowia wśród dwulatków, czterolatków czy sześciolatków. Po pewnym czasie, w 1997 roku, koledzy namówili mnie żebym wystartowała w konkursie na stanowisko zastępcy dyrektora do spraw lecznictwa w szpitalu miejskim. Zgodziłam się, wygrałam konkurs i zostałam zastępcą pani dyrektor Bożeny Marcinkowskiej. Po roku pani dyrektor zaproponowała mi dodatkową funkcję pełnomocnika do spraw jakości i zaczęłam wprowadzać systemy jakościowe. Najpierw akredytacje w 2001 roku, a potem systemy ISO. W międzyczasie pani dyrektor w 2003 roku odeszła i znowu odbył się konkurs na dyrektora naczelnego. Pani dyrektor proponowała mi odejście z sobą, ale ja ten szpital pokochałam od pierwszego wejrzenia i zostałam w nim jako dyrektor naczelny. Ten szpital ma duszę, a stare mury kryją w sobie jakąś tajemnicę. Nic dziwnego, że Olsztyniacy lubią to miejsce. Oczywiście można pracować w nowych i pięknych murach, ale nie w tym tkwi istota szpitala. Szpital to przede wszystkim ludzie: bez dobrych lekarzy specjalistów, pielęgniarek i sprzętu medycznego nie ma nic.

— Za pani kadencji budynek szpitala został odnowiony, a sama placówka zyskała olbrzymie pieniądze na poprawę funkcjonowania.

— Najpierw odnawialiśmy stary budynek. Każdy oddział po oddziale. I nie było to wcale pudrowanie staroci! Wykonaliśmy kompletny remont i wymieniliśmy wszystko: całą kanalizację, instalację elektryczną, stropy. Radykalnie zrywano całe podkłady na ścianach i kładziono wszystko od nowa. Stara bryła szpitala została zupełnie odnowiona. Dobudowana została piękna izba przyjęć, którą możemy się poszczycić. Wyremontowany został drugi budynek, gdzie znajduje się chirurgia szczękowa z salą operacyjną. Rok temu powstał łącznik między obiema budynkami: chirurgii szczękowej i szpitala głównego... I tam również jest nowoczesna hybrydowa sala operacyjna i powiększony oddział urologii. W międzyczasie zmodernizowany został również budynek przy Wojska Polskiego. A więc oba szpitale zostawiam wyremontowane. To, co zostało jeszcze do zrobienia to powiększyć laboratorium i odnowić kuchnię. Mamy już nawet opracowany program i plan, jak to zrobić. Środki na remonty pozyskiwaliśmy z różnych źródeł: fundusze europejskie, norweskie, ministerialne oraz z urzędu marszałkowskiego. Pan prezydent Olsztyna i rada miasta byli zawsze bardzo życzliwi i nigdy nie odmówili nam pomocy. Oczywiście raz było lepiej, raz gorzej, ale jakoś sobie radziliśmy. Ogółem na remont tego szpitala pozyskaliśmy i właściwie wykorzystaliśmy ponad 50 milionów złotych.

— Pewnie już jako dziecko wiedziała pani, co chce robić w życiu?

— Od maleńkości miałam przywódczy charakter. A to byłam zastępową, a to jakimś kierownikiem, a to szefem grupy na studiach. Zawsze chciałam, żeby coś ode mnie zależało. Bo co to znaczy być kierownikiem? To znaczy móc wprowadzać jakieś swoje innowacje i zmiany. Móc zarządzać czymś, co da efekt. Nie tylko podpisywać papierki, ale móc rozwijać swoją wizję. Kiedy zostałam zastępcą dyrektora, to usiadłam z panią dyrektor Marcinkowską i powiedziałam jej, jak ja widzę przyszłość tego szpitala. Na co musimy zwrócić uwagę. Na jakość, bo bez jakości nie ma szpitala. Kierownik czy dyrektor musi mieć plan tego, co będzie robił i stopniowo

W studenckim gronie

eprasa.pl 894c5a7dc3

ISTOTA SZPITALA

wprowadzać go w życie. I te liczne certyfikaty oraz statuetki, które otrzymaliśmy, są związane właśnie z moją wizją rozwoju i funkcjonowania tego szpitala.

— Mało kto zdaje sobie sprawę z faktu, że kierowanie szpitalem nie jest pani jedyną pasją.

— Na studiach oddawałam się czytaniu, chórowi akademickiemu oraz teatrowi studenckiemu, w którym występowałam. Jeździłam na wszystkie festiwale teatrów studenckich. Między innymi poprzez swoją działalność na koniec studiów otrzymałam nagrodę w postaci wyjazdu do Libanu, a konkretnie do Bejrutu. Jeszcze wtedy Bejrut był naprawdę piękny. To był drugi Paryż świata. W Libanie i Syrii spędziłam dwa tygodnie. Zwiedziłam tam wszystko, co tylko było możliwe. Jako pamiątkę z Damaszku przywiozłam obrączki, które w przyszłym roku będą miały już 50 lat. 50 lat pracy i 50 lat ślubu. To wspaniała pamiątka. Teraz moją pasją są przede wszystkim książki i filmy. Uwielbiam biografie. Czytam właśnie biografię Marii Czubaszek „Nienachalna z urody" i uważam, że była ona po prostu genialna w swoim poczuciu humoru.

— Jak zaplanowała pani najbliższa przyszłość?

— Czytanie książek, aktywność sportowa, podróże... Zamierzam również zadbać o luźniejszy image. Mimo emerytury nadal będę pracować w szpitalu ponieważ nie wyobrażam sobie, aby nie leczyć małych pacjentów, nie pomagać. I tu nie chodzi o pieniądze. Uważam, że kiedy człowiek straci takie poczucie obowiązku, że musi wstać, coś zrobić czy gdzieś pojechać to robi się taki byle jaki. Dlatego przez dwa tygodnie w miesiącu będę pracowała w szpitalu w oddziale noworodków i wcześniaków. Poza tym zamierzam uczyć się języków. Podszlifuję język niemiecki i nauczę się od podstaw języka angielskiego. Kiedyś fascynowałam się Stiegiem Larssonem i literaturą szwedzką. Wciągała mnie ta mroczna atmosfera i tajemniczość. Z całą pewnością wrócę do tych książek. Mój mąż jest w pewnym sensie kolekcjonerem książek, dlatego mamy swoja biblioteczkę - cały strych wypełniony książkami. Teraz będę miała czas, żeby spokojnie poczytać, na takim luzie. Będę odwiedzać swoją przyjaciółkę w Międzyzdrojach. Mam wnuki w Warszawie, do których będę jeździć. Co prawda nie nadaję się na niańkę, ale w roli babci daję z siebie wszystko. Zamierzam także napisać pamiętnik. Chcę opisać wszystkie lata swojego życia, bo było ono bardzo ciekawe.

Z mężem

Pani Joanna

— Najmilsze wspomnienia?

— Ze spraw prywatnych to z pewnością narodziny wnuków czy ukończenie studiów przez dzieci. A ze spraw zawodowych to nasze przygotowania i chwilę, kiedy otrzymaliśmy pierwszą akredytację. To było coś fantastycznego. Razem z oddziałowymi siedziałyśmy wtedy na sali Janowicza w szpitalu i powtarzałyśmy wspólnie wszystkie punkty i odpowiedzi, jak przed egzaminem na studiach. Bardzo mi się to podobało. I potem ta wielka radość, że nam się udało. To wspominam najmilej. Nawet nie to, że odbierałam w Warszawie nagrody, tylko tamten moment, bo widziałam tą autentyczną radość na twarzach dziewczyn, które były tam razem ze mną.

— Pewnie były też trudne momenty, chwile zwątpienia...

— Trudnych i przykrych momentów w życiu dyrektora szpitala jest mnóstwo. Chociażby ostatnio pandemia Covid-19. Nie jest łatwo zarządzać szpitalem w takim momencie. Ale problemów jest o wiele więcej. Szpitale w Polsce są niedofinansowane. Dyrektor szpitala nie powinien martwić się o to, czy będzie miał pieniądze na wypłaty. Dyrektor szpitala powinien dbać o to, żeby placówka się rozwijała i świadczyła usługi na coraz wyższym poziomie. A u nas sprowadza się to do tego, żeby walczyć o pieniądze. I to są takie ciężkie chwile, w których człowiek musi być zdeterminowany, aby je zdobyć. Były również chwile zwątpienia. Zastanawiałam się czy warto, czy nie mam już dosyć. Ale nigdy nie chciałam zrezygnować. To nie w moim stylu.

— Jak ocenia pani postęp w medycynie w ciągu tak wielu lat pracy?

— Mogę nawet wskazać, gdzie dokonał się największy postęp, a mianowicie w okulistyce. Zaobserwowałam to na przykładzie swoim i swojej rodziny. Zaćma była kiedyś taką chorobą, która robiła z człowieka kalekę na całe życie. Moja mama uwielbiała książki, ale nie mogła ich czytać, bo traciła wzrok. Nie pomagały nawet wielkie lupy czy specjalistyczne krople do oczu. I później nastąpił przełom. Nagle zaćma stała się operacyjna. Sama miałam operację i w tej chwili bez najmniejszego problemu mogę czytać bez okularów. Ale nie tylko zaćma. Również każde inne schorzenie w okulistyce. Mieliśmy w naszym szpitalu pana w wieku 103 lat, który nie widział od 30 lat. Po operacji po raz pierwszy od kilkudziesięciu lat zobaczył świat. W każdej dziedzinie medycyny są postępy. Brakuje tylko skutecznego leku na raka.

— Co panią najbardziej motywuje?

— Chęć osiągnięcia swojego celu i zdobycie za nie uznania. Lubię kiedy mogę komuś pomóc, bo mam satysfakcję i radość, że tej pomocy udzieliłam. Czasami pielęgniarki nazywały mnie swoją mamusią, bo przychodziły do mnie ze swoimi problemami, a ja starałam się je rozwiązać. Pomagałam nie tylko swoim pracownikom, ale też innym ludziom, nawet obcym. Szpital powinien służyć ludziom i ja starałam się żeby szpital miejski taki był. Moim celem zawsze było doprowadzenie mojego ukochanego szpitala do pełnego rozkwitu i uważam, że to się udało.

— Pewnie czuje się pani spełniona i zawodowo, i prywatnie...

— Tak, czuję się spełniona. Mam wspaniałą rodzinę. Nie tylko tą bliższą, ale i dalszą. Mam wspaniałego męża, dzieci, wnuki. Mam dwie siostry, które bardzo kocham i bardzo dobrze ze sobą żyjemy. Spotykamy się zawsze w święta. Jedna mieszka w Białymstoku, a druga tutaj w Olsztynie. A zawodowo? Cieszę się, że pracownicy nie traktują mnie jak dyrektora, ale jak przyjaciółkę. Wiem, że zawsze mogę na nich liczyć. To jest takie ważne. Mówią o mnie „nasza Aśka" czy „Dżoanka". To bardzo przyjemne. Padł nawet pomysł, aby na terenie szpitala zasadzić dąb z tabliczką, że jest to drzewko mojej pamięci. Czyli to coś znaczy. Myślę, że pozostawię po sobie wiele miłych wspomnień.

Może wydaje się to banalne, ale chciałabym podziękować wszystkim, którzy przyczynili się razem ze mną do tego, że ten szpital jest taki, jaki jest. Nie zapomnę nigdy tych ludzi, w których miałam oparcie. Nie sposób tutaj wszystkich wymienić, a nie chciałabym nikogo pominąć. To wiele dla mnie znaczy. Stworzyliśmy razem coś pięknego. Dlatego dbajcie o to i szanujcie to, co macie.

Milena Siemiątkowska
m.siemiatkowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 894c5a7dc3

OLSZTYNIANKA W BRYTYJSKIM TOP MODEL

POCHODZĄCA Z OLSZTYNA 28-LETNIA KARINA GNIAZDOWSKA WYSTĄPI W FINALE BRYTYJSKIEGO TOP MODEL W KATEGORII MIĘDZYNARODOWEJ. „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" OPOWIEDZIAŁA O POCZĄTKACH W MODELINGU I NIETYPOWEJ PASJI, JAKĄ JEST TANIEC BOLLYWOOD.

- Jak to się stało, że Olsztynianka trafiła na wybiegi światowych projektantów?

- Dorastałam w Polsce, ale kiedy miałam 16 lat moi rodzice dostali pracę w Anglii. Poszłam tam do szkoły, skończyłam studia z architektury wnętrz i zarządzania. Ale z początku trudno było mi znaleźć pracę w zawodzie, dlatego podejmowałam różne inne zajęcia, między innymi spróbowałam swoich sił w modelingu. Zgłaszałam się na castingi i otrzymywałam kolejne zlecenia. Oczywiście dużo osób po drodze mnie odrzucało. Kiedyś Naomi Campbell powiedziała, że zanim została słynną modelką, wchodziła drzwiami i oknami, tysiące osób jej odmawiało, aż wreszcie jedne drzwi się otworzyły. Agencje modelek stawiają bardzo wysokie wymagania jeśli chodzi o wygląd. Jedne lubią bardzo szczupłe dziewczyny, inne z uwypuklonymi kośćmi policzkowymi, dla niektórych ważne jest, by kandydatka miała powyżej 1,80 metra. Także ilość zleceń zależy trochę od łutu szczęścia.

- Na ile otrzymane zlecenia to był fuks, a na ile znalezienie się w odpowiednim miejscu we właściwym czasie?

- Chyba pół na pół. Czasem po prostu zdecydowałam się spontanicznie pójść na casting i komuś się spodobałam, bo akurat szukano brunetki o długich włosach i trafiłam w czyjeś gusta. Ale bywało i tak, że dawałam z siebie sto procent, a nie byłam w typie osoby, która organizowała nabór. Mam koleżanki, które pracują w modelingu na pełen etat i codziennie chodzą na kilka castingów. W ciągu całego tygodnia uczestniczą w 15-20 castingach i dostają się na dwa, trzy pokazy.

Karina Gniazdowska: W chwilach zwątpienia na pewno pomaga szacunek do swojej osoby i wiara w siebie

Fot. archiwum prywatne

- Wielokrotnie mówiono ci „nie". Skąd czerpałaś siłę, żeby się nie poddawać?

- W szkole podstawowej byłam prześladowana przez rówieśników. Już wtedy musiałam mieć grubą skórę. Nauczyłam się kochać siebie i znać swoją wartość. Dla mnie każda negatywna odpowiedź była jeszcze większą motywacją, żeby próbować dalej. Podświadomie czułam, że się nadaję i wiedziałam, że w końcu się uda. W chwilach zwątpienia na pewno pomaga szacunek do swojej osoby i wiara w siebie. Oczywiście, jeśli cały czas mówią ci, że jesteś nieodpowiednia, to nawet ktoś bardzo pewny siebie, w końcu zaczyna wątpić. Wtedy po prostu trzeba stanąć przed lustrem i powiedzieć sobie: „Jesteś fajna. Dasz radę." To daje siłę.

- Często taką pewność siebie wszczepiają nam rodzice...

- Moi rodzice zawsze powtarzali mi, żeby się nie poddawać. Upadniesz, wstań i idź dalej. Mówili, że błędy są nam potrzebne i, że jeśli czegoś w życiu nie oblejesz, to nie nauczysz się iść dalej. Mama i tata byli bardzo motywujący. Obserwowałam też mojego brata, który zawsze wyznawał zasadę, że „nie da sobie w kaszę dmuchać". Tak nauczyłam się bronić swoich interesów. Jako dziecko tańczyłam w Olsztynie w studio Wasilewski-Felska i u pani Pavlovic, brałam udział w międzynarodowych konkursach tańca towarzyskiego i nowoczesnego. Było nas na scenie po kilkanaście osób, staliśmy z numerkami przyklejonymi z przodu i prezentowaliśmy skomplikowane układy. Rodzice już wtedy powtarzali mi, żebym próbowała dalej, nawet jeśli nie wygram. Motywowali mnie też, żeby iść pod prąd. Pamiętam, że kiedy miałam 16 lat, wzięłam udział w programie „Podróże z żartem". Rodzice z karteczką wsadzili mnie w pociąg do Warszawy, a stamtąd autobusem pojechaliśmy do Krakowa na nagrania. Mama i tata są na tyle fajni, że pozwolili mi to zrobić.

- Na twoim Instagramie widziałam, że trenowałaś również taniec bollywood. Kiedy zaczęła się przygoda z tym stylem?

- Jakiś rok przez emisją tego właśnie odcinka „Podróży z żartem" w telewizji. Jako dziecko tańczyłam wyłącznie taniec towarzyski i zamarzyłam, by nauczyć się czegoś bardziej orientalnego, innego od tego czego uczyły się moje rówieśniczki. Dowiedziałam się, że istnieje coś takiego jak taniec bollywood, ale że zajęcia organizowane są wyłącznie w Warszawie. I tak jako piętnastolatka zaczęłam dojeżdżać na warsztaty z Olsztyna do stolicy.

- Przygodę z tańcem bollywood przerwał wyjazd do Anglii?

- Tak, na Wyspach bardzo chciałam kontynuować zajęcia taneczne, ale początkowo musiałam zmienić plany, bo ogromnym problemem okazał się dla mnie język. Angielska szkoła nie zaakceptowała zdanego testu gimnazjalnego właśnie z języka angielskiego. Musiałam więc powtórzyć ostatni rok gimnazjum. Jako dodatkowy przedmiot w szkole wybrałam teatr, a z tego teatru wywiązał się modeling. Potem na szczęście udało mi się też wrócić do treningów tańca bollywood. W liceum okazało się, że jestem dobra z przedmiotów ścisłych, wybrałam więc studia architektoniczne. Skończyłam licencjat, a magisterkę obroniłam z zarządzania. Obecnie w pracy łączę te dwa zajęcia, bo zarządzam projektami.

- Wiele modelek ma na życie plan B. Studiują, a potem, podobnie jak ty, pracują w wyuczonych zawodach. Opowiadają, że uczyły się za kulisami pokazów...

- Ja osobiście nie, bo jestem nieco starsza od większości modelek. Ale często pracuję z bardzo młodymi dziewczynami, które na zapleczu czytają książki. Mam koleżankę, która studiowała kryminologię. Za kulisami uczyła się jak identyfikować zwłoki, a potem w szpilkach i pięknej kreacji wychodziła na wybieg. Dużo osób myśli, że modelki to proste dziewczyny, które robią to, bo nie umieją nic innego. To mit, bo to jedne z najciężej pracujących osób. Często jest tak, że w trakcie przygotowań nagle zjawia się projektant, w ciągu kilku minut wydaje wytyczne: tak idziesz na wybiegu, tak wracasz, w tym miejscu zawracasz. Potem przychodzi kolejny, który chce żebyś u niego szła zupełnie inaczej. A ty musisz to wszystko zapamiętać i nie możesz poprosi, by powtórzono, bo wylecisz z hukiem. Czasami jest jeszcze dodatkowa presja znanego nazwiska... W ubiegłym sezonie prezentowałam projekt Maheen Khan, która ubiera samą Kate Middleton. To był duży zaszczyt, ale i stres.

- Wkrótce czeka cię jedno z najważniejszych wyzwań. Wystąpisz w finale angielskiego Top Model. Czy brytyjska wersja show różni się od polskiej?

- Tak, w Polsce jest to reality show, a w Anglii tak wyglądały tylko trzy pierwsze edycje. Na początku jest oczywiście casting, na który przychodzi mnóstwo osób. Musisz pokazać swoje portfolio, przejść się po wybiegu, opowiedzieć o sobie, robią ci parę testowych zdjęć. Wyłonieni do kolejnej rundy spotykają się z producentem Top Model, który ogląda uczestników i wybiera kilkunastu z nich. Te osoby muszą nagrać video z prezentacją, jak chodzą po wybiegu. Spośród nich wybierani są finaliści. Całość trwa rok. Bardzo podoba mi się, że w Anglii Top Model to nie tylko moda, ale też akcja charytatywna. Przy programie działa The Top Model Foundation, która wspiera dzieci zmagające się z nowotworem.

W Anglii Top Model to nie tylko moda, ale też akcja charytatywna

O udziale zdecydowałam sama, ale rodzina i znajomi bardzo mi kibicowali. Niektórzy nawet żartowali, że to ostatni moment na tego typu wyzwanie, bo w końcu mam już 28 lat. I udało się. Przeszłam wszystkie etapy i dotarłam finału w kategorii international. W sumie jest pięć kategorii - editorial, commercial, dla osób między 25 a 35 rokiem życia i dla osób między 36 a 45 rokiem życia oraz właśnie kategoria worldwide, czyli międzynarodowa. Konkuruję w niej z kandydatkami z całego świata.

- Jak będzie wyglądał finał?

- Odbędzie się 19 września w Amba na Charing Cross w Londynie. Oceniać będzie nas jury, w którym zasiądą dyrektor kreatywny konkursu, projektanci i odpowiedzialni za castingi. Zaplanowanych jest sześć pokazów. Oceniany będzie chód, interpretacja ubioru czy predyspozycje do zawodu. Zwycięzca otrzyma kontrakt z agencją modelek, wystąpi też na okładce jednego z magazynów, więc stawka jest wysoka.

- Stresujesz się?

- Tak, szczególnie że nie widziałam jeszcze innych finalistek. Gdyby nie pandemia, to wszystkie byśmy się już dawno spotkały. A tak widziałam je tylko w internecie. Denerwuję się, bo będę reprezentować Polskę, swoją ojczyznę i kraj, w którym się wychowałam. Dlatego chciałabym wypaść jak najlepiej.

DOMINIKA RASZKIEWICZ

REKLAMA

320otbr-N -P

eprasa.pl 894c5a7dc3

ZROZUMIAŁAM, ŻE MUSZĘ POKOCHAĆ SIEBIE

PROGRAM TOP MODEL JEST ZAKAZANY W MOIM DOMU — MÓWI SONIA WESOŁOWSKA, KTÓRĄ OGLĄDALIŚMY W PIERWSZEJ EDYCJI TEGO SHOW. UDZIAŁ W NIM BYŁ JEDNAK WAŻNYM DOŚWIADCZENIEM OTWIERAJĄCYM DRZWI DO JEJ DALSZEJ KARIERY. CO SŁYCHAĆ U POCHODZĄCEJ Z ELBLĄGA MODELKI?

— W tym roku mija równo dziesięć lat, odkąd wzięłaś udział w pierwszej edycji programu Top Model...

— Castingi odbywały się pod koniec czerwca. Pamiętam ten dzień... Mama znalazła informację o castingu i to za jej namową pojechałam do Sopotu. Były już wakacje, zaraz po liceum, miałam wszystkiego dosyć i zapierałam się rękoma i nogami, żeby nie jechać, bo chciałam spać. Byłam więc obrażona na cały świat, ale mama dowiozła mnie do celu. Na castingu zrozumiałam, że nic nie wygląda tak, jak widzimy to w telewizji. Podczas pracy na planie było mnóstwo dubli i momentów, w których na zawołanie musieliśmy się śmiać i cieszyć do kamery. Po tym, jak dostałam się do programu i trafiłam do domu modelek, widziałam jednak, że cała ekipa musiała mocno się starać, by wszystko dobrze wyszło. To była pierwsza edycja tego typu programu w Polsce i wszyscy poruszali się trochę po omacku. Nawet producenci i reżyserzy biegali z kartkami, by wszystko było tak, jak w edycji amerykańskiej. Mimo wszystko i tak było dużo potknięć i jestem pewna, że teraz Top Model jest kręcony zupełnie inaczej. Kiedy ja byłam w programie, jeden odcinek kręciliśmy trzy dni. To były trzy dni po niemal dwadzieścia godzin pracy — byłyśmy wykończone. Udało się wytrzymać do drugich eliminacji, ale to wystarczyło, żebym dostrzegła, że Top Model tak naprawdę niewiele ma wspólnego z prawdziwym modelingiem, a show-biznes to jeszcze coś zupełnie innego. Wtedy tego nie czułam, a tego, czym jest modeling i prawdziwa praca w tym w tym zawodzie, nauczyłam się dopiero po kilku latach. Myślę, że gdybym trafiła do Top Model dwa-trzy lata temu, będąc bardziej odporna psychicznie, wyszłabym z tego programu bardziej obronną ręką. Wtedy byłam załamana. Nie oglądałam odcinków ze swoim udziałem ani żadnych innych. Top Model to zakazany program w moim domu.

— Jak widziałaś swoją przyszłość przed udziałem w programie? Myślałaś o zostaniu modelką?

— Pierwszy raz przeszło mi to przez myśl, gdy byłam w gimnazjum, ale dosyć szybko te myśli się rozmyły. Przyszedł czas liceum, potem poznałam swojego pierwszego chłopaka — moją pierwszą, wielką miłość i nie widziałam świata poza nim. Poza tym moja kuzynka była swego czasu bardzo wziętą modelką, wyjeżdżała nawet na kontrakty do Francji. Pamiętam jej opowieści, o tym, że każdego dnia wstaje, je tosta, którego zapija kawą, biega, a potem cały dzień ma castingi, ewentualnie jakieś pokazy i sesje. Nie widziałam w takim życiu nic fajnego, wiedziałam, że to harówa.

— Okazuje się, że odnalazłaś się w tym świecie.

— Tak, ale po Top Model byłam tak załamana, że przytyłam 15 kilogramów, a to przy moim wzroście sprawiło, że wyglądałam na dość dużą. Na szczęście, kiedy zaraz po maturze przeprowadziłam się do Warszawy, zainteresowała się mną agencja modelek plus size. To wtedy tak naprawdę poznałam zupełnie inne oblicze modelingu. Zobaczyłam, że praca na planie może być miła, nie musi być stresująca, a wokół są ludzie, którzy dbają o mój komfort. To wtedy też odbyłam wszystkie szkolenia dotyczące pracy ze światłem, pozowania i chodzenia. Zrozumiałam, że by być dobrą modelką, muszę poznać swoje ciało — wiedzieć, który profil jest lepszy i jak się ustawiać — to były godziny stania przed lustrem. Ta agencja odbudowała moją wiarę, wszystkie stresy szybko odeszły, schudłam i właściwie nie było już tam dla mnie pracy. Wówczas zaczęła się ta właściwa droga i kiedy byłam już obeznana z pracą na planie, wiedziałam, co jest dozwolone, a co absolutnie niedopuszczalne — pomyślałam, że to może być zawód na dłużej.

Fot. https://www.instagram.com/remi_dabrowski/?hl=pl

— W 2014 mogliśmy oglądać cię w programie Kuby Wojewódzkiego. Jak wspominasz rolę wodzianki?

— Miałam wtedy zaledwie 22 lata, ale szłam tam w konkretnym celu. Wiem, jaka była moja rola, że wodzianka była po prostu miłym przerywnikiem w programie, ale bardzo dużo wyniosłam z pracy na planie. Mogłam obserwować Kubę i jego warsztat dziennikarski, poszłam tam właśnie po tę wiedzę. Swoją funkcję potraktowałam na chłodno. Stwierdziłam, że to po prostu rola, którą trzeba odegrać, a po programie byłam normalną dziewczyną, która nie wychodziła w gorsecie wynieść śmieci. To sprawiło, że ani nie poczułam się zaszufladkowana, ani nie płakałam po nocach, czytając negatywne komentarze na swój temat. Swoją drogą bawią mnie one, śmieszy mnie, że ludzie, którzy je piszą, wierzą, że mogą mnie zaboleć ich słowa. Jedyne moje refleksje na temat udziału w programach to takie, że zarówno uczestnictwo w Top Model, jak i pojawienie się u Kuby Wojewódzkiego, mogłabym dziś dużo lepiej wykorzystać. Wtedy nie było jednak takich możliwości, jakie dziś dają social media.

— Kolejny krok w twojej karierze, o którym nie można zapominać, to pamiętna okładka w magazynie Playboy. Jak było na planie zdjęciowym?

— Szczerze? Zimno! A moja pierwsza myśl, kiedy dowiedziałam się o sesji? O nie, będę musiała się rozebrać! Wtedy już było w miarę dobrze z moją samoakceptacją, ale nadal nie do końca miałam wspólny język z własnym ciałem. Poza tym wcześniej, robiąc zdjęcia w bieliźnie, by młode modelki czuły się bardziej komfortowo, cała ekipa była kobieca. Gdy dowiedziałam się, że jedynymi kobietami na sesji w Playboyu są wizażystka i stylistka, której roli notabene do dziś nie rozumiem, był stres. Dla młodej dziewczyny, której rozbieranie kojarzy się tylko z momentami bliskości z jedną osobą, a nagle musi zrzucić ciuchy przed kilkoma obcymi mężczyznami, było to trudne. Bałam się też reakcji rodziców i dziadków. Zdjęcia nie były jednak bardzo odważne, zależało mi na tym, by były to fotografie ze smakiem. Chyba się udało, bo „mojego Playboya" mają w szufladzie i dziadkowie, i rodzice.

— A jaka jest teraz relacja między tobą a twoim ciałem? Dogadujecie się?

— Pokonałam długą drogę, by zrozumieć, że muszę pokochać siebie, by móc pracować, ale też, by móc naprawdę pokochać drugą osobę. Z czasem zauważyłam, że jeżeli wkładasz dużo wysiłku w pracę nad ciałem, to ono się odwdzięcza. Widzę teraz, że jestem szczęśliwsza po treningu i pomału osiągam harmonię. Pracuję w takim świecie, w którym niestety ocenia się mnie na podstawie wyglądu. Wymusza to myślenie o swoim ciele i naturalne jest też porównywanie się z innymi. Kiedy jestem na pokazie i widzę wokół siebie naprawdę piękne dziewczyny, to siłą rzeczy się z nimi porównuję. Uświadamiam sobie jednak, że wszystkie jesteśmy tam po to, by zrobić dobre show, którego ja też jestem częścią, a skoro mnie wybrali, to przecież muszę coś w sobie mieć. Nadal miewam ukłucia zwątpienia, ale zaraz przychodzi makijaż, przymiarki, praca i tak naprawdę w ciągu tych ośmiu godzin nie mam czasu o tym myśleć, a potem już zwyczajnie nie mam na to siły. Wiem po prostu, że warto doskonalić się każdego dnia. Nie popadam jednak w skrajności, kiedy mam ochotę na pączka, to go kupuję i na przykład, tak jak dziś, zjadam go z rodzicami na spółkę. Nie dajmy się zwariować, fajnie jest dbać o ciało, ale w drugą stronę też nie należy przesadzać.

— Jesteś w branży już dziesięć lat. Czy kanony piękna jakoś się przez ten czas zmieniły? Czy dziewczyny mogą pozwolić sobie na bardziej krągłe sylwetki?

— Oczywiście, że mogą, przyszła przecież rewolucja w postaci Kim Kardashian. Pisałam nawet pracę magisterską na ten temat, nosiła tytuł „Studium przypadku celebrytwa — Klan Kardashian-Jenner". Rynek plus size zaczynał się kiedyś w modzie od rozmiaru 38, teraz to raczej 44 i wyżej. Zmiany są naprawdę dostrzegalne, wystarczy spojrzeć na wybiegi. Do kampanii angażowane są teraz przeróżne modelki — z zespołem Downa, z bielactwem, czy o większych gabarytach — wszelkie tzw. defekty ludzkiego ciała przestały być piętnowane, a stały się czymś gloryfikowanym. To jest bardzo dobre, bo przecież nie tylko zdrowi ludzie chcą się ubierać. Świat mody bardzo poszedł do przodu.

— Mieszkasz w Warszawie, często znajdujesz czas, by odwiedzić swoje rodzinne miasto?

— Jestem w Elblągu regularnie, właściwie co miesiąc. To tu spotykam się z najbliższymi i odpoczywam od świata. Warszawa non stop tętni życiem, jest tam wiele możliwości, ale ciągle trzeba się spieszyć, a jednocześnie dbać o to, by mieć czas dla drugiej osoby. Chociaż Warszawa to też już takie moje miasto, ale to właśnie Elbląg daje mi spokój i relaks.

— Gdzie widzisz swoją przyszłość, czego ci życzyć?

— Cały czas dokształcam się w kierunku bycia prezenterką telewizyjną i to w tym medium widzę siebie. Stale biorę też udział w sesjach zdjęciowych. Wiem, że mój moment jeszcze nie nadszedł, ale wierzę, że nadejdzie. A czego mi życzyć? Pracy, jeszcze więcej pracy!

Kamila Kornacka
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 894c5a7dc3

AWANGARDA KONTRA MINISPÓDNICZKA

AGATA ZBYLUT I IWONA DEMKO TO WSPÓŁAUTORKI PROJEKTU #KONGRESMARZYCIELEK, KTÓREGO FINAŁ JUŻ W PRZYSZŁYM ROKU W ELBLĄSKIEJ GALERII EL. Z ARTYSTKAMI ROZMAWIAMY NIE TYLKO O PLANOWANEJ WYSTAWIE, ALE I O KOBIETACH, KTÓRE SĄ GŁÓWNYM TEMATEM ICH TWÓRCZOŚCI.

— To nie jest wasza pierwsza wizyta w Elblągu.

Agata Zbylut: — Jesteśmy tutaj już po raz trzeci. Pierwszy raz przyjechałyśmy do Elbląga na zaproszenie Kariny Dzieweczyńskiej, kuratorki Galerii El, aby przygotować projekt wspólnej wystawy. Siedziałyśmy w biurze i oglądałyśmy publikacje. W jednej z nich obok dokumentacji rzeźb, znalazły się również prywatne zdjęcia elblążanek i elblążan z lat 60. i 70. Obie jako artystki posługujemy się fotografią, mamy profile na portalach społecznościowych, więc od razu spodobał nam się pomysł, by powtórzyć zdjęcia z minionych lat, kiedy te rzeźby były traktowane bardziej bezpośrednio. Awangardowe myśli i idee zazwyczaj trudniej komunikują się ze społeczeństwem. Odbiorcom często może się wydawać, że rozumieją lepiej takie rzeźby, które przedstawiają coś znanego, konkretną postać, czy wydarzenie. Trudniej natomiast jest im zrozumieć abstrakcję. Materialnie zaś te formy przypominają elementy DIY (do it yourself — zrób to sam — przyp. red.), które w tamtym czasie wiele osób wyczarowywało sobie na swoich podwórkach. Były to m.in. spawane bramy, czy kwietniki, które też zostały pomalowane farbą olejną. Czyli z jednej strony idea rzeźb może była odległa, ale materia była już oswojona. Dlatego osoby ze zdjęć zachowywały się w stosunku do tych form w bardzo przyjacielski sposób — podchodziły do nich, dotykały — zapominając o tym wyuczonym dystansie, który nie pozwala nam dotykać dzieł sztuki., ale nie można jej dotknąć. Stwierdziłyśmy, że fajnie będzie powtórzyć te sytuacje, ale angażując w to nowoczesne sposoby funkcjonowania zdjęć, które zamiast w domowych albumach, bardzo często są publikowane na portalach społecznościowych

Iwona Demko: — Ukończyłam Wydział Rzeźby ASP w Krakowie i teraz tam pracuję. Dla mnie to medium nie było wyborem przypadkowym, ale płynącym z serca. Kiedy zobaczyłam elbląskie formy przestrzenne, to właśnie z nimi chciałam pracować. Karina opowiadała nam o tym, że te prace tak wrosły w otoczenie elblążanek i elblążan, że prawie ich już nie zauważają. Archiwalne zdjęcia są jednak naprawdę urzekające, widać na nich kontakt ludzi z formami przestrzennymi. Ubolewam nad tym, że rzeźba nie zawsze jest doceniana. Kiedy myśli się o sztuce, jako pierwsze przychodzi zwykle do głowy malarstwo, a dopiero na szarym końcu rzeźba. Może wpływa na to właśnie brak bliskiego kontaktu z tym medium. Na tych zdjęciach natomiast ludzie mają z formami bliski kontakt fizyczny. Nie odebrałam ich zachowań jako dewastację, ale pragnienia fizycznej bliskości z rzeźbą i to mnie urzekło.

— Kobieta to zwykle ważny temat waszej działalności artystycznej, jednak nie tym razem.

A. Z.: — W tym przypadku płeć nie jest najważniejsza, bo zapraszamy do udziału w projekcie każdego. Ważne są zdjęcia, rzeźby i interakcja z nimi. Podeszłyśmy do form w taki sposób, jakbyśmy samie nie czuły bariery, która wynika ze znajomości historii sztuki. To dosłownie powtórzenie sytuacji z lat 60. i 70. Zauważyłyśmy też, że na archiwalnych zdjęciach ludzie byli bardzo elegancko ubrani. Nic dziwnego, kiedyś robiło się zdjęcia w szczególnych momentach. Pomyślałyśmy o tym, by tę konwencję również zachować — ładnie się ubrać, wręcz wystroić. Ta elegancja w naszym wykonaniu jest nawet przesadna — za krótkie spódnice, za wysokie szpilki — by tę sytuację przerysować. Pamiętam, że pierwsze publikacje tych naszych fotografii spotkały się z dwojakim przyjęciem. Pojawiły się głosy naszych kolegów artystów, którzy poczuli, że połączenie awangardowej myśli z minispódniczką, to coś, czego nie są w stanie zaakceptować.

Fot. Kamila Kornacka

Agata Zbylut i Iwona Demko przyjechały do Elbląga już trzeci raz

— Nie boicie się zatem reakcji elblążan?

A. Z.: — Te reakcje są bardzo pozytywne! Zazwyczaj kończą się na miłej wymianie zdań lub wspólnej fotografii.

I. D.: — Myślę, że gdybyśmy ubrały się tak, jak ubieramy się na co dzień i zrobiły sobie zdjęcia, to nikt by na nie nie zwrócił uwagi, nie zastanowił się, po co je robimy. Jest to bardziej intrygujące, kiedy wyglądamy nieco dziwnie. Gdy sytuacja jest mniej oczywista, to każdy bardziej zwraca na nią uwagę i zastanawia się, o co chodzi. Poza tym robiąc sobie zdjęcie z rzeźbą, mając na sobie odświętny strój, zaznaczamy, że sytuacja jest ważna, bo odświętnie ubieramy się w sytuacjach, które mają dla nas znaczenie. Tutaj świętujemy nasze spotkanie z rzeźbą i pokazujemy, że jest ono warte włożenia wyjątkowych kreacji.

A. Z.: — Tu wchodzi też wątek feministyczny, bo ubranie jest silnie powiązane z pozycją osoby, która je nosi. Strój wskazuje nie tylko na status społeczny, ale też m.in. na to, jakie dana osoba ma aspiracje. Wiemy, że ci, którzy ubierają się zbyt elegancko do sytuacji, często robią to po to, by poczuć się lepiej. Osoby, które czują się pewnie z własnym wyglądem, mogą pozwolić sobie na więcej nonszalancji. Łatwo to zauważyć porównując, jak ludzie się ubierają w różnych sytuacjach, miastach i środowiskach. Wygodne ubrania noszą kobiety w tych krajach, w których ich pozycja społeczna jest lepsza. Im status kobiet jest gorszy, tym wyższe są ich szpilki i tym mniej wygodne noszą ubrania.

I. D.: — Muszą się podobać, bo ich życie nie należy do nich. Możliwe, że nie mają własnego zaplecza ekonomicznego, a ich sytuacja finansowa uzależniona jest od mężczyzny, z którym są związane. Im kobieta jest bardziej niezależna, tym mniejsze znaczenie ma dla niej to, że musi się komuś podobać.

— Wy macie na sobie wysokie szpilki i krótkie spódniczki. Czy to oznacza, że sytuacja społeczna kobiet w Polsce nie jest dobra?

A. Z.: — Dobrze nie jest, na pewno jest jeszcze bardzo dużo do zrobienia. W nas jest jednak taka czułość do dziewczyn, które bardzo się starają. Tak bardzo, że ich duże usta czy biusty są powodem drwin. Jednak zachowanie tych dziewczyn jest absolutnie racjonalne. W ten sposób kobiety dostosowują się do warunków, w jakich żyją. Zawody mocno sfeminizowane są również gorzej opłacane. Kobiety często nie są w stanie znaleźć takiej pracy, która pozwoli im np. wziąć kredyt i kupić mieszkanie. Szukają więc takich sposobów, które im to umożliwiają. Może to wyglądać nieracjonalnie dla kogoś, kto ma wyższą pozycję społeczną, ale z mojego punktu widzenia jest to w pełni uzasadnione.

I. D.: — Jestem fanką szpilek od bardzo dawna i myślę, że pozostanę nią do końca życia, mimo świadomości feministycznej, którą posiadam. To, że jestem feministką, nie oznacza, że muszę wyrzucić szpilki, zrezygnować z malowania się, czy upiększania w jakimkolwiek stopniu. Nie jest dla mnie problemem wyjście bez makijażu i w byle jakim stroju, ale są momenty, gdy chcę założyć buty na wysokim obcasie, bo ja się sobie sama bardzo w nich podobam. Dla mnie te dwie rzeczy mogą funkcjonować obok siebie, jedna nie wyklucza drugiej. Czym innym jest, sytuacja kiedy nie jestem w stanie wyjść bez makijażu do sklepu, bo jestem tak zniewolona tym, że muszę perfekcyjnie i doskonale wyglądać każdego dnia. Dla mnie wolność jest wtedy, kiedy nie muszę dopasowywać się do jakiegokolwiek schematu.

Oprócz tego na archiwalnych zdjęciach z formami przestrzennymi podobał mi się wątek chłopaków, którzy się na nie wspinają — chłopaków łobuziaków. Chłopcy mają dużo większe przyzwolenie na to, żeby być niegrzecznymi. Dziewczyny powinny być grzeczne. Nie powinny w szpilkach wspinać się na rzeźby, bo jedno z drugim się kłóci.

— Spędziłyście w Elblągu trzy dni, czym się zajmowałyście?

A. Z.: — Głównie fotografowaniem, ale wchodziłyśmy też w interakcje z mieszkankami i mieszkańcami. Rozmawiałyśmy i opowiadałyśmy o projekcie, który swój finał w postaci wystawy w Galerii El będzie miał jesienią 2021 roku. Zapraszamy serdecznie na otwarcie wystawy, na której oprócz naszych fotografii, znajdą się też archiwalne oraz współczesne zdjęcia osób, które sfotografują się z jedną z rzeźb. Zdjęcia przysyłać można na adres galeria-el@galeria-el.pl lub opublikować w mediach społecznościowych z #kongresmarzycielek. Odnajdziemy je po hasztagu i skontaktujemy się z ich autorkami i autorami.

I. D.: — Zdjęcia będą stanowić również swego rodzaju dokumentację form przestrzennych. To też poniekąd akcja edukacyjna, chcemy zadbać o ich merytoryczny opis w Wikipedii — uzupełnić już istniejące wpisy, dodać pozostałe informacje i zdjęcia, jednym słowem — reanimować i reaktywować rzeźby.

Kamila Kornacka
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 894c5a7dc3

KURZA MAMA DOSTAJE JAJECZNICĘ DO ŁÓŻKA

Fot. archiwum prywatne

Ola Wołkowska prowadzi blog jaklubimy.pl. Jej profil na Instagramie cieszy się ogromną popularnością. Promuje wielodzietność

Na sesję ciążową pojechała z kurami

Nasza bohaterka z rodziną

JEJ ŚWIAT TO DZIECI, MĄŻ I.. KURY. OLA WOŁKOWSKA SPOD KRAKOWA, BLOGERKA I INSTAGRAMERKA PODBIŁA SERCA TYSIĄCA POLEK OPOWIADAJĄC W SIECI O SWOJEJ NIETYPOWEJ RODZINIE. NAM OPOWIEDZIAŁA JAK TO JEST, KIEDY KURY PLĄCZĄ SIĘ PO POKOJACH.

— Dziewczyna z miasta, z samego serca Krakowa na co dzień dogląda kur... Uwierzyłabyś kilkanaście lat temu, że tak będzie...?

— W życiu! Ja nawet dwa lata temu bym nie uwierzyła. A kury mamy od półtora roku (śmiech) To było marzenie mojego męża Piotrka i ja, jako dobra żona, zgodziłam się.... Ale miałam pewne delikatne żądania typu: kurnik ma być śliczny jak z amerykańskich filmów, a kurki oswojone (śmiech)

— Przepraszam za bezpośredniość, ale... nie śmierdzi od tych kur?

— Nie. Bardzo rzadko czuć jakiś kurzy zapach - a to dlatego że mój Piotrek zbudował superkurnik, który bardzo łatwo się sprząta. Od zapachu bardziej denerwujące jest błoto jesienią. Wtedy dzieciaki są całe brudne, nawet jak wyskoczą na sekundę do kurnika. Bo oczywiście nie są w stanie odpuścić sobie przytulania kurek.

— Ja bym zawału dostała... Idę wziąć czajnik z wodą, a tam na rączce czajnika siedzi kura...To kadr z twojego profilu na Instagramie.

— Tak. To fakt. Kurki są bardzo oswojone, gdy są małe mieszkają z nami i u nas się wykluwają z jajka. Teraz mieszkała z nami kwoka z trójką dzieci- ona już wróciła do kurnika, ale jej maluchy cały czas przylatują do domu i są tak oswojone, jak koty (śmiech) Na dodatek mamy kury rasy silka- one wyglądają jak małe króliczki i są bardzo spokojne. Uwielbiam brać je na kolana i głaskać na tarasie.

— Co dają kury tobie i twojej rodzinie? Oprócz jaj oczywiście...

— (śmiech) Oprócz jaj dają nam niesamowitą radość. Uspokajają i koją. Nasze dzieci bardzo je kochają, a dzieci z sąsiedztwa przychodzą „na głaskanie". Dzieci budują im domy, oswajają je i ogólnie nasze kury są atrakcją okolicy. I co ważne, mają imiona. Niektóre są bardziej oswojone np. Gucio, Kuternoga (kulejący kogut), Leia, Lili i Lajla, czarna kurka Barmanka. Czasami przebieramy je w czapeczki. Mamy też dla nich szelki żeby zabierać na spacery ,ale niestety żadna kurka nie chce współpracować (śmiech) Ogólnie bardzo nas cieszy zabawa w kurniku.

— Nie tęsknisz za miastem?

— Tęsknię. Ale tak samo tęsknię za młodością. Dawniej tęsknota była większa, ale odkąd mamy kurki, nieraz wolę zostać z nimi niż latać po mieście.

— Twoi chłopcy żyją w zgodzie z naturą, jak sama mówisz na InstaStory, wystarczy ich wypuścić na powietrze i są szczęśliwi. Czy mają dostęp do elektroniki, smartfonów, jak ich rówieśnicy?

— Mają dostęp, ale mocno ograniczony. Nie mamy TV. Moi synowie czasami grają w gry albo oglądają coś na Netflix. Lubią to oczywiście. Pewnie bez moich obostrzeń siedzieliby na komputerze całe dnie, ale nie ma tak lekko! Wiem, że zabawa na podwórku to dla nich to, co najlepsze.

— Wyczytałam na twoim profilu, że twoi synowie zaczną od września edukację domową. Skąd taka decyzja?

— To przede wszystkim „wina" lockdownu. Okazało się że bardzo nam dobrze razem. Ja myślałam o takiej formie edukacji od lat, ale baliśmy się że zwariujemy z dziećmi pod jednym dachem non stop. Koronawirus pokazał, że to nieprawda (śmiech) Jestem podekscytowana, ale i pełna obaw czy podołamy. Skoro jednak podołaliśmy w epidemii to i teraz się uda.

— Jesteś jedyną kobietą wśród sześciu mężczyzn. Niedługo na świat przyjdzie twoja córeczka....Wtedy poczujesz, że „wszyscy są w domu"?

— Nie wiem, nie wiem.... Tak szczerze, to mam jakąś myśl, że to powinny być dwie córki na zwieńczenie macierzyństwa, a że nie spodziewam się bliźniaczek to... (śmiech).

— Zawsze chciałaś mieć dużą rodzinę?

— Tak! Jako zbuntowana nastolatka już kochałam rodziny wielodzietne, bo właśnie były takie „nietypowe". Gdy się pobraliśmy, od początku nastawiałam się na dużo dzieciaków. Obecnie w naszym składzie jest tata - Piotrek, ja, Tadziu (11) Staś (10) Jurek(8) Kaziu (6) i Ryś. Obecnie oczekujemy małej kruszynki i nikt nie może w to uwierzyć.

— Mówisz o sobie: Kurza mama. Jednak jesteś też plastyczką. Nie boli cię to, że twoje życie zawodowe i pasje są trochę w cieniu?

— Ja jestem z wykształcenia artystą plastykiem i pedagogiem. Nigdy nie pracowałam stricte w zawodzie, głównie zajmuje się dziećmi, naszą firmą. Obecnie prowadzimy warsztaty stolarskie - spotykamy się z dzieciakami i wspólnie konstruujemy z drewnianych klocków. Dzieci mają wkrętarki, młotki, jest zabawa! Przez lata pracowałam malując wzory na meblach. Przez długi czas mieliśmy z Piotrkiem firmę stolarską. To jest dla mnie fajne doświadczenie, na dodatek mam przecież Instagram.

— Dostajesz czasami śniadanie do łóżka?

— Tak. Od chłopców przede wszystkim. Oni są bardzo samodzielni. Zrobią jajecznicę, kanapki, tosty. Żyć nie umierać.

— Na Instagramie masz 36,7 tys. obserwujących. Wielokrotnie gościłaś na łamach prasy. Spodziewałaś się, że doglądanie kur i wielodzietność mogą przynieść sławę?

— Nie nazwałbym tego sławą (śmiech) . W ogóle do mnie nie dociera, że ktoś mnie zna? Natomiast cieszę się, że taki styl życia ma swoich zwolenników. Promuję zwykle życie, #kadrynieulozone i mało instagramowe podejście do życia (śmiech). I cieszę się, że to się ludziom podoba. Bo chyba wszyscy tęsknimy za zwykłym życiem tak naprawdę.....

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 894c5a7dc3

WARMIA DAŁA MI TO, CZEGO CHCIAŁEM

MA ARTYSTYCZNĄ DUSZĘ, W KTÓREJ O PRYMAT WALCZĄ RÓŻNE PASJE. JEST SZCZĘŚCIARZEM, BO KOCHA SWOJĄ PRACĘ I JEST ZADOWOLONY Z MIEJSCA, W KTÓRYM SIĘ ZNAJDUJE. Z RAFAŁEM MILCEWICZEM, OLSZTYŃSKIM TANCERZEM I POLONISTĄ, KTÓRY WŁAŚNIE DEBIUTOWAŁ JAKO PISARZ, ROZMAWIA DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA.

— Jak to się stało, że tancerz postanowił zostać polonistą?

— Taniec pojawił się w moim życiu stosunkowo późno. Kiedy byłem w liceum, interesował mnie montaż filmów. W klasie maturalnej miałem pomysł, żeby nagrać teledysk z motywem tańca. Kuzynka zabrała mnie na zajęcia taneczne, ale instruktorka powiedziała, że zanim zacznę nagrywać, muszę wziąć udział w jednym treningu. I tak się zaczęło. Taniec mnie wciągnął. Tańczyłem, szkoliłem się i doszedłem do miejsca, w którym nie wyobrażam sobie już życia bez tańca. Ale duszę polonisty miałem od dziecka. Wie o tym doskonale moja sześć lat młodsza siostra, która nie przepadała za szkołą, a po powrocie do domu miała zafundowaną kolejną (śmiech). Przygotowywałem biurko i „maltretowałem" ją, co ciekawe, raczej historią niż językiem polskim. Tworzyłem nawet własne podręczniki!

— Miłość do polonistyki okazała się silniejsza niż ta do historii...

— Tak, ostatecznie podjąłem decyzję, że będę studiował filologię polską na UWM w Olsztynie. Pracowałem wówczas jako instruktor tańca, więc nie chciałem wyjeżdżać z miasta. I nie żałuję, bo udało mi się tu spełnić wszystkie aspiracje, które pojawiły się dotąd w mojej głowie.

— Jedną z nich był pomysł na zostanie pisarzem?

— Tak. Wcześniej pisałem sporo, ale raczej do szuflady. Część z tych tekstów, wśród których były m.in. wiersze, opowiadania i fanfiki, przepadła wraz z kolejnym formatem dysku, ale nie przepadła potrzeba pisania. Teraz podjąłem ten temat na nowo.

— A ten „temat" nie byle jaki, bo właśnie trzymam w ręku książkę, która liczy 600 stron!

— A i tak nie domknąłem wszystkich wątków! (śmiech)

— Na szczęście wiemy, że będą kolejne tomy „Snów lazurowej wody". W pierwszej części cyklu, „Czerwonej wieży", czuć twoją sympatię do George'a R.R. Martina, autora „Gry o tron".

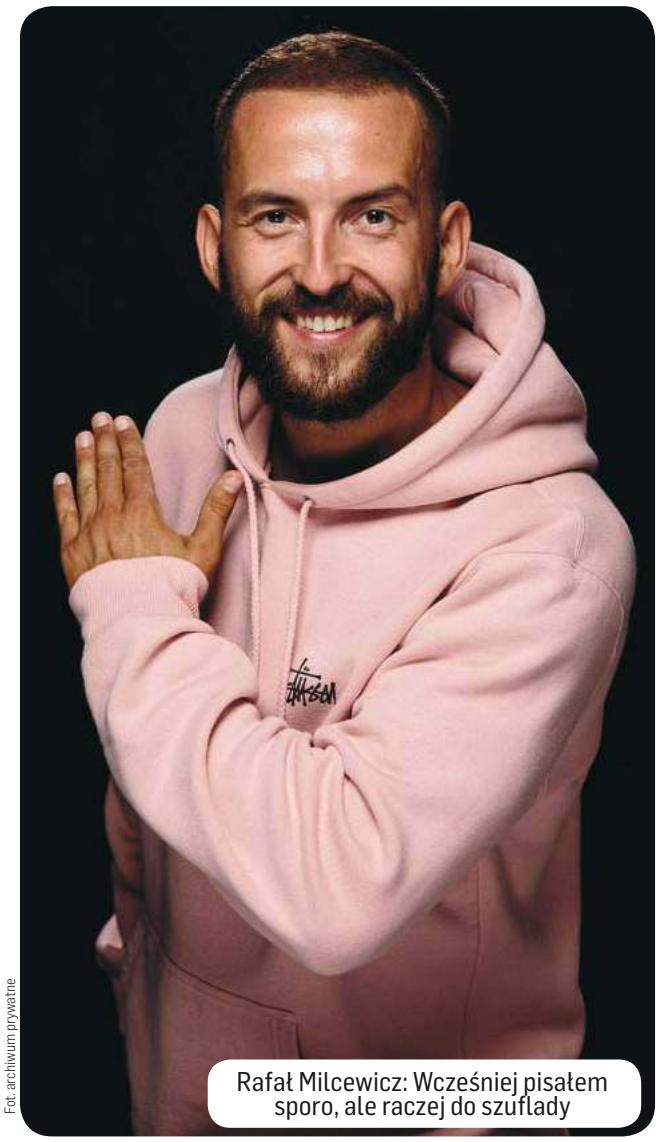
— Przyznaję, jestem jego fanem! Sięgając po moją książkę, która jest z gatunku fantasy, czytelnicy mogą spodziewać się, że znajdą w niej sporo z baśni. Tymczasem na plan pierwszy wysuwają się tam np. pałacowe intrygi, więc skojarzenia z Martinem są jak najbardziej zrozumiałe. W jego buty, oczywiście, nie zamierzam wchodzić, ale lubię zabawę konwencją.

— Fantastyka przyzwyczaiła nas do tego, że opowiadając o światach wyobrażonych, wiele mówi nam również o naszym tu i teraz. Czy tak jest w przypadku twojej powieści?

— Niczego nie przemycam w niej z premedytacją, ale mam świadomość, że ta opowieść jest w pewnym sensie uniwersalna, bo mówi o mechanizmach władzy, o kondycji człowieka i o tym, jak nasz los determinują różne niezależne od nas czynniki. Pisząc tę książkę, odczuwałem raczej potrzebę ucieczki od rzeczywistości, która nas otacza, aniżeli jej analizy i parafrazy. Taką też ucieczkę chciałem umożliwić swoim czytelnikom.

— Mówisz o czynnikach, które determinują nasze życie. Pamiętam dialog, w którym jedna z bohaterek wspominała, że miała nadzieję, iż jej arystokratyczne pochodzenie i pozycja w społeczeństwie umożliwią wpływanie na losy świata. Tymczasem nie do końca tak się stało.

— Chciałem pokazać, jak wiele różnych czynników



Fot. archiwum prywatne

Rafał Milcewicz: Wcześniej pisałem sporo, ale raczej do szuflady

determinuje nasze życie: religia, kultura, relacje z bliskimi i otoczeniem... I z tymi oddziałującymi na nas czynnikami radzimy sobie na różne sposoby. Jedni poddają się ich wpływom bardziej, drudzy mniej, a jeszcze inni wykorzystują je do własnych celów, aby piąć się wyżej w hierarchii społecznej. U jednych żądza władzy jest tak silna, że staje się ich głównym motorem do działania, inni natomiast postrzegają władzę jako przykrą konieczność, przekleństwo. Tak było w przypadku Xandera Verbunga, który na objęcie roli władcy został poniekąd skazany. Zresztą jedną z refleksji, która towarzyszyła mi podczas pracy nad książką, było pytanie o to, czy to, co mamy w tej chwili, nie powinno nam jednak wystarczyć? Czy wiemy, o czym marzymy? Czy na pewno spełnienie tych marzeń da nam szczęście?

— Tak jak teraz, tak i w posłowiu stawiasz szereg pytań czytelnikom. Myślę jednak, że szczególnie bliskie było ci pytanie o rolę mistrza. Jesteś przecież nauczycielem...

— Oczywiście. O ile nie zamknąłem siebie samego w żadnej z postaci, a raczej rozproszyłem swoją jaźń pomiędzy różnych bohaterów, o tyle faktycznie postać mistrza Iggy'ego, która pojawia się w książce, była dla mnie pod wieloma względami ważna.

— A ty jakim jesteś nauczycielem?

— Bardzo chcę być nauczycielem, który pomaga uczniom w odnajdowaniu i wyborze ich własnej drogi. Takim, który daje narzędzia ku temu, aby w przyszłości mogli zawalczyć o siebie, swoje przekonania i marzenia. Niejednokrotnie byłem pod wrażeniem tego, jak otwarte głowy mają dzieci i jak wiele mogą powiedzieć o otaczającym je świecie. Traktuję uczniów podmiotowo. W procesie nauczania kładę nacisk na dyskusję, stawiam pytania. Bycie nauczycielem w pewnym sensie daje dużą władzę i trzeba z niej mądrze korzystać. To między innymi od nas zależy, czy młodzi ludzie będą potrafili myśleć samodzielnie, czy zmienią świat na lepszy. Nauczycielem nie zostaje się po to, żeby dobrze zarabiać — wszyscy chyba mamy tego świadomość. Ja zostałem nim, bo chciałem inspirować, wzmacniać w moich uczniach ciekawość świata. Pragnę wierzyć, że moi absolwenci to uczniowie o otwartych umysłach, szerokich horyzontach i z niezachwianą wiarą we własne możliwości. Nic nie cieszy mnie tak bardzo, jak spotkania z nimi po latach, kiedy zatrzymują się, widząc mnie na ulicy, i mówią, co u nich słychać, wspominają lekcje i dziękują za to, że zmuszałem ich do myślenia. Zawsze starałem się, żeby lekcja należała do nich. Ja tylko byłem jej moderatorem.

— To, jak wielką wiarę masz w umysły dzieci, widać w postaci Xandera, 11-letniego króla z twojej powieści.

— Zależało mi na tym, żeby stworzyć taką archetypiczną postać dziecka-starca, która z jednej strony sprawia wrażenie naiwnego młodziaka, a z drugiej — w głowie ma już poukładane lepiej niż niejeden dorosły. W bohaterze tym walczą kontrastowe cechy, a przy tym jest on zdolny do niezwykle trafnej autorefleksji. Według mojego pierwotnego zamiaru Xander miał być nawet jeszcze młodszy! Pierwsi czytelnicy mojej książki mieli jednak wątpliwości co do tego, czy tak młody chłopiec może się tak mądrze wypowiadać. Ja tych wątpliwości miałem znacznie mniej, bo w swojej pracy w szkole nierzadko natrafiałem na podobnie mądre dzieci.

— A skoro mowa o pierwotnych zamiarach, to kto tu kim rządzi? Ty bohaterami czy oni tobą?

— Kiedy przystąpiłem do pisania tej historii, oczywiście miałem pewien plan. Wiedziałem, w jakim kierunku ta opowieść zmierza, co ma się wydarzyć. Ale czekało na mnie kilka niespodzianek. Niektórzy z bohaterów, ci bardziej przebojowi i charakterni, swoimi działaniami sprawili, że bieg wydarzeń musiał potoczyć się nieco inaczej. Jacy? Tego nie zdradzę. Na pewno zaskoczyła mnie lady Ivagret, królewska siostra, która — choć kreowana początkowo przeze mnie na postać drugoplanową — ostatecznie stała się jedną z kluczowych postaci powieści i zyskała sympatię wielu czytelników.

— W swojej książce puszczasz do nas oko, bo w twoim wyobrażonym świecie jest miejsce dla Krainy Tysiąca Jezior i Wysokiej Bramy. Lubisz być człowiekiem z Olsztyna?

— Bardzo! Chociaż kocham podróże i czasami narasta we mnie silna potrzeba zmian, to jednak ostatecznie wiem, że to tutaj, w Olsztynie, jest moje miejsce na Ziemi. Moi rodzice nie pochodzą z Warmii i Mazur, ale to w Olsztynie się poznali i zakochali. I tutaj też zdecydowali się pozostać. Choć pociąga mnie wielkomiejskie życie, to jednak doceniam to, że w Olsztynie omija nas wyścig szczurów, a w dodatku mamy tu możliwość wypoczynku wśród lasów i jezior. Regularnie przekonuję znajomych z Polski, zwłaszcza tych z południa, że nie muszą wcale jechać nad morze, by wypocząć nad wodą. Zapraszam ich do nas, na Warmię, i zawsze są pod wrażeniem. Często wydaje nam się, że lepiej jest tam, gdzie nas nie ma, że gdzieś indziej żyje się lepiej i łatwiej. W gruncie rzeczy jednak wierzę, że o jakości naszego życia ostatecznie decydujemy my sami. To od naszych działań i starań zależy, ile w życiu osiągniemy i czy przełoży się to bezpośrednio na poczucie szczęścia. Ja jestem zadowolony z miejsca, w którym jestem. Jak dotąd warmińska ziemia dała mi wszystko to, czego chciałem...

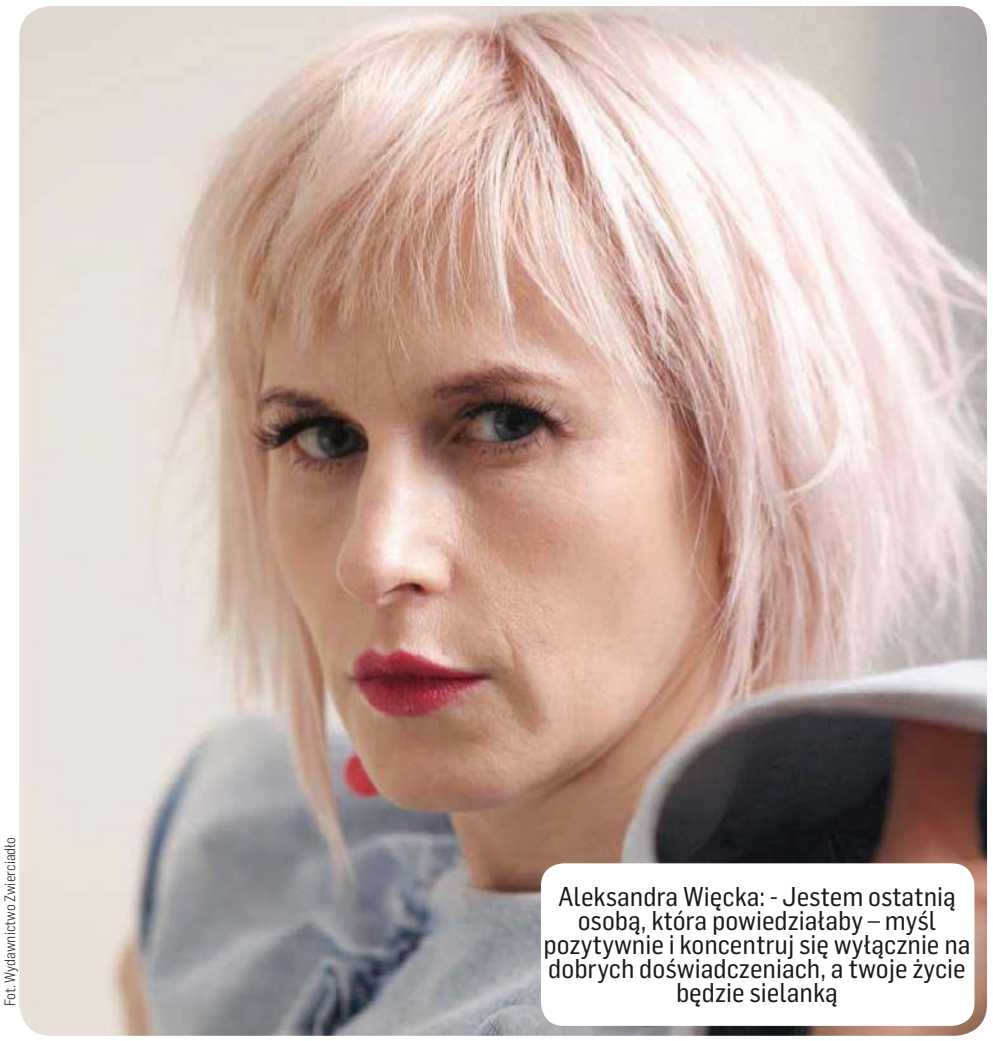
KONKURS!

Wspólnie z Rafałem Milcewiczem i wydawnictwem Novae Res przygotowaliśmy dla naszych czytelników kilka egzemplarzy I tomu „Snów lazurowej wody". Książki rozdamy trzem osobom, które zadadzą autorowi najciekawsze pytania. Rafał Milcewicz odpowie na nie na stronie gazetaolsztynska.pl. Propozycje pytań do Rafała Milcewicza prosimy wysyłać mailowo: internet@gazetaolsztynska.pl. W tytule wiadomości prosimy podać hasło „Rafał Milcewicz – konkurs".

eprasa.pl 894c5a7dc3

ZACZNIJ MÓWIĆ WŁASNYM GŁOSEM

TWORZĄC NOWE OPOWIEŚCI O SOBIE, TWORZYMY NOWY OBRAZ SIEBIE, NOWE MOŻLIWOŚCI I PRZYSZŁOŚĆ – ZAPEWNIA ALEKSANDRA WIĘCKA, AUTORKA KSIĄŻKI „JAK MÓWIĆ O SOBIE DOBRZE. OPOWIEDZ SWOJĄ HISTORIĘ I ROZWIŃ SKRZYDŁA W ŻYCIU I BIZNESIE".



Fot. Wydawnictwo Zwierciadło

Aleksandra Więcka: - Jestem ostatnią osobą, która powiedziałaby – myśl pozytywnie i koncentruj się wyłącznie na dobrych doświadczeniach, a twoje życie będzie sielanką

Kiedy dowiedziałam się, że jesteś autorką scenariusza programu „Down the Road" bardzo się ucieszyłam. To jest program, który obejrzałam z ciekawością. Był zupełnie nietuzinkowy. Ciekawi mnie, jakie były jego początki?

— Program powstał wprawdzie na bazie belgijskiego formatu, ale Polska była pierwszym krajem, po Belgii, gdzie ten program miał szansę pojawić się w telewizji. Mieliśmy poczucie, że jesteśmy pionierami

— Baliście się trochę, jak będzie odebrany?

— Nie wiedzieliśmy, jak zareagują widzowie. Obawialiśmy się krytyki. Nic podobnego wcześniej w Polsce nie powstało. To program o osobach z niepełnosprawnością, z zespołem Downa. Zastanawialiśmy się, czy widzowie będą w stanie utożsamić się z uczestnikami. Wiedzieliśmy, że „chcemy wymyślić program rozrywkowy, dzięki któremu będziemy śmiać się razem z bohaterami, a nie z nich. I razem z nimi przeżywać przygody". Po emisji wiem, że to nam się udało.

— I idąc za ciosem napisałaś książkę „Jak mówić o sobie dobrze"...

— Pomysł na książkę pojawił się dużo wcześniej. Inspiracją stały się historie kobiet, które poznałam w czasie cyklicznych spotkań networkingowych z sesją w duchu storytellingu „Be the Change" w Sieci Przedsiębiorczych Kobiet. Chciałyśmy stworzyć przestrzeń, w której kobiety będą mogły podzielić się swoimi opowieściami o punktach zwrotnych w ich życiu. Momentach, które je zmieniły. W ciągu czterech lat na scenie stanęło ponad 80 kobiet, a kilka razy tyle uczestniczyło w moich warsztatach.

— I tam zobaczyłaś, że kobiety nie są przyzwyczajone, żeby mówić o sobie dobrze?

— Większość z nich twierdziła, że jest im bardzo trudno mówić o sobie dobrze, bo tak naprawdę nie wiedzą, co to oznacza. Czy mówić o sobie dobrze oznacza – chwalić się? Myślę, że dla wielu to duży problem i wyzwanie, bo nam kobietom nie jest łatwo wyjść na środek i powiedzieć „oto ja, taka właśnie jestem".

— Piszesz również, że kobiety zabierają publicznie głos dwa razy rzadziej niż mężczyźni. To efekt wychowania?

— To bardzo ciekawe, że o to pytasz. Myślę, że niejeden dziennikarz, i może ty też w pracy zetknęłaś się z taką sytuacją, że kiedy zapraszasz na wywiad kobietę, ona ma wątpliwości – czy się zgodzić, czy dobrze wypadnie, czy to w porządku, że to ona się wypowie jako ekspert. A może lepiej, żeby to szef opowiedziała o jej badaniach? W „Jak mówić o sobie dobrze" opisuję badanie Marzeny Mazur, naukowczyni prowadzącej i program o biznesie „Strefa szefa" w Tok FM. Kiedy zapraszając kobietę w roli gościa do audycji, kilkukrotnie spotkała się z odmową, postanowiła sprawdzić o co chodzi. Okazało się, że kobiety sądzą, że mężczyzna zostanie oceniony lepiej. Co gorsza – badania wykazały, że miały rację. W jej eksperymencie okazało się, że – niezależnie od płci bardziej ufamy wypowiedziom mężczyzn. Dlaczego? Bo nieustannie słyszymy, że na ważne tematy wypowiadają się mężczyźni. Zaczynamy odbierać to jako normę.

— Co powodowało, że przestałaś być dziennikarką, a zaczęłaś uczyć kobiety, jak mówić o sobie dobrze.

— Zawsze byłam aktywna i robiłam bardzo dużo różnych rzeczy. Mam taki temperament, potrzebuję dużo nowych wrażeń. Przez wiele lat byłam dziennikarką i sprawiało mi to przyjemność. Aż przyszedł taki moment, w którym zrozumiałam, że chcę powiedzieć coś światu własnym głosem. Jednym z ważnych dla mnie punktów zwrotnych stały się narodziny mojego syna Jonatana, który urodził się z zespołem Downa. Wtedy wydawało mi się, że dwa tygodnie po porodzie wrócę do pracy.

— To się nie udało?

— Ale to nie było takie proste. Chcąc nie chcąc miałam czas na przemyślenie, czego chcę od życia. Zdecydowałam, że na pewno nie chcę wpisać się w tradycyjną i krzywdzącą narrację na temat rodziców, a w zasadzie matek dzieci z niepełnosprawnością. Matek, które w tej opowieści, rezygnują z siebie, żeby poświęcić się dziecku, tracąc coraz bardziej energię, radość życia, a może nawet zdolność do samodzielnego istnienia. To w zasadzie opowieść o kobietach, które przestały być ludźmi z krwi i kości, a stały się tylko funkcją opiekuńczą. Do dziś nie poznałam chyba żadnej takiej mamy, ale ten martyrologiczny mit mnie tak przeraził, że zadałam sobie pytanie: co chcę, żeby inni o mnie wiedzieli? Jaka jest moja historia?

— Piszesz o tym, że tworząc na nowo swoją historię możemy zapoczątkować zmianę w naszym życiu. Naprawdę? To tak działa?

— Tak, to działa, bo my w większości widzimy świat przez pryzmat opowieści. Kiedy myślimy o swoim życiu, wspominamy je – to tak naprawdę snujemy opowieść o przeszłości. Kiedy opowiadamy o swoich planach czy obawach, to tworzymy opowieść o przyszłości. Prof. Jerzy Trzebiński, psycholog badający jaką rolę narracje pełnią pełnią w naszym życiu, uważa, że wszystkie nasze doświadczenia układamy w narracyjną formę, po to, żeby nadać im znaczenie. To historie pozwalają nam zrozumieć jak funkcjonuje świat, a my w nim. Jesteśmy autorami naszych własnych historii, ale też bohaterami cudzych, np. rodzinnych, politycznych, społecznych. To od tego jak postrzegamy rzeczywistość, jaką opowieść o niej tworzymy, zależy jak działamy, co uważamy za adekwatną reakcję na to, co nam się przydarza. Zmiana opowieści sprawia, że zaczynamy widzieć świat inaczej. W efekcie zaczynamy również działać w inny sposób.

— Tworząc nową opowieść, która zmieni nasze życie, tylko od nas zależy, czy będzie to komedia czy horror.

— Albo czy będzie to komedia romantyczna czy slapstickowa, w której przewrócimy się na skórce od banana. Nadal jednak na to, w jakim gatunku filmowym przyjdzie nam żyć, wpływ ma nasze postrzeganie rzeczywistości. Jaki jest w nas poziom lęku? Ile jest w nas optymizmu?

— Gdybyś miała teraz przytoczyć jedno, najważniejsze zdanie z twojej historii, to jak by brzmiało?

— Chyba musiałabym poszukać cytatu z Pippi Långstrump. Kiedy mnie o to zapytałaś, pomyślałam o ćwiczeniu, które wykonuję z uczestniczkami warsztatów. Pytam je – gdyby twoje życie było opowieścią, to jaki miałaby tytuł? Taki, który jest aktualny dziś, tu i teraz. Dziś tytuł mojej opowieści brzmiałby on – „Ahoj przygodo".

— Nie byłoby tego tytułu, gdyby na twojej drodze nie pojawiły się silne, niezwykłe kobiety. To ich siła cię wzmocniła?

— Tak, i to jest świetne spostrzeżenie. Czuję się uprzywilejowana, że jako pierwsza miałam możliwość wysłuchania historii moich mówczyń. Mogę powiedzieć, że te spotkania zmieniały moje życie.

— Po to jest ta książka? Byśmy w końcu zaczęły mówić o sobie dobrze?

— To „dobrze" w tytule ma dwa znaczenia. Po pierwsze – dobrze, czyli tak jak chcemy, bez umniejszania sobie, wstydu, czy zaprzeczania swoim uczuciom, potrzebom, ambicjom. Mówić o sobie dobrze oznacza, by robić to z odwagą, zuchwałością. By zadać sobie pytania – z czym dobrze się czuję? Co mnie uszczęśliwia? Czego chcę w życiu? Jaka jestem? Co osiągnęłam i z czego jestem dumna. Po drugie – dobrze, czyli umiejętnie.

Jeśli nie wiemy, jak to zrobić, warto posłuchać mężczyzn. Wielu z nich ma cechę, którą podziwiam. Nie pytają siebie, czy wolno im czegoś chcieć. Po prostu chcą. Nie zastanawiają się, czy wypada być dumnym z tego, co osiągnęli. Są dumni.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

ALEKSANDRA WIĘCKA
Story designer, dziennikarka, socjolożka. Moderator design thinking. Łączy storytelling z design thinking i treningiem kreatywności. Uczy innych jak opowiadać o sobie, markach, firmach. Absolwentka Laboratorium Dramatu i Krakowskiej Szkoły Scenariuszowej. Doktorantka na Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie. Wykłada na School of Form w Poznaniu, oraz SWPS i Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie.

eprasa.pl 894c5a7dc3

WOLĘ CZĘSTO PRAĆ NIŻ ZAŚMIECAĆ

NIE WYOBRAŻAM SOBIE POWROTU DO PIELUSZEK JEDNORAZOWYCH. TO BYŁBY DLA MNIE DOPIERO KRZYK ROZPACZY. TO BYŁBY DLA MNIE ZNAK, ŻE JUŻ NIE DAJĘ SOBIE RADY JAKO MATKA — MÓWI DOROTA BOROWIK, OLSZTYNIANKA I SPECJALISTKA OD PIELUSZEK WIELORAZOWYCH.

Dorota Borowik: każde założenie pieluszki wielorazowej to jeden śmieć mniej na naszej planecie

Fot. Zbigniew Woźniak

— Pupa niemowlaka to największy problem każdej matki... Dlaczego?

— To prawda, sama zmagałam się z odparzeniami u dziecka, kiedy używaliśmy pieluch jednorazowych i chusteczek nawilżanych. A moje dziecko miało na nie alergię... Kiedy przeszliśmy na pieluszki wielorazowe i myjki, które po każdym użyciu wrzucałam do prania, sytuacja na tyle się poprawiła, że nie musiałam stosować już żadnych maści do pielęgnacji, nawet profilaktycznie.

— A co konkretnie cię do nich przekonało?

— O pieluszkach wielorazowych czytałam na blogach, gdy byłam w pierwszej ciąży. Już wtedy czułam, że mają potencjał — są oddychające i mają korzystny wpływ na płodność u chłopców. Nie dochodzi w nich do przegrzania jąderek, nie ma nich szkodliwej chemii, która jest obecna w jednorazówkach. Ponadto nie generują odpadów i pozwalają nam na oszczędność. Używane pieluszki można zostawić dla kolejnych pokoleń lub sprzedać odzyskując znaczną część pieniędzy. Potrzebowałam jednak czasu, aby zmobilizować się do zakupu pierwszych pieluszek, bo nie miałam okazji ani obejrzeć, ani pomacać ich na żywo. Gdy moje dziecko skończyło 4 miesiące, postanowiłam wreszcie kupić pierwsze pieluszki w rozmiarze „one size" dedykowanym zwykle dzieciom o wadze 5-15 kg. Okazały się strzałem w dziesiątkę. Oczywiście żałowałam, że nie zdecydowałam się na nie wcześniej. Przy drugim dziecku wielorazówek zaczęłam używać od rozmiaru noworodkowego, tuż po powrocie do domu po porodzie, właśnie ze względu na komfort dziecka i mój. Wolę co drugi dzień wstawić pranie i suszyć niż codziennie wynosić wór śmieci z jednorazówkami i de facto wyrzucać pieniądze do kosza.

— A ile można zaoszczędzić używając pieluszek wielorazowych?

— Kiedy pierwszy raz zobaczyłam ceny pieluszek w sklepach internetowych, wydawało mi się, że to pozorna oszczędność. Bo jednak trzeba ponieść jednorazowo duży koszt inwestując w wyprawkę, która nie będzie oparta na tetrze. Przykładowo koszt jednej polskiej pieluszki noworodkowej to ok. 40 zł, a wkładu 10-20 zł. Otulacza można jednak używać kilkukrotnie w ciągu dnia, wymieniając sam wkład. Przy kilkunastu zmianach pieluchy na dobę, koszt wyniesie ok. 300 zł, a jeśli chcemy prać co drugi dzień, musimy mieć wszystkiego 2 razy więcej. Decydując się na tetrę zamiast wkładów, która kosztuje ok. 3 zł, możemy zamknąć się w wyprawce noworodkowej w 200 zł. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby kupić używane pieluchy, można je potem również odsprzedać, co daje ogromną oszczędność. Przy kolejnym dziecku, które miało już pieluszki po starszym bracie, oszczędziłam tyle, że mogłam pojechać na wakacje z rodziną. Koszt pieluchowania dziecka za pomocą średniej jakości jednorazówek przez dwa lata wynosi ok 4-5 tys zł. Natomiast koszt pieluch wielorazowych na cały okres pieluchowania z powodzeniem może się zamknąć w 2 tys zł, przy czym możemy odzyskać 40-70 proc. tej kwoty przy sprzedaży pieluch, których już nie używamy. W przypadku jednorazówek pieniądze niestety idą w błoto.

— Gdy myślę o praniu pieluszek... od razu oczami wyobraźni widzę zmęczoną matkę sprzed lat, która pierze, gotuje i rozwiesza pieluchy tetrowe... Te też były ekologiczne i wielorazowe.

— Obecne pieluszki wielorazowe są teraz dużo prostsze w obsłudze niż były wcześniej. Przede wszystkim pierze je za nas pralka. Okazuje się, że pranie pieluszek nawet przez dwadzieścia minut w temperaturze 60 stopni już wystarcza. Nie ma potrzeby gotowania. Można też od czasu do czasu prać je w 40 stopniach ze specjalnym odkażaczem i dorzucić do prania ubranka po wstępnym płukaniu pieluch. Wiele osób wspomaga się suszarką bębnową, dzięki której nie musimy ani nawet rozwieszać prania, ani martwić się, czy wszystko nam wyschnie w porę. Nie zagracamy też domowej przestrzeni. Żadnych pieluch wielorazowych obecnie się nie prasuje, nawet tetry! Powoduje to spłaszczenie włókien i w efekcie zmniejszenie chłonności.

— Jak w takim razie ułatwić sobie pieluchowanie wielorazowe?

— Przede wszystkim należy wybierać pieluchy, które mają piękny wzór i dobrze leżą na dziecku. I takie, aby ich układanie na półce, zakładanie dziecku i wieszanie prania sprawiało nam radość. Wtedy staną się one naszym hobby, a nie będą przykrym obowiązkiem. Ponadto warto należeć do grup pieluchowych na mediach społecznościowych, które są istną kopalnią wiedzy. Prowadzę grupę na Facebooku „Pieluchy wielorazowe Olsztyn", w której rozwiewają się wszelkie pieluchowe wątpliwości. Można też całkowicie za darmo wypożyczyć zestaw testowy pieluszek wielorazowych i pochwalić się nowymi nabytkami. Można również zobaczyć, z jakich pieluch zadowolone są tutejsze mamy, znaleźć aktualne promocje w sklepach oraz sprzedawać i kupować pieluszki. W grupie zamieszczam również informacje o darmowych lokalnych warsztatach pieluchowania wielorazowego i o spotkaniach tzw. „wielomam z dziećmi". Aby ułatwić sobie pieluchowanie warto wiedzieć, że mleczna kupa całkowicie rozpuszcza się w pralce i nie trzeba jej spłukiwać dopóki nie rozszerzamy dziecku diety. Wystarczy nastawić płukanie w pralce przed praniem zasadniczym. Kiedy dziecko zacznie jeść inne pokarmy, możemy stosować specjalne papierki do wyłapywania kupy — bambusowe lub kukurydziane, które wyrzucamy wraz z zawartością do toalety. Brudne pieluszki najlepiej przechowywać w worku PUL, który można opróżnić bezpośrednio w pralce bez konieczności dotykania zawartości worka. Suszarka bębnowa bardzo ułatwia pracę.

— Jakie mogą być pieluszki wielorazowe? Z jakich materiałów? I jakie najlepiej wybrać?

— Kompletny zestaw pieluszek, który zakładamy dziecku posiada zewnętrzną warstwę wodoodporną, którą stanowi PUL — laminowany poliester lub wełna oraz wewnętrzną warstwę chłonną, którą stanowią wkłady chłonne lub tetra. Obie warstwy mogą być zszyte ze sobą, wpinane za pomocą nap lub wkładane jedna w drugą. Wybór odpowiednich materiałów pieluszkowych stanowi nie lada wyzwanie. Są dzieci, którym przeszkadza uczucie mokrego „od pupy". Wtedy stosujemy u nich wkłady pokryte mikropolarem lub welurem które po zmoczeniu dają odczucie względnej suchości, co ma znaczenie zwłaszcza w nocy, kiedy nie chcemy, żeby dziecko wybudzało się z powodu mokrej pieluchy. Są też dzieci, którym wilgoć w ogóle nie przeszkadza. Są maluchy, których skóra nie toleruje poliestru. U nich z powodzeniem można stosować wiskozę bambusową lub naturalne materiały — bawełnę, konopie, len, które mają dużą chłonność i nie alergizują. Z kolei mikrofibra i tetra schną bardzo szybko i są najtańsze. To, na jakie pieluszki się zdecydujemy, zależy od potrzeb naszego dziecka, naszych preferencji i budżetu.

— A czy wszystkie pieluszki ekologiczne są ekologiczne?

— To podchwytliwe pytanie. Otóż nie wszystkie. Istnieją jeszcze jednorazowe pieluszki ekologiczne, które są na przykład niebielone chlorem, zawierają mniej szkodliwych dla zdrowia składników i biodegradują w mniejszym bądź większym stopniu lub są kompostowalne. Producenci też często nie podają, po jakim czasie produkt ulegnie biodegradacji. Jednak potrzebują one odpowiednich warunków, aby się rozłożyć, a nie zaleca się ich recyklingować, zatem wciąż generują one sterty śmieci, co szkodzi naszej planecie. Niektórzy uważają, że wełna jest nieekologiczna, bo jest pochodzenia zwierzęcego, jednak mi to nie przeszkadza. Jest to produkt uboczny hodowli owiec, poza tym wełnę można też kupić z drugiej ręki. Niektóre naturalne materiały mogą pochodzić z ekologicznych upraw. To na przykład bio bawełna. A zwykła bawełna już taka być nie musi. Może to mieć znaczenie dla zwolenników 100 proc. ekologicznych rozwiązań.

— Są wzory, które są dziś krzykiem mody?

— Tak! To są witraże i pojazdy. Na topie są też wzory roślinne.

— Krzykiem może nie tyle mody, co rozpaczy zmęczonej matki są cały czas pieluszki wielorazowe. Bo łatwiej jest je używać. Ale z czego są zrobione?

— Matki są ze stali! (śmiech). Ja też jestem często zmęczona, jak każda matka. Jednak nie wyobrażam sobie powrotu do jednorazówek. To byłby dla mnie dopiero krzyk rozpaczy. To byłby dla mnie znak, że już nie daję sobie rady. A jednak wielopieluchuję już drugie dziecko. Niektóre matki nie wyobrażają sobie przejścia na pieluszki wielorazowe, bo nie mają na nic czasu. To ich wybór. Szanuję to. Jednak każde założenie pieluszki wielorazowej to jeden śmieć mniej na naszej planecie. Warto o tym pamiętać.

ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

CZY WIESZ, ŻE...

Niewielkie państwo wyspiarskie Vanuatu jako pierwsze na świecie postanowiło wprowadzić całkowity zakaz sprzedaży pieluszek jednorazowego użytku.

Jedno dziecko podczas całego okresu pieluchowania produkuje 1,5-2 ton odpadów.

Mieszanka plastiku, polimerów i tworzyw sztucznych zawarta w pieluchach jednorazowych rozkłada się nawet 100 lat.

eprasa.pl 894c5a7dc3

KREOWANIE FRYZURY JEST JAK RZEŹBIENIE

OD 16 LAT MIESZKA W LONDYNIE. SZEŚĆ LAT TEMU WZIĘŁA UDZIAŁ W TELEWIZYJNYM SHOW DLA FRYZJERÓW AMATORÓW I DOTARŁA DO FINAŁU. O PRACY NA PLANIE SESJI ZDJĘCIOWYCH, PRODUKCJACH TEATRALNYCH CZY FILMOWYCH Z DOMINIKĄ KASPEROWICZ, POCHODZĄCĄ Z OLSZTYNA FRYZJERKĄ I WIZAŻYSTKĄ ROZMAWIA KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO.

Fot. archiwum prywatne

Dominika Kasperowicz podczas pracy

— Mieszkasz i pracujesz w Londynie. Twoje wakacje w Polsce nieco się przedłużyły z powodu epidemii. Czy już śpieszy ci się do powrotu?

— Wpadłam do Polski w zasadzie w ostatniej chwili. Przyleciałam w piątek 13-tego marca. Początkowo to miały być dwa tygodnie, a zrobiło się z tego kilka miesięcy. Teraz korzystam z tego, co przynosi mi życie. Jeden dzień, jeden oddech i do przodu. Do Londynu wrócę jak będzie praca, a kiedy to nastąpi, też jeszcze nie wiem.

— Jak znalazłaś się w Londynie?

— Wyjechałam po szkole średniej jako opiekunka do małej miejscowości nieopodal Londynu. Kończyłam Liceum Plastyczne w Olsztynie i marzyła mi się szkoła makijażu w Warszawie, która kosztowała jakieś kosmiczne pieniądze. Za namową koleżanki wyjechałam jako au pair. Miałam zaoszczędzić pieniądze, nauczyć się języka i wrócić. Tak się jednak nie stało. Z nauką języka też wcale nie było łatwo. Myślałam, że on tam na miejscu po prostu się we mnie wchłonie (śmiech). Nie było to możliwe, bo przebywałam wśród moich rodaków, głównie opiekunek z Polski... Więc niejako automatycznie unikałam rozmów po angielsku. W pewnym momencie wyprowadziłam się do centrum Londynu. Dopiero to miasto pokazało mi prawdziwą Wielką Brytanie. Londyn ma w sobie ogromną różnorodność kulturową i pokazał mi jak ludzie mogą się cudownie mieszać. Dosyć szybko się zaadoptowałam. Poszłam do londyńskiej szkoły językowej. Dopiero gdy zaczęłam mówić i rozmawiać głównie po angielsku, to mój język zaczął nabierać kształtów.

— Jak się zaczęła twoja przygoda z fryzjerstwem?

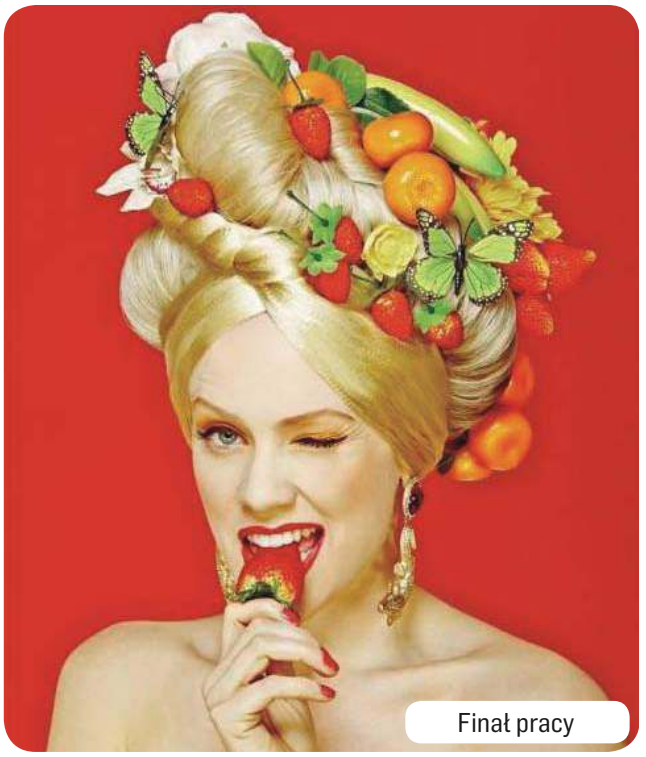
— Drogą prób i błędów. Jak wspominałam wcześniej, zawsze interesował mnie wizaż i moda. Wybrałam się na kurs manicure, ale to nie było jednak to. Coś nie kliknęło i postanowiłam szukać dalej. To oczywiście otworzyło mi kilka drzwi i dało możliwość różnej pracy... Więc to nie jest tak, że nie przydało mi się w ogóle. Potem kurs makijażu, a układanie fryzur przyszło jakoś tak naturalnie. Na pierwszą rozmowę w sprawie pracy poszłam od tak po prostu. Bez doświadczenia, ale z dużą odwagą w sobie i dostałam tę pracę. Nie należy się w życiu bać. Trzeba odważnie iść do przodu i być przekonanym, że się uda.

— Specjalizujesz się w dosyć ekstrawaganckich upięciach włosów i peruk... Można powiedzieć, że bardzo awangardowych. Czy zajmujesz się też tradycyjnym fryzjerstwem?

— Tak, oczywiście. Natomiast te zwyczajne fryzury mnie po prostu nudzą, więc nie chwalę się nimi na moim Instagramie. Stąd może przeświadczenie, że robię tylko finezyjne upięcia. Panuje cały czas moda na fryzury „po wyjściu z łóżka". Mamy wyglądać naturalnie, tak jakbyśmy nie za dużo pracy włożyły w nasz wygląd. To dotyczy również makijażu. Natomiast tego typu fryzury układa się, wbrew pozorom, najdłużej. Jest to nudne i nie ma się za bardzo nad czym rozczulać, bo każdy może sobie coś takiego zrobić sam. Nie jestem też profesjonalnym fryzjerem, a samoukiem. Oczywiście umiem obciąć włosy i pofarbować, ale robię to głównie dla znajomych. W pracy zajmuję się układaniem włosów do sesji zdjęciowych, do filmów i do sztuk teatralnych.

— Pewnie wtedy możesz się wyżyć...

— To wszystko zależy od klimatu danego przedsięwzięcia. Jeżeli jest to sesja zdjęciowa jakieś marki odzieżowej, to modelki czeszemy tak, jak nakazują obecne trendy. Jeśli to jest ślub, to czeszę tak jak panna młoda sobie życzy.



Fot. Joanna Koralewska

Finał pracy

Tutaj niewiele mam do powiedzenia. Oczywiście mogę coś doradzić, ale to jest jej decyzja. Teatr i film to też zupełnie co innego. Moja praca charakteryzuje się tym, że jestem freelancerem i pracuję codziennie w innym miejscu. Chyba, że to jest dłuższy plan zdjęciowy, albo dłuższy spektakl teatralny, ale za każdym razem robię coś kreatywnego i fascynującego. Najdłuższy z moich projektów trwał sześć miesięcy. Czesałam dla firmy Secret Cinema, która w tym czasie realizowała interaktywny teatr. Moim zadaniem oraz kilkunastu innych fryzjerów było przygotowanie aktorów na plan zdjęciowy. Jest wtedy dużo peruk i dopinek, do tego makijaż - jeżeli starczy nam czasu, ale fryzury są tutaj najbardziej problematyczne. W tym projekcie mieliśmy 15 minut na aktora i słyszałam jeszcze: — „ Kochanie, czy możesz mi jeszcze tylko rzęsy dokleić?". — „Kochanie, a dasz mi czas" — odpowiadałam (śmiech). Uwielbiam pracę z aktorami, tancerzami, bo to takie wieczne dzieci. Uwielbiam angielskie poczucie humoru. Nawet jak masz kiepski dzień, to idziesz do pracy i ten kiepski dzień zaraz się kończy.

— Sześć lat temu brałaś udział w telewizyjnym show dla fryzjerów, który był emitowany w Wielkiej Brytanii przez BBC. Dotarłaś do finału. Czy udział w programie przełożył się na twoją popularność i ciekawsze zlecenia?

— To był program dla amatorów fryzjerów. Żaden z uczestników nie miał przeszkolenia fryzjerskiego. Była to forma w pięciu odcinkach, gdzie w każdym odcinku ktoś odpadał. Zupełnie tak jak w Masterchief. Masz zadania, wykonujesz je... I albo przechodzisz dalej, albo odpadasz. Szczerze mówiąc, udział w programie nie odbił się szczególnie na mojej karierze. To tylko tak z boku wygląda – no teraz to się posypią zlecenia (śmiech). Nie posypały się. Spotkałam się nawet ze sporą niechęcią innych osób z branży, że jak to tak: bez dyplomu. Nie uważam, że dyplom fryzjera jest mi potrzebny. Rozumiem, że inni muszą odbębnić kilkadziesiąt godzin zamiatania włosów z podłogi i umyć kilkaset głów na myjce. Może niektórzy tak muszą i uważają tę drogę za jedyną słuszną, ja zadecydowałam trochę inaczej.

— Czyli nie potrzebujesz dyplomu, żeby wykonywać ten zawód?

— Nie potrzebuję. Większość umiejętności zdobywamy przez praktykę, którą zdobywamy w pracy. Mam tutaj na myśli głownie takie zawody artystyczne, w których wymagana jest nasza kreatywność. Nie należy również zapominać o tym, że zawsze się uczymy i świadectwo nie zwalnia nas z tej ciągłej edukacji. Dyplom nam niczego nie załatwia. Zmienia się moda i trendy, a my musimy się dostosować do tego, co narzuca nam rynek. To ciągła praca nad własnymi umiejętnościami. Dla mnie kreowanie fryzur jest jak kreowanie rzeźby. Tylko, że nie mam gliny, drewna i dłuta, a włosy oraz lakiery, prostownice i lokówki.

eprasa.pl 894c5a7dc3

BARDZO STARA (I KIEPSKA) GWARDIA

NIEŚMIERTELNA WOJOWNICZKA, DUŻO FAJNEJ WALKI I CHARLIZE THERON W CIEMNYCH, KRÓTKICH WŁOSACH? NIC DZIWNEGO, ŻE THE OLD GUARD TRAFIŁ NA LISTĘ TOP 10 W POLSCE. MI NIC WIĘCEJ NIE POTRZEBA. CHOĆ PÓŹNIEJ OKAZAŁO SIĘ, ŻE JEDNAK TAK.

Fot. Netflix

Przepis na sukces? Bierzemy komiks, trochę go zmieniamy i wrzucamy na Netflixa. Przyda się jeszcze jakiś znany aktor. Tu mamy jeden wyjątek. Scenariusz do ekranizacji napisał Greg Rucka, autor komiksu „The Old Guard", który pracował zarówno dla Marvela, jak i DC. Ciekawa postać.

Wielu zmian względem fabuły znanej z komiksu tutaj nie ma. Nasi bohaterowie podróżują, walczą, nie umierają i tak w kółko. W zasadzie nie wiemy, czemu pomagają ludzkości, bo raz ją lubią, a raz nie, ale ogólnie chodzi o to, że są nieśmiertelni, a dowodzi nimi Andy, najstarsza z nich. Później okazuje się, że tak naprawdę nazywa się Andromache ze Scytii. I w sumie nawet nie wie, ile ma lat, bo kto by to spamiętał?

A skoro nasza wesoła gromadka chętnie pomaga ludzkości, to przyjmują zlecenie od byłego agenta CIA, Copleya. Mimo że Andy od początku wietrzy podstęp. No wiecie – doświadczenie setek lat życia. Ale kto by tam poszedł za głupim instynktem?

Oczywiście byliby najgorszymi bydlakami, gdyby nie chcieli ratować dzieci z rąk terrorystów — bo takie dostają zlecenie — ale na koniec okazuje się, że to pułapka i od tamtej pory mają na pieńku z prywatną armią prezesa firmy farmaceutycznej, który obsesyjnie chce poznać sekret ich nieśmiertelności. Oczywiście, że ta firma jest zła, a dobre są tylko naturalne zioła itd. Trochę to płytkie. Tu pierwszy raz orientujemy się, że coś odróżnia naszych bohaterów od innych najemników – na plecach, lub przy pasie noszą bowiem topory i miecze, ale uzupełniają to nowoczesnym arsenałem, więc w sumie tylko taki smaczek.

Później, gdy już orientują się, że coś jest nie tak, śnią o Nile, dziewczynie obdarzonej podobnymi zdolnościami. Nile jest żołnierzem w armii USA, a jej moce budzą się w chwili śmierci z rąk terrorysty. Te sceny też nie były zbyt rozbudowane, ale przynajmniej mieliśmy w miarę dobre wprowadzenie postaci. Okazuje się, że Nile też śni o swoich nowych towarzyszach. To coś na zasadzie połączenia mentalnego. I choć na początku nie pała do nowych kolegów sympatią (zwłaszcza do Andy, która spuszcza jej łomot, strzela i jeszcze straszy), to z czasem się do nich przekonuje. To też chyba nie dziwi, bo koleżanki z armii wcale nie cieszą się, że przeżyła śmiertelną ranę. A to dlatego, że... w sumie nikt nie wie dlaczego, ale fabuła tego wymagała, więc może zostawmy logikę za drzwiami.

CIERPIENIE I CHAOS

Film ma naprawdę prosty powód do istnienia. Ma nnam ukazać, dlaczego nieśmiertelność nie jest taka fajna, jak się wydaje. Bohaterowie mają za sobą śmierć wszystkich bliskich, niosą przez życie ból i bardzo przykre wspomnienia. Nic dziwnego, że te doświadczenia (i dekady wypełnione zniszczeniem i krwią) w pewnym stopniu ich zmieniają. Na dodatek patrzą na ludzkość, która z każdym rokiem stacza się jeszcze bardziej, niż sądzili. Nie wiem, po co chcą ją ratować, skoro sama Andy stwierdza, że to bez sensu, ale zostawmy to pytanie w ten sam sposób, jak kwestię niechęci innych żołnierzy do Nile. Skoro chcemy pokazać jakąś głębię nieśmiertelnych wojowników, to na stanowisku reżysera zatrudniamy Ginę Prince-Bythewood, która podobno dobrze czuje się w takich psychologicznych rozterkach i relacjach międzyludzkich, choć w mojej ocenie, to jednak nie bardzo. Albo to przez nią, albo Netflix miał inną wizję niż ona. Taką grzeczniejszą. To, co mogłoby być głębokie, jest więc spłycone. Po części rozumiem, bo w końcu to film akcji, a nie melodramat czy thriller psychologiczny, ale chciałoby się, żeby bohaterowie byli choć trochę bardziej ludzcy. Ból i cierpienie towarzyszy nam jeszcze w przypadku Merrica, czarnego charakteru, którego gra Harry Melling. To tak fatalnie napisana postać, że nie wierzyłem własnym oczom. Nie wiem, czy to tylko problem gry Mellinga, czy jednak w większości słabe podejście do czarnego charakteru. Nie ma w nim żadnych głębszych motywacji czy wielowymiarowości. Od początku chcemy, żeby zginął, ale nie dlatego, że tak powinno być, a dlatego, że nie chcemy go oglądać dłużej, niż to konieczne. Jego firmie udaje się porwać dwójkę bohaterów, których potem kroją (dosłownie) i badają w celu zaaplikowania ludzkości daru nieśmiertelności. Można to było pokazać od naprawdę ciekawej strony.

Wystarczyło zrezygnować z kilku pobocznych wątków i rozbudować postać współautorki diabolicznego planu Merricka. Była tak ważna, że nawet nie pamiętam, jak się nazywa. W pamięci zapada tylko jej głupia motywacja. Słabo wypadają też żarty, a niektóre dialogi powinno się po prostu przemilczeć, bo są bezsensowne. W fabule pojawiają się również postaci epizodyczne, ale chyba lepiej, gdyby ich jednak nie było, bo w pewnym momencie robi się taki chaos, że chyba nawet Charlize Theron nie wie, co się dzieje. Ale na pewno wie co robić przy scenach walki.

Moja ocena

6/10

SĄ I PLUSY

Choreografia walk bardzo przypadła mi do gustu. W fabule nie brakuje powodów do strzelanin i walki wręcz, a montaż jest tak dobry, że wszystko wygląda jeszcze bardziej realistycznie. Kolejny raz przekonuję się, że Charlize Theron może zagrać chyba wszystko. Gracja jej ruchów jest niesamowita. I tak — to ona występuje w wielu scenach walki. Nic w tym jednak dziwnego, bo przecież wystarczy przypomnieć jej kreację z Mad Max: Fury Road. Choć to zupełnie inna liga kina akcji. Przekonująco wypada również charakteryzacja, ale mimo naprawdę dobrego poziomu scen walki i miłych dla oka zdjęć, to tak naprawdę tylko Theron ciągnie ten film na swoich barkach. Końcówka jest dosyć przewidywalna, bo Andy w końcu traci swój dar (choć finał z jej udziałem jest świetny mimo braku mocy pozwalającej na regenerację). Ale Copley, agent CIA, który wrabia naszych bohaterów na samym początku filmu, w końcu się rehabilituje. Okazuje się, że przynajmniej on miał jakąś głębszą motywację i na koniec pokazuje naszym nieśmiertelnym najemnikom, że ich walka wcale nie poszła na marne. Scenariusz porusza się na granicy mitu i realizmu, więc na koniec mamy właśnie taki — powiedzmy — realny smaczek. Wbrew temu, co mogłoby się wydawać, film się nie dłuży. A mogło tak być przez zbytnie nagromadzenie niepotrzebnych wątków. „The Old Guard" nie zapadnie wam więc głęboko w pamięć, ale na Netflixie jest kilka gorszych produkcji. A nawet więcej. Niestety nie udało się z tego zrobić czegoś ciekawszego i głębszego. I choć można przypuszczać, że szykuje się sequel, to ja wolę na niego nie czekać. Choć dla Charlize Theron zawsze zrobię wyjątek.

Paweł Jaszczanin
p.jaszczanin@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 894c5a7dc3

W DROGĘ Z JOGURTEM

NIC TAK CZŁOWIEKA NIE ORZEŹWIA W UPALNY DZIEŃ JAK... MAŚLANKA, JOGURT CZY KEFIR! A DO TEGO SĄ ZDROWE I POŻYWNE. DLATEGO WSZYSTKIE TE NAPOJE MLECZNE POLECAM WŁĄCZYĆ DO CODZIENNEJ DIETY!

Fot. Mlekpol

Dodatkowa korzyść jest taka, że wszystkie te przysmaki to — prócz walorów smakowych, wielu wartościowych witamin i składników mineralnych — także cenne źródło naturalnych probiotyków. Naturalnych, czyli najlepszych. Już w czasach biblijnych ludzie chętnie sięgali po fermentowane produkty mleczne, do których dodawali miód, owoce lub przyprawy i posilali się, bo wiedzieli, że dla ich zdrowia są dobre. Nie bez przyczyny też stare hinduskie przysłowie brzmi „Pij kwaśne mleko, a będziesz długo żył".

Kefirem, maślanką czy jogurtem możemy posilić się bez wysiłku. Kiedy dopadnie cię głód, nie musisz stać przy buchających parą garnkach, zwłaszcza gdy za oknem upał. Wystarczy sięgnąć po któryś z nich – oferta jest przebogata. Każdy z tych fermentowanych napojów stanowi sycący, lekki i wartościowy posiłek. Każdy też możemy wzbogacić wedle własnych upodobań. Dodać świeżych owoców, warzyw, przypraw lub tylko miodu. To zdrowa propozycja na drugie śniadanie.

Kefir kontra maślanka, kontra jogurt

Na początku warto poznać właściwości każdego z nich, bo nie tylko smakiem się różnią!

Kefir jest jednym z najstarszych mlecznych napojów fermentowanych, a jego korzenie odnajdujemy na Kaukazie. Naturalny kefir ma kremową konsystencję, kwaskowaty smak i lekko drożdżowy zapach. Wszystko przez to, że powstaje on na drodze fermentacji mlekowo-alkoholowej, po czym dodaje się do niego tzw. symbiotyczny zespół mikroorganizmów, czyli po prostu grzybków lub ziaren kefirowych. Ze względu na obecność przyjaznych bakterii mlekowych kefir jest więc naturalnym, w dodatku bardzo smacznym probiotykiem. Badania pokazują, że z powodu obecnych w kefirze substancji antybiotycznych napój ma zdolność hamowania rozwoju bakterii chorobotwórczych w przewodzie pokarmowym. Kefir to bogactwo witamin, głównie z grupy B oraz K i bardzo cenne źródło wapnia, magnezu i fosforu.

Z kolei maślanka ma łagodny, orzeźwiający, śmietankowo-orzechowy smak i doskonale gasi pragnienie. To dlatego polecam ją przede wszystkim na letnie, upalne dni. Maślanka ma bardzo mało tłuszczu, zwykle ok. 1,5-2 proc., a za to multum w niej wapnia: pierwiastka, który praktycznie na każdym etapie życia człowieka jest niezbędny w jego diecie. Szklanka maślanki w ok. 20 proc. pokrywa dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek.

Jogurt natomiast, tradycyjnie otrzymujemy z pasteryzowanego mleka, ukwaszonego następnie zakwasem czystych kultur bakterii fermentacji mlekowej. W porównaniu z mlekiem surowym jogurt ma wyższą wartość odżywczą: więcej w nim wapnia, aminokwasów i witamin z grupy B. Sam proces fermentacji i obecność bakterii mlekowych sprawiają, że jest lepiej przyswajalny — mogą go spożywać osoby cierpiące na nietolerancję laktozy. Jest poza tym lekkostrawny i niskokaloryczny: w 100 g jogurtu naturalnego jest 2 proc. tłuszczu i 60 kcal. Dlatego jogurty poleca się przy antybiotykoterapii, bo to najcenniejsze źródło zniszczonej przez antybiotyki właściwej mikroflory przewodu pokarmowego. W kuchni jest dobrą alternatywą dla śmietany i można go używać do zagęszczania zup, sosów, chłodników oraz do deserów. Jogurty świetnie pasują do niektórych ciast, nadają im lekką, kremową konsystencję.

Napoje fermentowane

W ostatnim czasie dostępne są też tzw. napoje fermentowane, czyli jogurty, maślanki i kefiry o bardzo wyszukanych smakach, a do tego w wygodnej, płynnej wersji, opakowane w jeszcze bardziej poręczne butelki. Co do tych smaków — podobają mi się ciekawe połączenia dość ostrych warzyw ze słodkimi owocami. I tak można wybrać albo marchew z mango, albo jarmuż z kiwi, albo buraka z czarną porzeczką. Wszystkie napoje wzbogacone są błonnikiem, którego cenne właściwości wspomagają funkcjonowanie organizmu.

Co jeszcze ważniejsze, wyprodukowano je z najlepszego mleka, które pochodzi wyłącznie od krów karmionych paszami bez GMO, a żaden z nich nie zawiera syropu glukozowo-fruktozowego.

Do pracy, na spacer, na plażę, na rowerową przejażdżkę — taki smukły, poręczny kartonik o pojemności 330 ml to idealny pomysł. Zwłaszcza że, jak pokazują badania konsumenckie 51 proc. tej części społeczeństwa, które ukończyło 15. rok życia, większość posiłków spożywa „w drodze". A taka butelka jogurtu, czy to w damskiej torebce, plecaku czy samochodowej lodówce, miejsca zajmuje niewiele, a orzeźwia i wspiera nasz organizm nawet na trasie! To przekąska, która zawsze jest pod ręką!

Co istotne, kartoniki nie zaśmiecają środowiska naturalnego.

Magdalena Maria Bukowiecka

Fot. Mlekpol

DLA KOLARZY

Pod szyldem napojów Milko ścigać się będą w tym roku kolarze w ramach Milko Mazury MTB 2020 — największej imprezy kolarskiej w północno-wschodniej Polsce. Wielkie otwarcie piątego sezonu odbędzie się 25 i 26 lipca w Pasymiu. Na finał organizatorzy zapraszają natomiast 20 września do Wilkas. Tak jak w poprzednich edycjach, trasy wyścigów przebiegają przez najatrakcyjniejsze miejsca Warmii i Mazur.

— Zmagania kolarskie Milko Mazury MTB to znakomita okazja do wysiłku fizycznego, przeżycia sportowej przygody, dobrej zabawy i zdrowej rywalizacji w otoczeniu mazurskich pejzaży. Cieszymy się, że takie wydarzenie odbywa się właśnie na tym terenie. Nasze produkty Milko w opakowaniach „on the go" powstają w Spółdzielni Mleczarskiej Mlekpol w Mrągowie, więc region ten jest nam szczególnie bliski. Jesteśmy tytularnym sponsorem zawodów, bo Milko to marka dla osób aktywnych, uprawiających sport i ceniących spędzanie czasu na świeżym powietrzu — mówi Dorota Grabowska, Kierownik Działu Marketingu SM Mlekpol.

895200TBR -b-K

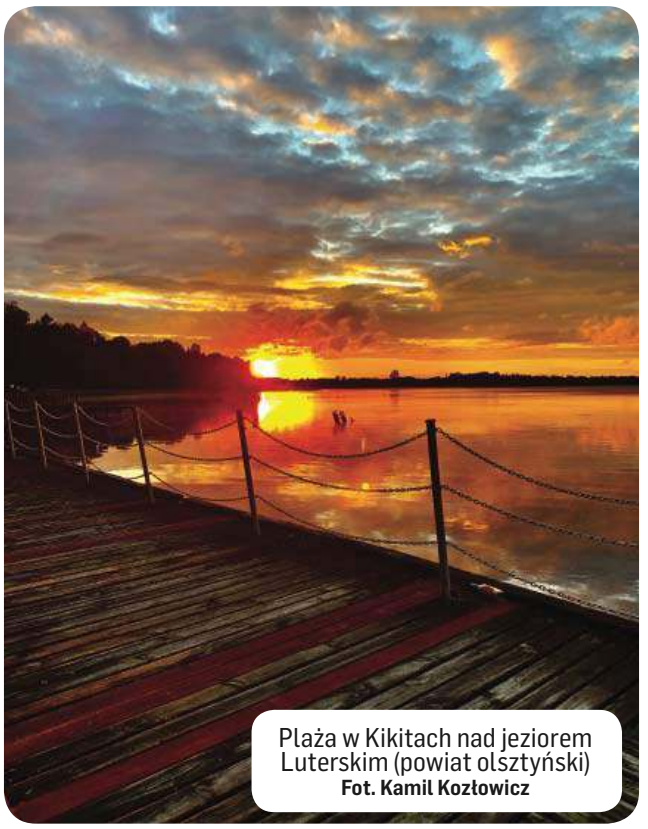
eprasa.pl 894c5a7dc3

WYMIEŃ ZDJĘCIA NA GAZETĘ OLSZTYŃSKĄ

Czekamy na wasze fotki z wakacji. Będziemy je publikować w sobotnich wydaniach Gazety Olsztyńskiej/Dziennika Elbląskiego. Czekamy też po prostu na zdjęcia pokazujące piękno naszego regionu (te strony są też otwarte dla naszych dziennikarzy). Dzisiaj pokazujemy pierwsze fotografie. Autorzy zdjęć, które trafią do sobotniego wydania Gazety/Dziennika otrzymają od nas trzymiesięczny bezpłatny dostęp do elektronicznego wydania Gazety/Dziennika Elbląskiego. Wysyłajcie je tutaj: redakcja@gazetaolsztynska.pl.

IGOR HRYWNA

Zawody na Jezioraku
Fot. Czytelnik

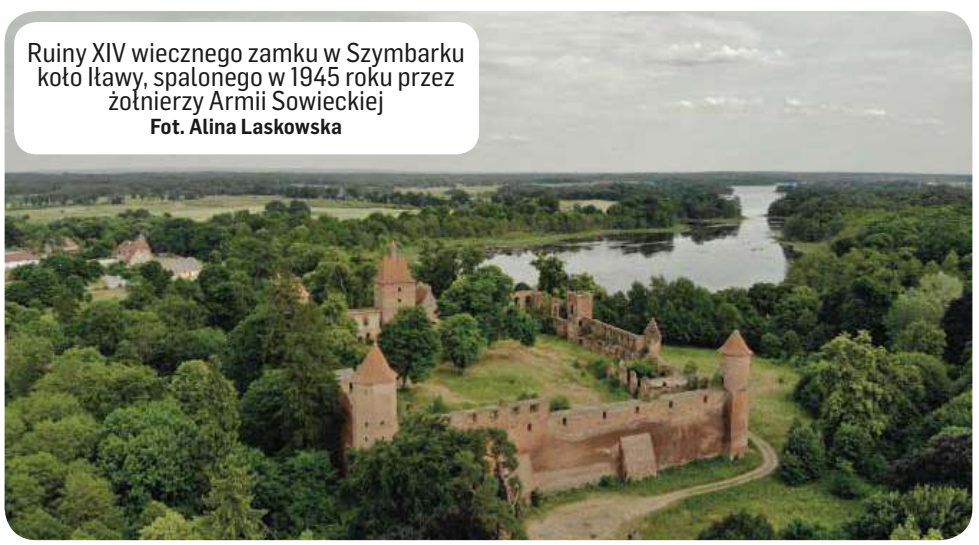


Plaża w Kikitach nad jeziorem Luterskim (powiat olsztyński)
Fot. Kamil Kozłowicz

Tak pięknie jest przy CRS Ukiel (Olimpijska) Olsztyn
Fot. Wiola Grygalun

Słowiński Park Narodowy (województwo pomorskie), Czołpino i okolice
Fot. Iwona Sobczak

Sosna guzowata w Rezerwacie Jasne koło Iławy
Fot. EK



Ruiny XIV wiecznego zamku w Szymbarku koło Iławy, spalonego w 1945 roku przez żołnierzy Armii Sowieckiej
Fot. Alina Laskowska

Port żeglarski w Rynie
Fot. Dorota Ananiewicz

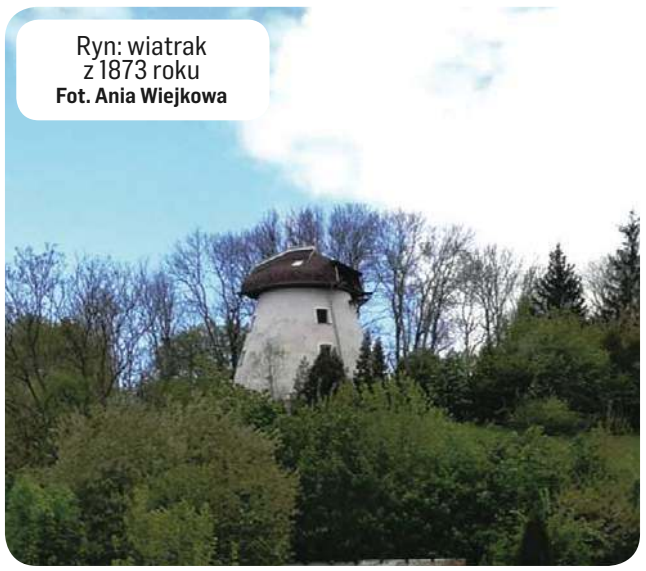
eprasa.pl 894c5a7dc3

Maki rosnące na Podlasiu, przy granicy z Białorusią
Fot. Wiesław Maciuszewicz

Nieoczekiwany przechodzień
Fot. Tomasz

Pałac w Galinach (powiat bartoszycki) to miejsce warte odwiedzenia i obejrzenia. Jest tam piękny park, stadnina koni i piękne widoki wokół całego folwarku
Fot. Magda Kostrzewska

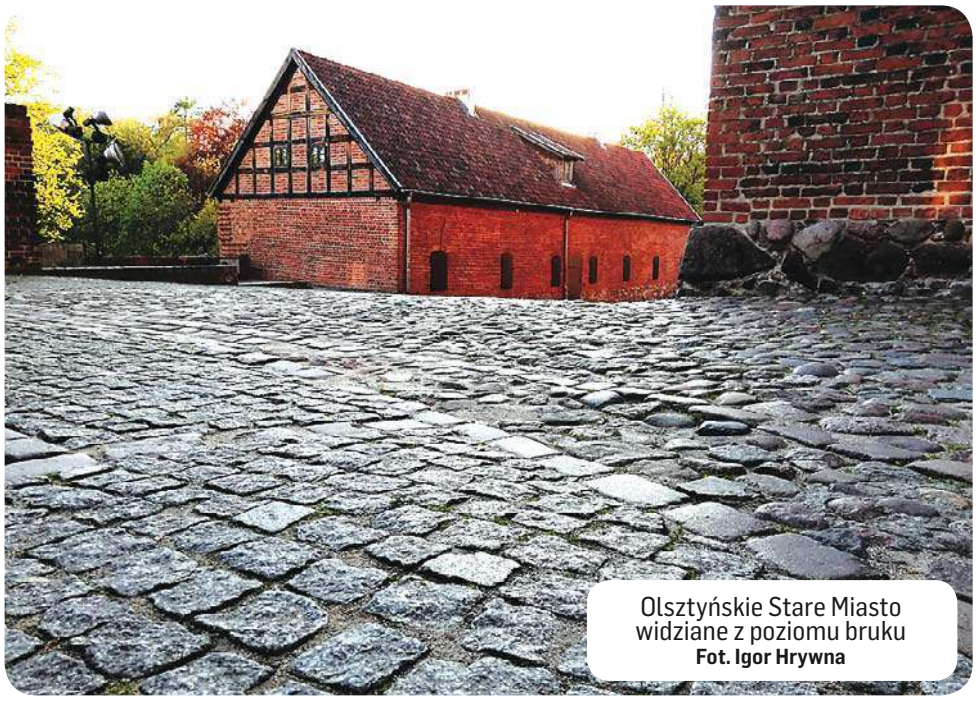
Budry (powiat węgorzewski): bocian na przykościelnym drzewie
Fot. Agnieszka Patejuk



Ryn: wiatrak z 1873 roku
Fot. Ania Wiejkowa

Mazury, Kruklanki (powiat giżycki), jezioro Gołdapiwo
Fot. Marzena Wołoch

Kościół w Raszągu koło Biskupca
Fot. Michał Nowicki



Olsztyńskie Stare Miasto widziane z poziomu bruku
Fot. Igor Hrywna

eprasa.pl 894c5a7dc3

PO TYCH ZIÓŁKACH NIE WYCHODZIMY NA SŁOŃCE!

CHODZI MIANOWICIE O TZW. ZIOŁA FOTOALERGICZNE I FOTOTOKSYCZNE, KTÓRE — GDY JE W SEZONIE LETNIM REGULARNIE PRZYJMUJEMY — ZWIĘKSZAJĄ NASZĄ WRAŻLIWOŚĆ NA PROMIENIE SŁONECZNE. WARTO JE ZNAĆ I ALBO UNIKAĆ NAPARÓW, ALBO OPALANIA...

A jeśli już ktoś, jak choćby ja sama, bez słońca nie wyobraża sobie ani lata, ani życia — powinien przed słoneczną kąpielą zabezpieczać skórę odpowiednimi preparatami z filtrami UV. W przeciwnym razie, po nawet krótkim kontakcie z niezbyt intensywnymi promieniami słońca — możemy mieć objawy przypominające poparzenie słoneczne. Czyli rumień, bolesne pęcherze, palenie skóry, a nawet obrzęk. Dermatolodzy taką reakcję skóry nazywają wypryskiem fotoalergicznym lub fototoksycznym. Ostrzegam też, że nie chodzi wyłącznie o zioła stosowane wewnętrznie — te, których używamy zewnętrznie, do przemywania lub okładów na przykład, też mogą nam zaszkodzić.

Fot. Pixabay

CO TO JEST?

Chodzi konkretnie o wyprysk fotoalergiczny. A to nic innego, jak stan zapalny skóry, wywołany działaniem fotoalergenu oraz promieniowania ultrafioletowego. Dermatolodzy twierdzą, że taka nadwrażliwość występuje u 6-8 proc. populacji, ale niektórzy twierdzą, że cierpi na nią nawet 20 proc. ludzkości. Wyprysk fotoalergiczny pojawia się, gdy pod wpływem promieniowania słonecznego dochodzi w skórze do przekształcenia substancji tolerowanej w substancję uczulającą. Te związki szkodzą tylko osobom o nadwrażliwości: po 1-2 dniach od ekspozycji pojawiają się zmiany zapalne skóry zwykle, które utrzymują przez kolejne kilka dni.

Wśród przyczyn wyprysku fotoalergicznego wymienia się związki chemiczne o działaniu miejscowym oraz substancje stosowane ogólnie. Do tych działających miejscowo należą m.in. środki konserwujące i dezynfekujące, filtry przeciwsłoneczne, substancje zapachowe — piżmo ambretowe, aldehyd cynamonowy, chlorowcopochodne salicylanilidów, środki ochrony roślin (zwłaszcza tiokarbaminiany), dodatki do pasz dla zwierząt i parę gatunków roślin. Ale wyprysk fotoalergiczny może wystąpić także po ogólnym zastosowaniu sulfonamidów, niesteroidowych leków przeciwzapalnych, pochodnych fenotiazyny i benzodiazepiny lub trójcyklicznych antydepresantów. Dodatkowo, bardzo często spotkać się można z reakcją krzyżową między timerosalem — konserwantem szczepionek, surowic odpornościowych, kropli do oczu, uszu, nosa, płynów do przechowywania soczewek kontaktowych, niektórych kosmetyków — a substancją o nazwie piroksykam.

Jeśli już dojdzie do interakcji alergenu i promieniowania UV, powstaje substancja zmodyfikowana, tzw. hapten, który wiąże się z białkami skóry i w ten sposób tworzy fotoalergen. Ten z kolei stymuluje odpowiedź immunologiczną. Gdy dochodzi do kolejnej interakcji promieniowania UV i znajdującego się w skórze alergenu — dochodzi do nadwrażliwości późnej i wyprysku kontaktowego.

Najczęstsze objawy takiej alergii na słońce — to zmiany chorobowe skóry, które widać przede wszystkim na odkrytych częściach ciała. Widoczne jest ostre odgraniczenie zmian zapalnych od skóry zdrowej, okrytej przed słońcem odzieżą, niezmieniona pozostaje także skóra trójkąta pod podbródkiem. U osób uczulonych na leki podawane ogólnie zmiany skórne mogą być bardziej rozsiane. A konkretnie powstają plamy rumieniowe, grudki, pęcherzyki, czasami także pęcherze. Wszystkiemu towarzyszy mocno nasilony świąd skóry, choć ograniczony do miejsc eksponowanych na światło słoneczne.

Ważne, by wyprysk fotoalergiczny szybko zdiagnozować, zastosować leczenie, a przede wszystkim zabronić choremu jakichkolwiek bliskich

REKLAMA
Moda Optyk
Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
rok założenia 1966
Z NAMI ZOBACZYSZ WIĘCEJ
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
204019otbr-B-G

eprasa.pl 894c5a7dc3

kontaktów ze słońcem...! Brak szybkiego rozpoznania i stała ekspozycja na alergen w prędkim czasie mogą doprowadzić do rozwoju przewlekłego fotoalergicznego zapalenia skóry. Przy czym zmiany skórne mogą objąć też skórę dotychczas lub zwyczajowo nienarażoną na działanie promieniowania słonecznego. W leczeniu dolegliwości ważne jest przede wszystkim unikanie kontaktu z fotoalergenami oraz stosowanie preparatów z filtrami UV i maści z dodatkiem kortykosteroidów.

A FITOTOKSYCZNY?

Z kolei wyprysk fototoksyczny to choroba o charakterze zapalnym, którą w kontakcie ze skórą wywołują substancje fototoksyczne. Powstaje, gdy te substancje, zawarte w ziołach, lekarstwach, pokarmach, w czasie ekspozycji na promieniowanie UV uwalniają wolne rodniki, co prowadzi do uszkodzenia komórek i ostrej reakcji zapalnej. Uszkodzone komórki dają po prostu sygnał do wytworzenia reakcji zapalnej. Ten rodzaj wyprysku grozi każdej osobie. Ponadto reakcja fototoksyczna pojawia się bardzo szybko: od kilku minut do kilku godzin od ekspozycji na słońce. I są to rumień, obrzęk oraz pęcherze. Poza tym długo po stanie zapalnym na skórze mogą pozostawać też przebarwienia pozapalne.

NA TE ZIÓŁKA UWAŻAMY!

Przede wszystkim na dziurawiec. Za jego działanie fotouczulające odpowiada zawarta w nim hiperycyna. Mało kto pamięta, ale dziurawiec wchodzi też w niebezpieczne interakcje z wieloma powszechnie stosowanymi lekami. Może choćby obniżać skuteczność tabletek antykoncepcyjnych, leków zmniejszających krzepliwość krwi, obniżających ciśnienie krwi, a nawet tych przeciwnowotworowych. Jednym z najgroźniejszych skutków połączenia dziurawca z niektórymi lekami może być zespół serotoninowy, a to już stan, który może prowadzić nawet do śmierci.

ARCYDZIĘGIEL I AMINEK ZWYCZAJNY

To rośliny, które zawierają furanokumaryny — substancje o silnym działaniu fotouczulającym i fitotoksycznym. I arcydzięgiel, i aminek większy należą do roślin z rodziny selerowatych, czyli to kuzyni pasternaku, marchwi zwyczajnej, pietruszki zwyczajnej, kopru i oczywiście selera. Po ich spożyciu i jednoczesnym wystawieniu skóry na działanie promieni słonecznych również może dojść do reakcji fitotoksycznej. Kto musi zażywać arcydzięgiel lub aminek — lepiej niech czyni to wieczorem. Albo zwyczajnie w czasie kuracji unika słońca. Kto nie wierzy, to przypominam, że do tej samej rodziny selerowatych należą też dwie inne rośliny, które stanowią największe zagrożenie fototoksyczne: barszcz Mantegazziego i barszcz Sosnowskiego...!

RUTA

... A razem z nią także pomarańcza bergamota i cytryna zwyczajna — wszystkie one mogą wywołać reakcję fotoalergiczną lub fototoksyczną. Poza tym pamiętajmy, że olejek bergamotowy bardzo często występuje jako jeden ze składników perfum — a on też może wywoływać fototoksyczne zapalenie skóry.

RUMIANEK, STOKROTKA, NAGIETEK...

Wszystkie te wdzięczne kwiatki należą do rodziny Compositae: największej grupy roślin kwitnących, liczącej ponad 25 tys. gatunków, z których aż 200 powoduje alergię. Taki rumianek normalnie ma właściwości łagodzące i przeciwzapalne. Jest więc przydatny m.in. w zaburzeniach pracy układu pokarmowego oraz w zapaleniach skóry i błon śluzowych. Niestety, pity regularnie może uwrażliwić skórę na słońce. Z kolei herbatki i napary z nagietka pije się w przypadku problemów z żołądkiem, w tym przy wrzodach żołądka czy niestrawności, a maści przygotowane na jego bazie łagodzą stany zapalne i choroby skóry. Niestety, nadwrażliwość na słońce powodują wszystkie postaci preparatów z nagietka.

Magdalena Maria Bukowiecka
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

KOBIETY VS. MĘŻCZYŹNI W WIRTUALNYM GABINECIE

Mężczyźni mają trudność w opisaniu lekarzowi swojego stanu zdrowia, kobiety natomiast najbardziej narzekają na brak badania fizykalnego. Seniorzy korzystają głównie ze świadczeń refundowanych przez NFZ, a młodzi ludzie wybierają prywatne wizyty. Chętniej do telemedycyny, podchodzą osoby, które wcześniej korzystały ze zdalnych form leczenia, właśnie w prywatnych placówkach medycznych. Jednak telemedycyna, jako usługa w stałym abonamencie dotyczy głównie mieszkańców dużych miast. To tylko część wniosków wynikających z raportu Procontent Communication „Zdalne wizyty lekarskie".

Mężczyźni mniej wylewni

Stereotypy mówią, że płeć męska nie jest tą zbytnio rozmowną i to również widać w badaniu. Odpowiadając na pytanie, „Dlaczego wizyta zdalna nie miała dla Pana/Pani takiego samego charakteru jak wizyta w gabinecie lekarskim?", ponad 45% mężczyzn wskazało, że mieli oni kłopot z dokładnym przekazaniem lekarzowi, z czym mają problem. Trudność z opowiedzeniem o swoim stanie zdrowia miało jednak jedynie 26% kobiet. Z kolei to właśnie płeć żeńska (68,7%) wskazywała brak badania palpacyjnego, jako główny argument zniechęcający do wizyt zdalnych. Według kobiet prawidłowe badanie fizykalne takie jak: opukiwanie, ostukiwanie oraz osłuchiwanie, jest konieczne. „Jeżeli obie strony - lekarz i pacjent stwierdzają, że muszą się zobaczyć, wtedy porada telefoniczna jest tylko wstępem do wizyty głównej w gabinecie w placówce medycznej." – mówi Bożena Janicka, prezes Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia. Pomimo wszelkich różnic, to właśnie mężczyźni deklarują, że chętniej będą korzystać ze zdalnych wizyt lekarskich po zakończeniu izolacji społecznej, ponad 54% z nich oznajmia, że chce sięgać po niestacjonarne metody leczenia.

Starsi leczą się na NFZ

Korzystanie ze zdalnych wizyt lekarskich ukazało również różnice wiekowe, obrazujące korzystanie z prywatnych form wizyt. Zdecydowana większość osób starszych, powyżej 50 roku życia (85%) skorzystała ze zdalnych świadczeń zdrowotnych refundowanych przez NFZ) w publicznej służbie zdrowia. Tylko nieliczni (15%) mogli pozwolić sobie na prywatną, odpłatną wizytę lub skorzystali z porady lekarskiej w ramach abonamentu. Sytuacja przedstawia się zupełnie inaczej w grupie wiekowej 35-49 lat, gdzie aż 55% skorzystało z prywatnych form wizyt. Młodsi pacjenci również znacznie chętniej sięgali po odpłatne porady.

W abonamencie – tylko w dużych miastach

Dużą popularnością cieszą się prywatne placówki, które świadczą swoje usługi w ramach stałego abonamentu. Warto jednak zauważyć, że tę formę opieki, również w formie zdalnej wybierają głównie osoby mieszkające w większych miastach. Aż 27,5% pacjentów w miastach powyżej 500 tys. mieszkańców deklaruje, że korzystało z e-wizyty w ramach abonamentu. Wśród mieszkańców mniejszych miast (do 20-99 tys.) wyniki wynoszą zaledwie ok. 8%.

Przyszłość teleporad

Podzielone są opinie badanych co do tego, czy po zakończeniu izolacji domowej będą korzystać ze zdalnej konsultacji z lekarzami. Deklaracje kontynuacji korzystania ze zdalnych porad lekarskich częściej składają pacjenci, którzy przed pandemią skorzystali z wizyt zdalnych, w prywatnych placówkach zdrowia, w ramach abonamentu.

INF. PROCONTENT.PL

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

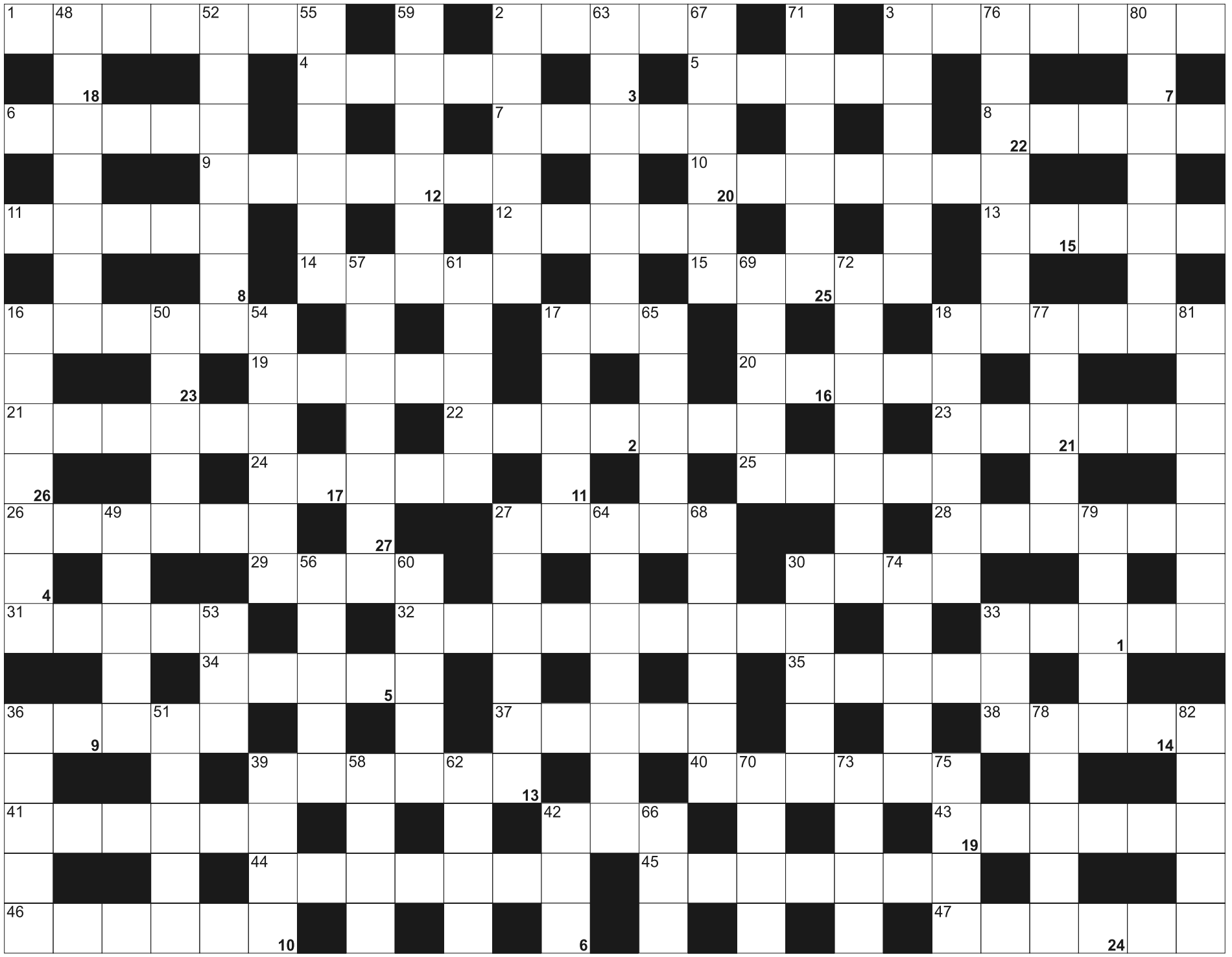
Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
207019otbr-a-0

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

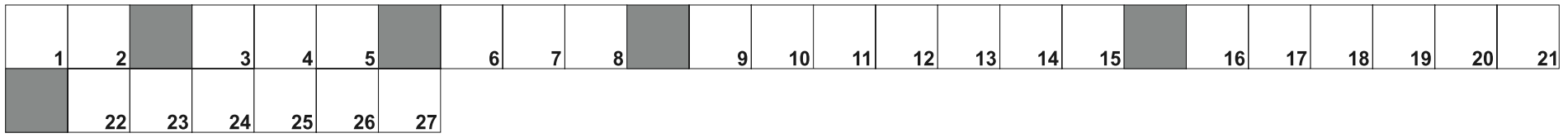
Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
204619otbr-a -0

eprasa.pl 894c5a7dc3

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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



POZIOMO: 1) białko na żelatynę; 2) szybkość pracy; 3) kobieta unikająca uciech życiowych; 4) rasa psów myśliwskich; 5) Polański lub Wilhelmi; 6) rzeka w Grenoble; 7) wśród makaków; 8) garnuszek; 9) mała, wąska rzeka; 10) mokradła na suficie; 11) uroczysta pieśń religijna; 12) ozdobna bylina, georginia; 13) gruszka piaskowa; 14) księżyc Jowisza, Jowisz VII; 15) koteczek, milutki kotek; 16) manna; 17) przepływa przez Rotterdam; 18) największa wyspa Marianów Północnych; 19) wódz rewolucji 1917 r. w Rosji; 20) nowicjusz w zawodzie; 21) tajemnica; 22) Recep Tayyip, premier i prezydent Turcji; 23) niespełniona miłość Hamleta; 24) pęczek wełny; 25) sygnał ostrzegawczy; 26) żydowski świecznik; 27) śmiechu lub armatnia; 28) ukryta drwina, szyderstwo; 29) bogini zwycięstwa; 30) ... Anonim, autor kronik; 31) wafelek do lodów; 32) osoba, która bezprawnie przejmuje władzę; 33) aptekarska jednostka masy; 34) brzeg tkaniny zagięty i przyszyty; 35) przodek Azteka; 36) zarys, projekt; 37) jadą w kuligu; 38) Fr na tablicy Mendelejewa; 39) polityczne lub towarzyskie powiązania; 40) gatunek literacki; 41) głaz krążący w kosmosie; 42) przed czerwcem; 43) potwierdza ją wyjątek; 44) tradycyjny hiszpański napój alkoholowy; 45) ze stolicą w Wiedniu; 46) stolica Turcji; 47) zawodowo piastuje

PIONOWO: 2) długa, górnolotna i nudna przemowa; 3) telewizyjna na dachu; 16) kraina na granicy Indii i Pakistanu; 17) prawnik w firmie; 18) piłkarze z Olsztyna; 27) miejskie dzielnice nędzy; 30) jaskinia; 33) fale radiowe ultrakrótkie; 36) rzeka pierwszej bitwy czołgów; 39) niedźwiedzica po łacinie; 42) kleista substancja, smar; 48) uporczywa myśl, uraz, mania; 49) do cięcia tapet; 50) zamaskowany don Diego de la Vega; 51) imię żeńskie; 52) służył rycerzowi; 53) gruby miękki pled; 54) Robert, reżyser filmowy "MASH" "Gracz"; 55) krótkie utwory prozą; 56) ypsylon; 57) spaceruje we śnie; 58) odblask świateł na niebie; 59) "... Dziwaczka" - wiersz Jana Brzechwy; 60) druga po Krecie wyspa grecka na M. Egejskim; 61) świt, brzask; 62) gra w lotki; 63) wino w kościele; 64) kraina św. Mikołaja; 65) Negeb, półpustynna wyżyna w Izraelu; 66) Chrzciciel, ochrzcił Jezusa; 67) poczet pogrzebowy; 68) Lindgren, pisarka; 69) rzeka w Kolumbii i Brazylii; 70) kropelki wody na trawie; 71) Babinicz z "Potopu"; 72) sztuka układania kwiatów; 73) zażywa zimowych kąpieli dla zdrowia; 74) latarnia uliczna; 75) z wieloryba w aptece; 76) podobna do ogórka; 77) włoska ciężarówka; 78) niemiecka wyspa na Bałtyku; 79) trzecia zmiana; 80) podanie ludowe, baśń; 81) słynny wodospad na granicy Kanady i USA; 82) niezmienna w matematyce

eprasa.pl 894c5a7dc3

BIURO OGŁOSZEŃ
Gazety Olsztyńskiej
PRACUJE ZDALNIE!

#ZOSTAŃ WDOMU

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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

JUŻ WKRÓTCE BIURO OGŁOSZEŃ W NOWEJ LOKALIZACJI!

39920otbs-B-K

ZWIERZĘTA

sprzedam

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

poszukuję wynająć

POSZUKUJĘ domu ok.100 m2 nieumeblowanego do wynajęcia Olsztyn, okolice Dorotowa. tel.505-763-747

POSZUKUJĘ mieszkania od 80 m2 nieumeblowanego do wynajęcia Olsztyn, okolice Dorotowa tel.505-763-747

do wynajęcia

MIESZKANIE 32m2, tel. 694-292-150

PRACA

dam pracę

DLA mężczyzny w gospodarstwie rolnym tel. 797580971

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

MĘŻCZYŹNIE lub parze w gospodarstwie rolnym przy bydle mlecznym, zakwaterowanie, wysokie wynagrodzenie. 609-823-248

MURARZY, szpachlarzy, robotników budowlanych, 601-152-159

NOWOWIEJSKI zatrudni kierowcę transport międzynarodowy. 601-663-651

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE, 507-306-262

DACHY, 514-456-553

POLBRUK, transport, 602-401-309

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

RÓŻNE

sprzedam

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

PŁUGOGRYZARKA, 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, dwukółka do beli, silnik elektryczny 11 kW, 692-214-618

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ZŁOM 502-512-454

GAZETA OLSZTYŃSKA
pozegnania.net
Wyraź swój żal
i zapal wirtualną świeczkę

mp-otbr-6791a -P

Koledze
Waldemarowi Podobyćko
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają dyrekcja oraz koleżanki i koledzy
z Zakładu Linii Kolejowych w Olsztynie

240020opb1-A -P

Śmierć nie jest kresem naszego istnienia.
Żyjemy w naszych dzieciach
i następnych pokoleniach. Albowiem to dalej my,
a nasze ciała to tylko zwiędłe liście na drzewie życia.

Albert Einstein

mp-otbr-6786

Warmiński
ZAKŁAD POGRZEBOWY
1987
dawniej market

OLSZTYN
ul. Lengowskiego 18-20
895 355 300
602 327 277

BISKUPIEC
ul. Armii Krajowej 4
897 152 093
608 680 642

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

614219opb1-E-G

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-a -K

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

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

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

eprasa.pl 894c5a7dc3

BOKS TO KAPITALNA FORMA WALKI

BOKS OD POWSTANIA PIERWSZEGO W HISTORII IŁAWY KLUBU BOKSERSKIEGO MINĘŁO JUŻ PONAD PÓŁTORA ROKU. ZAŁOŻYCIEL BCI KRZYSZTOF KŁOSOWSKI NA PEWNO NIE ZMARNOWAŁ TEGO CZASU, BOWIEM I KLUB, I JEGO WSZYSCY PODOPIECZNI, CAŁY CZAS SIĘ ROZWIJAJĄ.

Pierwszy bokserski klub w powojennej historii Iławy - powinniśmy dla pewności napisać, bo może do 1945 roku w Deutsch Eylau też jakaś bokserska sekcja lub klub działały. Nic o tym jednak nie wiadomo, dlatego teraz skupimy się na czasach obecnych.

OJCEM-ZAŁOŻYCIELEM BOXING CLUB IŁAWA JEST KRZYSZTOF KŁOSOWSKI, KTÓRY WCZEŚNIEJ PRZEZ CZTERY LATA UCZĘSZCZAŁ NA TRENINGI DO SEKCJI SPORTÓW WALKI ITR IŁAWA, PROWADZONEJ PRZEZ TRENERA KRZYSZTOFA OBRĘBSKIEGO. NA TRENINGI JEŹDZIŁ TAKŻE DO BRODNICY.

— To właśnie Krzysiek Obrębski był tym, który zmotywował mnie do stworzenia klubu — wspomina Kłosowski. — Brakowało takiego miejsca w Iławie. Grupy reprezentujące inne sztuki walki trenują często w małych salkach, w miejscach dość przypadkowych. Tak też było z nami u trenera Obrębskiego. Uznaliśmy jednak, że akurat klub bokserski musi mieć swoją salę, swój dom — tłumaczy pan Krzysztof, który sam wziął się za trenowanie adeptów walki na pięści. A że lokal miał, i to spory (w budynku... własnej piekarni), więc zakasał rękawy i wziął się do roboty. Wyremontował salę i nadał jej bokserskiego klimatu. Chciał, aby wszystko było zgodnie z bokserskimi regułami, więc treningi miały odbywać się na ringu, dlatego po prostu ring kupił. Ring przyjechał z Malborka i cały czas służy zawodnikom.

W tej chwili w Boxing Club Iława trenuje około 40 osób w bardzo różnym wieku

Fot. Mateusz Partyga

— Klub otwieraliśmy w listopadzie 2018, a „Gazeta Iławska" zapraszała na nasze pierwsze treningi — wspomina właściciel Boxing Club Iława. — Od jakiegoś już czasu jeździmy na zawody, na przykład wkrótce wybieramy się do Lidzbarka Warmińskiego, gdzie odbędzie się turniej klubowy. Weźmie w nim udział 17 ośrodków. Jak więc widać, nie marnowaliśmy czasu, tylko pracujemy i myślimy o ciągłym rozwoju — dodaje Kłosowski.

OBECNIE W BCI TRENUJE OKOŁO 40 OSÓB W NAJRÓŻNIEJSZYM WIEKU: OD DZIECI PO 58-LATKA, BO TYLE LICZY SOBIE NAJSTARSZY MIŁOŚNIK BOKSU.

Krzysztof Kłosowski zaprasza jednak kolejne osoby, bez względu na płeć i stopień zaawansowania, na treningi do sali przy Piekarskiej. Istnieją obecnie dwie grupy: zaawansowana, w której trenują zawodnicy i zawodniczki w wieku 15-25 lat, oraz grupa starsza, mniej zaawansowana, która przewidziana jest dla osób powyżej 25. roku życia. W klubie bokserskim z Iławy jest także możliwość przeprowadzenia treningów indywidualnych.

— Treningi grup odbywają się we wtorki oraz czwartki. O 17 rozpoczynają się zajęcia grupy zaawansowanej, a o 18.30 grupy starszej. Zapisać do klubu można się bezpośrednio na treningach lub też skontaktować się ze mną poprzez facebooka — wyjaśnia Kłosowski.

Jak się okazuje, w Boxing Club Iława powstanie także nowa grupa, przewidziana dla dzieci w wieku szkolnym. — Chcemy z nią wystartować wraz z początkiem nowego roku szkolnego, jednak już teraz można się do nas zgłaszać — mówi Kłosowski. — Boks to kapitalna forma walki, w której obowiązują zasady, zakazy, jak choćby ten mówiący o uderzeniach w tył głowy. Do tego nie wymaga mnóstwa sprzętu, a co za tym idzie pieniędzy na jego zakup. Żeby rozpocząć treningi, wystarczy mieć buty, spodenki i koszulkę, może być z dziurami, to nie przeszkadza. Boks nie ma być lansiarskim sportem, tu można wyglądać skromnie. Podoba mi się powiedzenie, że to pojedynek szachowy na pięści — kończy Kłosowski.

ZICO

m.partyga@gazetaolsztynska.pl

SPORT W TV

SOBOTA

* **Tenis.** MP w Bytomiu: półfinały kobiet i mężczyzn (10, 12, 14, Polsat Sport Extra); turniej pokazowy bett1ACES w Berlinie (12, 14, 16, 18, Eurosport 1)
* **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Stomil Olsztyn - GKS Tychy, Sandecja - Podbeskidzie, Chojniczanka - Warta (12.30, 15, 17.30, Polsat Sport); mecz towarzyski kobiet: Medyk Konin - Olympique Lyon (16, Polsat Sport News); PKO Ekstraklasa: Multiliga+ (16.30, Canal+ Sport), Wisła K. - Arka (17.25, Canal+ Sport 4); Serie A: Hellas - Atalanta (17.10, Eleven Sports 1), Cagliari - Sassuolo, Milan - Bologna (19.25, 21.40, Eleven Sports 2); Premier League: Norwich - Burnley (18.25, Canal+ Sport 2); Puchar Anglii, półfinał: Arsenal - Manchester C. (20.40, Eleven Sports 1); MLS: Portland Timbers - Houston Dynamo, Los Angeles FC - LA Galaxy (2.05, 4.35 z sob. na niedz., Polsat Sport Extra)
* **Wyścigi motocyklowe.** Mistrzostwa świata: Grand Prix Hiszpanii, kwalifikacje w klasie MotoGP (14.10, 14.35, Polsat Sport News)
* **Formuła 1.** Grand Prix Węgier: kwalifikacje (14.55, Eleven Sports 1)
* **MMA.** Gala UFC Fight Night, waga musza: Deiveson Figueiredo - Joseph Benavidez (2.00 sob./niedz., Polsat Sport)

Rys. Zbigniew Piszczako

NIEDZIELA

* **Tenis.** MP w Bytomiu: finały kobiet i mężczyzn (10, 12, Polsat Sport News); turniej bett1ACES w Berlinie (13.15, 14, 16, 18, Eurosport 1)
* **Wyścigi motocyklowe.** GP Hiszpanii: klasa Moto2 oraz MotoGP (12.20, 14, Polsat Sport Extra)
* **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Bełchatów - Puszcza, Radomiak - Miedź, Jastrzębie - Termalica (12.30, 15, 17.30, Polsat Sport); Premier League: Bournemouth - Southampton, Tottenham - Leicester (14.55, 16.55, Canal+ Sport 2); Championship: Derby - Leeds (14.55, Eleven Sports 4); PKO Ekstraklasa: Multiliga+ (16.30, Canal+ Sport), Śląsk - Lechia (17.20, TVP Sport), Legia - Pogoń (17.25, Canal+ Premium); Serie A: Parma - Sampdoria, Napoli - Udinese (17.10, 19.25, Eleven Sports 2); Puchar Anglii, półfinał: Manchester Utd - Chelsea (18.55, Eleven Sports 1); LaLiga: Barcelona - Alaves (20.55, Eleven Sports 1), Atletico - Sociedad (20.55, Eleven Sports 3), Granada - Bilbao (20.55, Eleven Sports 4); MLS: Chicago Fire - San Jose Earthquakes, Seattle Sounders - Vancouver Whitecaps (2.05, 4.35 z niedz. na pon., Polsat Sport Extra)
* **Formuła 1.** GP Węgier (15.05, Eleven Sports 1)
* **Żużel.** PGE Ekstraliga: Unia Leszno - Falubaz Zielona Góra, Stal Gorzów - Sparta Wrocław (16, 18.45, nSport+).

PES

eprasa.pl 894c5a7dc3

15 LIPCA STOMIL SKOŃCZYŁ 75 LAT

PIŁKA NOŻNA\\\ 15 LIPCA 1945 ROKU NA STADIONIE LEŚNYM W OLSZTYNIE ZORGANIZOWANO MECZ KOLEJARZE KONTRA PRACOWNICY SPÓŁDZIELCZOŚCI SPOŻYWCÓW SPOŁEM. DRUŻYNA SPOŻYWCÓW PO LATACH PRZEISTOCZYŁA SIĘ W STOMIL, A EKIPA KOLEJARZY TO DZISIEJSZA WARMIA.

Okazją do rozegrania meczu była 535. rocznica zwycięstwa pod Grunwaldem, a datę 15 lipca 1945 roku uznaje się za początek polskich klubów sportowych w Olsztynie

Historyczny mecz Kolejarze wygrali 2:1, a kilka dni później odbyło się walne zebranie Olsztyńskiego Klubu Sportowego Warmiak. Nazwa ta jednak długo nie przetrwała, bo 1 października 1945 roku zmieniono ją na Spółdzielczy Klub Sportowy Społem, który z kolei w 1958 roku przeistoczył się w OKS Olsztyn. Trzy lata później OKS awansował do III ligi, ale były to jeszcze zdecydowanie za wysokie progi, bo w pierwszej rundzie olsztynianie przegrali wszystkie mecze. Sytuacja zmieniła się w 1968 roku, gdy patronat nad klubem objęły Olsztyńskie Zakłady Opon Samochodowych, a prezesem został Władysław Leonhard, dyrektor naczelny OZOS. Już w tym samym roku OKS-OZOS ponownie awansował do III ligi. Niestety, znowu tylko na rok. Ale potem nastały znacznie lepsze czasy, bo klub ze stolicy regionu - od 1973 roku jako OKS Stomil Olsztyn - po raz pierwszy w historii awansował do II ligi.

ALE STOMIL TO NIE TYLKO SENIORZY, O CZYM RYWALE PRZEKONALI SIĘ W 1974 ROKU, GDY OLSZTYNIANIE ZDOBYLI MISTRZOSTWO POLSKI JUNIORÓW STARSZYCH (U-19). W FINALE STOMIL WYGRAŁ 2:0 Z SZOMBIERKAMI BYTOM (OBA GOLE ZDOBYŁ SŁAWOMIR MASZTALER).

Warto przypomnieć skład mistrzowskiej drużyny (trener Jerzy Masztaler, asystent trenera Jerzy Budziłek): Marek Szczech, Marian Włodarczyk, Jan Ful, Adam Mituniewicz, Wojciech Lubieniecki, Zbigniew Kubelski, Lech Pawlus, Jacek Pobiedziński, Sławomir Masztaler, Krzysztof Zieliński, Ryszard Muszyński, Tadeusz Szawerdak, Zbigniew Mańko, Wojciech Głowacki, Ireneusz Kacperski.

Fot. archiwum GO

Stomil Olsztyn przed sezonem 1995/96, w którym ostatecznie zajął znakomite szóste miejsce w I lidze

Niestety, w 1975 roku seniorzy spadli do III ligi, w której z różnym skutkiem (11. miejsce w sezonie 1981/82) grali do 1988 roku, kiedy udało się im powrócić do II ligi. Tyle że znowu jedynie na jeden sezon... Ale w 1991 roku w Olsztynie ponownie była II liga, natomiast dwa lata później wielosekcyjny Stomil rozpadł się na jednosekcyjne stowarzyszenia. Sekcja piłkarska występuje od tego czasu jako Miejski Olsztyński Klub Sportowy Stomil.

I tak doszliśmy do historycznego sezonu 1993/1994, w którym Stomil pod wodzą Bogusława Kaczmarka i Józefa Łobockiego wygrał swoją grupę II ligi i awansował do I ligi (dzisiejsza Ekstraklasa). Oto ówczesny skład Stomilu: Jarosław Talik, Paweł Charbicki, Piotr Zajączkowski, Andrzej Biedrzycki, Tomasz Sokołowski, Sylwester Czereszewski, Sławomir Opaliński, Bogusław Oblewski, Bartosz Jurkowski, Andrzej Jankowski, Waldemar Ząbecki, Bogdan Michalewski, Dariusz Jackiewicz, Czesław Żukowski.

30 LIPCA 1994 ROKU W PIERWSZOLIGOWYM DEBIUCIE STOMIL W OLSZTYNIE ZADEBIUTOWAŁ 2:2 Z ZAGŁĘBIEM LUBIN (OBA GOLE ZDOBYŁ JASIŃSKI).

Nie był to łatwy sezon, bo stomilowcy wygrali tylko siedem razy, za to zaliczyli aż 11 porażek (m.in. 0:7 z Ruchem) i 16 remisów. Ostatecznie obronili się przed spadkiem, bo o trzy trafienia mieli lepszy bilans od spadającej do II ligi Petrochemii Płock. Z mniejszymi lub większymi sukcesami Stomil występował w I lidze do 2002 roku:

* 1995/96 - 6. miejsce
* 1996/97 - 9. miejsce
* 1997/98 - 11. miejsce
* 1998/99 - 9. miejsce
* 1999/00 - 8. miejsce
* 2000/01 - 14. miejsce
* 2001/02 - 16. miejsce

W 2001 roku olsztynianie pierwszoligowy byt obronili w barażach z Górnikiem Polkowice, ale rok później nic już ich nie uratowało przed spadkiem. Klub miał olbrzymie problemy finansowe, więc tracił kolejnych piłkarzy, w efekcie wygrał tylko cztery mecze i z hukiem wylądował w II lidze. Był to jednak dopiero początek drogi przez mękę, bo w drugoligowych rozgrywkach olsztynianie zajęli ostatnie miejsce, po czym w sezonie 2003/04 nie przystąpili do rozgrywek. Wydawało się, że stolica województwa zostanie tylko z błąkającą się po futbolowych peryferiach Warmią, ale szybko powstał Olsztyński Klub Piłkarski Warmia i Mazury, który odwoływał się do tradycji Stomilu (ale nie do długów, które po nim zostały). W 2004 roku klub awansował do III ligi i zmienił nazwę na OKS 1945 Olsztyn. Tak jak przed laty, tak i teraz przygoda trwała jedynie rok, ale na trzecioligowe boiska olsztynianie powrócili w 2007 roku. A już rok później - dzięki reorganizacji rozgrywek - awansowali do II ligi. Na tym nie koniec, bo w 2012 roku do Olsztyna zawitała I liga, wtedy też doszło do zmiany nazwy na OKS Stomil Olsztyn. Co prawda po dwóch latach Stomil miał spaść do II ligi, ale cudem się utrzymał, bo pierwszoligowej licencji nie otrzymał Kolejarz Stróże. Od tego czasu Duma Warmii nieprzerwanie gra na zapleczu Ekstraklasy:

* 2014/15 - 7. miejsce
* 2015/16 - 11. miejsce
* 2016/17 - 13. miejsce
* 2017/18 - 14. miejsce
* 2018/19 - 11. miejsce
* 2019/00 - 12. miejsce

Niestety, klub miał finansowe problemy, o których głośno zrobiło się w 2018 roku. Wtedy wyszło na jaw, że nie dość, iż klubowa kasa jest pusta, to na dodatek Stomil ma kilka milionów złotych długu. I tak los „Dumy Warmii" po raz kolejny zawisł na włosku oraz na finansowych kroplówkach z olsztyńskiej kasy. Jednak w 2019 roku wydawało się, że los klubu jest już ostatecznie przesądzony, ale wtedy nastąpił cudowny zwrot akcji, bo Stomilem zainteresował się Michał Brański, który po wielomiesięcznych negocjacjach ostatecznie przejął większościowy pakiet spółki. Miasto Olsztyn zobowiązało się do pokrycia długów oraz nadal pomaga finansowo klubowi, ale niedługo ciężar utrzymania Stomilu spadnie już jedynie na barki nowego właściciela.

NAJWAŻNIEJSZE JEDNAK, ŻE PO PRZEJĘCIU KLUBU SKOŃCZYŁY SIĘ JEGO NOTORYCZNE PROBLEMY FINANSOWE, DZIĘKI CZEMU PIŁKARZE MOGĄ SIĘ SKUPIĆ JEDYNIE NA TRENINGACH I GRANIU, TYM BARDZIEJ ŻE MICHAŁ BRAŃSKI MA POWAŻNE PLANY - CHCE, BY JUŻ WKRÓTCE STOMIL AWANSOWAŁ DO EKSTRAKLASY.

Była nawet mowa o tym, że już w obecnym sezonie olsztynianie mają powalczyć o czołową szóstkę, z której drużyny z miejsc 3.-6. zagrają o jedną przepustkę do Ekstraklasy. Niestety, wyniki wiosenne były poniżej oczekiwań, w efekcie posadę stracił trener Piotr Zajączkowski, który w poprzednim sezonie dokonał cudu, utrzymując Stomil w I lidze.

Zastąpił go Adam Majewski, dotychczasowy szkoleniowiec czwartoligowych rezerw Wisły Płock, ale nie zmieniło to sytuacji olsztyńskiego zespołu, któremu przed sobotnim meczem z Tychami jest teraz znacznie bliżej do strefy spadkowej niż do miejsc barażowych. Jeśli jednak w ostatnim w tym sezonie meczu przed własną publicznością Stomil wygra, wtedy zapewni sobie pierwszoligowy byt i już nie będzie się musiał oglądać na wyniki rywali.

NAJWYBITNIEJSI WYCHOWANKOWIE STOMILU

• **Jarosław Bako** (1964) – bramkarz, 35-krotny reprezentant Polski w latach 1988-93, brązowy medalista mistrzostw świata U-20 w 1983 roku.

• **Andrzej Jankowski** (1967) – pomocnik, w Stomilu od 1986 do 2000 roku (z roczną przerwą na grę w Belgii) rozegrał 119 meczów i zdobył 6 bramek.

• **Robert Kiłdanowicz** (1969) – pomocnik, w Stomilu grał w latach 1987-88 oraz jesienią 1995. W 2014 roku został prezesem Stomilu, obecnie jest menedżerem piłkarskim.

• **Piotr Skiba** (1982) – bramkarz, który na swoim koncie ma nawet występ w meczu... reprezentacji Anglii C z okazji 150-lecia istnienia Sheffield FC. Od 2011 roku nieprzerwanie w Stomilu.

• **Piotr Tyszkiewicz** (1970) – napastnik, w Stomilu grał w latach 1986-89, jesienią 2000 i jesienią 2001 roku. Mistrz Polski z Zagłębiem Lubin (1990/91), grał też w Olimpii Poznań, Sokole Pniewy, szwajcarskim FC Baden, niemieckich VfL Volsburg i Braunschweiger TSV Eintracht 1895, Lechu Poznań i Warmii Grajewo.

• **Adam Zejer** (1963) – pomocnik, występował też w Zagłębiu Lubin, tureckich Besiktasie i Gaziantepsporze i niemieckim VfL Herzlake. W ekstraklasowym Stomilu rozegrał 68 spotkań, strzelając 7 bramek, poza tym 16 razy zagrał w II lidze. **RED.**

eprasa.pl 894c5a7dc3

SEZON PLUSLIGI ZACZNIE SIĘ 12 WRZEŚNIA, A INDYKPOL AZS NA POCZĄTEK ZAGRA NA WYJEŹDZIE Z CZARNYMI RADOM

JEST SZÓSTKA DO GRY NA PIASKU

SIATKÓWKA JUŻ ZA TYDZIEŃ RUSZA GRAND PRIX POLSKIEJ LIGI SIATKÓWKI, CZYLI NOWY PROJEKT SPÓŁKI PLS S.A., MAJĄCY W ZAŁOŻENIU WYNAGRODZIĆ KIBICOM, MEDIOM ORAZ SPONSOROM PRZEDWCZESNE ZAKOŃCZENIE SEZONU LIGOWEGO. NA PIASKU ZAGRA TEŻ INDYKPOL AZS.

Fot. archiwum klubu

Wojciech Żaliński, Remigiusz Kapica, Przemysław Stępień, Jakub Czerwiński, Jędrzej Gruszczyński i Mateusz Poręba już się cieszą na nowe wyzwanie

Jak już informowaliśmy, olsztyńscy siatkarze zostali przydzieleni do jednej z grup, która o dwa miejsca premiowane awansem zagra na piaszczystych boiskach Monta Beach Volley Club w Warszawie. W niedzielę 2 sierpnia rywalami Indykpolu AZS będą dwaj inni plusligowcy – Ślepsk Suwałki (g. 11) i Skra Bełchatów (14) oraz pierwszoligowy Krispol Września (15.30), a czołowa dwójka zakwalifikuje się do turnieju finałowego w Gdańsku (8-9 sierpnia).

JAKO ŻE KLUBY MOGĄ ZGŁASZAĆ DO PREZERO GRAND PRIX PLS ZESPOŁY LICZĄCE OD 4 DO 8 ZAWODNIKÓW, WIĘC ZASADNE JEST PYTANIE, KOGO WYSTAWIĄ DO GRY NA PIASKU TRENERZY, SKORO „HALOWE" KADRY LICZĄ ŚREDNIO 12-14 SIATKARZY. W OLSZTYNIE PADŁA JUŻ ODPOWIEDŹ NA TO PYTANIE...

Wiadomo więc, że Indykpol AZS będzie reprezentować w Warszawie (i oby także w Gdańsku) sześcioosobowa drużyna w składzie: Wojciech Żaliński, Przemysław Stępień, Mateusz Poręba, Remigiusz Kapica, Jędrzej Gruszczyński i Jakub Czerwiński.

– Już niedługo zaczniemy grę w „normalną" siatkówkę, ale najpierw czeka nas taka ciekawa forma wprowadzenia do rywalizacji ligowej – mówi o zbliżającym się turnieju 32-letni Wojciech Żaliński, zdecydowanie najbardziej doświadczony z wymienionej szóstki. – Granie na plaży czwórkami będzie dla nas wszystkich dużą nowością (w „standardowej" siatkówce plażowej grają dwuosobowe zespoły – red.). Ja na przykład ostatni raz grałem w czwórce na piasku ponad... 20 lat temu, jeszcze podczas zabawy w mini siatkówkę (uśmiech). Dlatego zwłaszcza na początku może być to dla nas nieco dziwne doświadczenie, ale myślę, że szybko się do tego przystosujemy...

Ano właśnie: rozgrywki letniej ligi na piasku – do której swój akces zgłosiło 13 klubów PlusLigi (tylko bez Czarnych Radom), uzupełnionych trójką ekip z I ligi (stan na sezon 2019/20) – będą trochę się różnić od „klasycznych" zmagań w siatkówce plażowej. Po pierwsze, co zostało już zasygnalizowane, na boisku będzie mogło przebywać nie dwóch, ale aż czterech zawodników z jednej drużyny, a każda z nich może się składać maksymalnie z 8 siatkarzy i 5 członków sztabu szkoleniowego. Trenerzy otrzymają prawo do nieograniczonej liczby zmian oraz do dwóch przerw na żądanie. I dalej: mecze będą się toczyć do dwóch zwycięskich setów rozgrywanych, jak w hali, do 25 punktów, z tym że ewentualny tie-break („zarządzany" przy stanie 1:1 w setach), potrwa do 15 punktów.

Turniej PreZero Grand Prix, z którego transmisje przeprowadzi Polsat Sport, rozpocznie się już za tydzień, kiedy to siatkarki i siatkarze zawitają do Krakowa (24-26 lipca, kompleks sportowy KS Wanda Kraków, ul. Bulwarowa 39). Tydzień później przyjdzie czas na turniej w stolicy (31 lipca-2 sierpnia), m.in. z udziałem Indykpolu AZS, a wielki finał zaplanowano na 7-9 sierpnia w Gdańsku.

– Budujemy i rozwijamy pomysł na wakacyjne granie dla naszych ligowych graczy, który ma być nie tylko jednorazową atrakcją w dobie koronawirusa, ale cyklem, który na stałe zagości w kalendarzu i sercach kibiców – mówi Paweł Zagumny, prezes Polskiej Ligi Siatkówki. Na ile to będzie atrakcyjna... atrakcja, pokaże życie, jednak już dziś mówi się, że nie wszyscy uczestnicy zamierzają potraktować te nowe rozgrywki tak poważnie, jak na przykład Indykpol AZS, który wystawia na piasek tylko zawodników z pierwszego zespołu...

*** Grupa C (2 sierpnia, Warszawa):** PGE Skra Bełchatów – Krispol Września (g. 9.30), Indykpol AZS Olsztyn – Ślepsk Malow Suwałki (11), Krispol – Ślepsk (12.30), Skra – Indykpol AZS (14), Indykpol AZS – Krispol (15.30), Ślepsk – Skra (17). **PES**

TERMINARZ PREZERO GRAND PRIX PLS SIATKARZY

*** Kraków (25-26 lipca)**
Grupa A (25.07, od g. 9.30): Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, BBTS Bielsko-Biała, GKS Katowice, Asseco Resovia Rzeszów.
Grupa D (26.07, od g. 9.30): Jastrzębski Węgiel, Stal Nysa, Aluron Virtu CMC Zawiercie, MKS Będzin.
*** Warszawa (1-2 sierpnia)**
Grupa B (1.08, od g. 9.30): Verva Warszawa, BKS Visła Bydgoszcz, Trefl Gdańsk, Cuprum Lubin.
Grupa C (2.08, od g. 9.30): PGE Skra Bełchatów, Krispol Września, Indykpol AZS Olsztyn, Ślepsk Malow Suwałki.

*** Gdańsk (8-9 sierpnia)**
Runda finałowa z udziałem ośmiu najlepszych drużyn w fazie grupowej

eprasa.pl 894c5a7dc3