Masz **moc!**

Przekaż **1% podatku**
Podaruj dzieciom **lepsze życie**

KRS 0000148747 | www.**przyszloscdladzieci**.org

5120OTBS-O -K

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA
|18-19|04|2020|

„Gazeta Olsztyńska"
106 258
polubień na FB

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 815 NR 89 (20 209) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

Fot. Ewa Lubińska

Jak to jest być żoną proboszcza \3

ISSN 0137-9127
16
9 770137 912064

eprasa.pl a9d7834f81

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

WRÓŻBA NIE ZAWSZE JEST DOBRA, BO ŻYCIE TO SINUSOIDA

WIERZY W KARMĘ, SIŁĘ KART I NUMEROLOGII. CO PRZYNIESIE NAM PRZYSZŁOŚĆ? KTÓRĄ DROGĘ WYBRAĆ, BY ZNALEŹĆ TĘ KIERUJĄCĄ NAS DO SZCZĘŚCIA? Z JUSTYNĄ MUKANOWSKĄ, TAROCISTKĄ, ROZMAWIA KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO.

— Justyno, jesteś wróżką, ale mówisz, że poważnie podchodzisz do swojej pracy i to sformułowanie nie do końca oddaje twój fach.

— Nazwa, która lepiej opisuje moją pracę to psychotronik. Główną przestrzenią, w której działam jest tarot i wróżbiarstwo, ale w swojej pracy korzystam też z innych dziedzin. Poza wróżeniem zajmuję się też numerologią, tworzę mandale, robię amulety, talizmany...

— Każdy nowy rok czy jakiś ważny moment w naszym życiu powoduje u nas takie rozterki związane z tym, co będzie się działo z nami w przyszłości. Szczególnie, my kobiety, lubimy czytać horoskopy, a najbardziej lubimy dobre wróżby. Kojarzy nam się to z czymś pozytywnym i daje nadzieję na lepsze jutro.

— Myślę, że dużym błędem jest liczenie na to, że wszystko zawsze będzie szło wyłącznie po naszej myśli, gładko i przyjemnie. Podobnie podczas wróżby nie każdy może liczyć na same dobre karty. Jestem zwolenniczką myślenia o życiu jako o sinusoidzie. Zawsze czekamy na pozytywne wzniesienia, ale jeśli jest przed nami trudniejszy okres, to warto spojrzeć na niego nie tylko przez pryzmat bólu i cierpienia, ale przede wszystkim jako na naukę, która z niego wyniknie. Z takich „trudnych czasów" wynosimy najwięcej. To one szlifują naszą osobowość, to tu mamy możliwość sprawdzenia siebie, poznania siebie lepiej. Mimo to dobrze jest o tych okresach wiedzieć wcześniej, żeby móc się na nie odpowiednio przygotować albo, jeżeli faktycznie bardzo ich nie chcemy, dowiedzieć się, w jaki sposób możemy ich uniknąć lub zmniejszyć nieprzyjemności z nich płynące. Tarot pokazuje nam, jakie są konsekwencje naszych decyzji i wyboru konkretnej drogi. Jeżeli podążamy daną ścieżką i po drodze ma się wydarzyć coś, czego nie chcemy, to karty mogą nam dać wskazówki jak niektórych sytuacji uniknąć. To rodzaj drogowskazu.

— Czy tarot może być formą psychoterapii?

— Nie. W tarocie nie ma procesu terapeutycznego, nie dokonują się zmiany w psychice, nie spotykamy się po to, żeby przepracować jakieś trudności. Psychoterapia zakłada spotkania z pacjentem, podczas których zmiany następują w wyniku dialogu terapeutycznego. Podczas sesji z tarotem nie ma zbyt wiele miejsca na dialog, to karty mówią. Przekazuję informacje płynące z kart, pokazuję, jak niektóre sprawy wyglądają z różnych stron. Tarot nic za nas nie robi, niczego nie przerabia, nie ma mocy sprawczej, nie rozwiązuje problemów. Może za to pomóc podejmować właściwe decyzje, poszerza perspektywę. Osoba zwracająca się o pomoc dostanie światełko, które może rozjaśniać sytuację. Dostanie wskazówki czego unikać albo co można zrobić w danej sytuacji, żeby osiągać zamierzony rezultat. Nie ma to jednak nic wspólnego z psychoterapią. Nie polecam stosowania tych dwóch rzeczy zamiennie, wielokrotnie sugeruję kontynuację swojej drogi w gabinecie psychoterapeuty.

Fot. arch. prywatne

Justyna Mukanowska - tarocistka

Fot. Paweł Perzyna

— Czy wróżbiarstwo to rodzaj magii? Czym są karty, z których wróżysz?

— Najpierw trzeba zadać sobie pytanie, czym jest magia. W moim pojęciu większość rzeczy, które nas otaczają, są magiczne. Całe życie jest magią — od cudu narodzin, po cykl śmierci i odradzania się, samoregulacji świata, przez miłość, makro i mikrokosmos, przez człowieka i jego złożoność. W tym ujęciu wróżenie również jest trochę magiczne. Oczywiście karty tarota to tylko rysunki. Jednak mają one dla mojej podświadomości konkretne znaczenie. Praca z nimi to praca z intuicją. Karty same w sobie nie mają żadnej mocy i nie są bardziej czy mniej magiczne od kubka kawy. Fryzjer strzyże – nie robią tego jego nożyczki. Tak samo karty same w sobie też niewiele mogą zrobić bez kogoś, kto będzie kanałem komunikacji pomiędzy nimi a klientem. Sama praca z intuicją, na różnych poziomach podświadomości, jest bardzo magiczna. Natomiast nie ma tu miejsca na rozbłyski czy fajerwerki. Podczas sesji nie spadają półki i nie przesuwam przedmiotów siłą woli (śmiech).

— Jak to się zaczęło u ciebie z tym wróżbiarstwem? Czy sama byłaś u wróżki?

— Na początku byłam wielkim sceptykiem. Pierwszy raz trafiłam do wróżki, ponieważ moja znajoma była na takiej sesji i wróciła z niej absolutnie zachwycona. Wybrałam się do tej samej kobiety, chociaż oczywiście podchodziłam do tego z dużym dystansem. Wróżka kładąc mi karty, powiedziała, że to ja kiedyś będę wróżyć, że mam do tego predyspozycje i talent oraz że powinnam się tym zajmować w życiu. Zaprosiła mnie na kurs (co wtedy odebrałam jako próbę naciągnięcia mnie na zbędny wydatek), nie uwierzyłam jej w ten nieodkryty talent. Po jakimś czasie do tej samej wróżki wybrała się moja mama, później znajoma. Nikt nie usłyszał niczego podobnego, więc mój dystans nieco się zmniejszał, szczególnie że pozostałe części wróżby się sprawdzały. Zaczęłam dużo czytać, uczyć się na własną rękę, trochę z książek, trochę z internetu. Najpierw byłam tarotowym samoukiem, później wybrałam się na kursy do wróżki, od której usłyszałam, że mam dar. Następnie skończyłam 3,5-letnią szkoła psychotroniki, odbyłam wiele szkoleń, brałam udział w różnych warsztatach. To otworzyło mnie na ludzi, na świat. Tarot znalazł mnie w takim momencie życia, w którym byłam całkiem wypalona zawodowo. Z wykształcenia jestem architektem krajobrazu i ta praca bardzo mnie męczyła, coraz trudniej było w niej o satysfakcję. Dzięki tarotowi jestem w końcu na drodze, która daje mi codziennie ogrom radości, dając jednocześnie poczucie, że robię coś dobrego i ktoś, również dzięki mojej pracy, może zmieniać swoje życie na lepsze.

— Nastały teraz dla nas bardzo trudne czasy. Ludzie zastanawiają się, jak potoczy się dalej sytuacja i jak świat będzie wyglądał za kilka tygodni, miesięcy. Czy miałabyś dla nas jakąś dobrą wróżbę?

— Unikam wróżb dla świata, kraju czy innych dużych tworów. Jednak w ostatnich wróżbach dla klientów powtarzają się te same informacje. Według nich uspokojenie sytuacji epidemiologicznej nastąpi mniej więcej w połowie czerwca, jednak jesienią pokazywała się druga fala trudności. Nie wiem, czy to dobra wróżba. Osobiście trzymam kciuki, żebyśmy mogli wyciągnąć wnioski z obecnej sytuacji i z większą powagą i odpowiedzialnością przygotować się na jesień. Może dzięki temu unikniemy takiego kiepskiego scenariusza, chociaż póki co są to tylko moje nadzieje, a nie prognozy.

Karolina Rogóz-Namiotko
k.namiotko@gazetaolsztynska.pl

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

REDAKTORZY WYDANIA
Monika Nowakowska m.nowakowska@gazetaolsztynska.pl
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83 internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO Monika Nowakowska, Bartosz Orliński

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

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

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

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

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

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

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

PREZES Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl a9d7834f81

ŻONA PROBOSZCZA MA SPORO OBOWIĄZKÓW

CZY MOŻNA BYĆ ŻONĄ PROBOSZCZA W POLSCE? OCZYWIŚCIE. JEST NIĄ OKSANA SYTCZYK. ONA I JEJ MĄŻ BOGDAN MAJĄ TRÓJKĘ DZIECI. SZOKUJĄCE?! NIEKONIECZNIE. KSIĘŻA KOŚCIOŁA GRECKOKATOLICKIEGO MOGĄ SIĘ ŻENIĆ, POD WARUNKIEM, ŻE PRZYSZŁĄ ŻONĘ ZNAJDĄ JESZCZE PRZED SWOIMI ŚWIĘCENIAMI.

Fot. album rodzinny

Rodzina Sytczyków: Bogdan, Oksana, Orest, Anastazja i Michał

Pani Oksana pochodzi z Tczewa.

— Poznaliśmy się na obozie religijnym na Podkarpaciu — wspomina. — Nie chciałam jechać na ten obóz, ale mama się uparła. Przez dwa tygodnie kombinowałam. Mówiłam, że jak mam jechać, to muszę mieć nowe buty, markowy plecak, itp. Mama była nieugięta, spełniała moje warunki, chciała, żebym chociaż spróbowała, bo może mi się na obozie spodoba. Stwierdziłam wreszcie, że owszem, mogę spróbować, ale wytrzymam najwyżej trzy dni i wrócę. Na obozie poznałam Bogdana i już nie chciałam wracać.

Bogdan Sytczyk był na czwartym roku seminarium greckokatolickim w Lublinie, kiedy przyjechał do Komańczy na obóz, gdzie pełnił rolę opiekuna. On i Oksana spodobali się sobie niemal od razu. Pod koniec obozu oboje wiedzieli już, że chcą ze sobą spędzić resztę życia.

— Wspominam czasem, jak Bogdan mi się oświadczał. To było bardzo zabawne, bo mówił tak, jakby chciał mnie od tego małżeństwa odwieść. Tłumaczył, że życie żony księdza jest trudne, inne niż zwykłych kobiet, że pewnie będziemy się często przeprowadzali, ale mnie to wcale nie przerażało. Podobał mi się i nie myślałam o tym, jak będzie wyglądała nasza wspólna przyszłość. Poza tym mieliśmy już w rodzinie księdza i wydawało mi się to wszystko zupełnie normalne.

Sytczykowie mają troje dzieci. Anastazja ma 15, Orest 20, a ich najmłodszy synek — Michał — trzy latka. Małżonkowie od 17 lat mieszkają w Lidzbarku Warmińskim, gdzie ks. Bogdan objął parafię. Podlega mu też parafia w Dobrym Mieście.

Małżonkowie cieszyli się, że trafili właśnie tutaj, bo Bogdan Sytczyk wychował się w pobliskim Górowie Iławeckim i nadal ma tam rodzinę. Ciekawostką tej miejscowości są niezwykłej urody naścienne polichromie oraz ikonostas w Cerkwi Greckokatolickiej p.w. Podwyższenia Krzyża Świętego autorstwa Jerzego Nowosielskiego. Artysta stworzył je w latach 1983-84, przebywał w tym czasie w mieszkaniu należącym do rodziców Bogdana Sytczyka, który doskonale pamięta ten czas i późniejsze reakcje wiernych na niezwykłe dzieło ikonograficzne profesora krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych.

— Były tak nietypowe, że budziły u niektórych wiernych sprzeciw, ale na szczęście w końcu zaakceptowano ten ikonostas, a teraz są z niego dumni. To nadzwyczajne dzieło sztuki, na mnie zrobiło ogromne wrażenie — zwierza się ks. Bogdan.

Warto przy okazji wspomnieć, że nie ma zbyt wielu różnic między Kościołem greckokatolickim a rzymskokatolickim.

— Uznajemy władzę i autorytet papieża Franciszka. Mamy takie same sakramenty — tłumaczy proboszcz.

— Jednak śluby wyglądają u was zupełnie inaczej — zauważam.

— Małżeństwo to bardzo ważny sakrament — kontynuuje ks. Bogdan Sytczyk. — Można go porównać z koronowaniem pary królewskiej. Chociaż nie wszyscy młodzi chcą koron. Pierwotnie były to wianki i teraz też zdarza się, że przyszli małżonkowie je plotą. Jest w nich bukszpan, czy barwinek. Robią to sami. To rzeczywiście nasza piękna tradycja, której w kościele rzymskokatolickim się nie praktykuje.

Jedną z różnic między Kościołami jest fakt, że co prawda święta mamy podobne, ale grekokatolicy używają kalendarza juliańskiego, tak jak Kościół prawosławny, a nie gregoriańskiego jak katolicy, dlatego Wielkanoc w tym roku Oksana i Bogdan będą obchodzili 19 kwietnia.

Na Warmii jest dużo małżeństw mieszanych, które obchodzą święta dwa razy, ale oficjalnie muszą się z czasem zdeklarować, do której parafii chcą należeć.

— Nic się złego nie stanie, kiedy rodzina z mojej parafii pomodli się w Kościele rzymskokatolickim i na odwrót. W szczególnych przypadkach mogę też udzielać sakramentów wiernym Kościoła rzymskokatolickiego. Bóg jest przecież jeden — wyjaśnia ks. Bogdan.

> GREKOKATOLIKOM I PRAWOSŁAWNYM, KTÓRZY W NAJBLIŻSZĄ NIEDZIELĘ ŚWIĘTUJĄ ZMARTWYCHWSTANIE PAŃSKIE ŻYCZYMY ŚWIĄT PRZEPEŁNIONYCH POGODĄ DUCHA I WIARĄ W LEPSZE JUTRO.

Kościół greckokatolicki uznaje zwierzchnictwo Watykanu. Zachował jednak odrębną liturgię, swoje tradycje, prawo kościelne, a nawet własną hierarchię. „Ekumenicznym Leksykonie Kościołów i Wspólnot Religijnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego" pod redakcją ks. Władysława Nowaka podaje, że w 1939 roku w granicach naszego kraju mieszkało około 3,3 mln grekokatolików.

Parafia greckokatolicka w Lidzbarku Warmińskim powstała w 1991 roku. Na jej potrzeby zaadaptowano na cerkiew stary budynek przy ul. Wyszyńskiego. Kiedy Bogdan Sytczyk został jej proboszczem, miał co robić. Zaraz po remoncie cerkwi ruszyła budowa domu parafialnego. Inwestycja była sporym wyzwaniem, ale wreszcie proboszcz mógł zamieszkać z rodziną obok cerkwi i przyjmować wiernych w odpowiednich warunkach. Wcześniej zajmowali mieszkanie w sporo oddalone od kościoła w bloku na „Osiedlu Astronomów". Nie ułatwiało to kontaktów z parafianami.

Żona proboszcza ma sporo obowiązków, bo przecież jego praca to w zasadzie służba w czasie nieokreślonym — posługę trzeba nieść, nie zważając na porę dnia. A małżonka nie tylko prowadzi dom, ale też wspiera organizację ważnych wydarzeń w parafii, podejmuje jej gości, przygotowuje dzieci do okazjonalnych występów.

No i są jeszcze obowiązki rodzinne. A jednak pani Oksana nie jest tylko żoną proboszcza i gospodynią domową.

— Pracuję w Zespole Szkół z Ukraińskim Językiem Nauczania w Górowie Iławeckim — mówi. — Uczę matematyki. To nie jest tylko mój zawód, ale wręcz hobby. Kocham matematykę, bo w niej jest wszystko proste i oczywiste. Nie mogłabym na przykład dyskutować o poezji. Lubię przeczytać wiersz, ale mnie to w żaden sposób nie wciąga, a matematyka tak.

W szkole, w której pani Oksana pracuje, prowadzi też Zespól Tańca Ludowego „Dumka", znany i bardzo lubiany za wspaniałą dynamiczną choreografię i piękne stroje. Młodzi ludzie często występują, więc pani Oksana musi też znaleźć czas, by zespołowi towarzyszyć, pilnuje grafiku.

— Sporą trudnością w prowadzeniu zespołu jest fakt, że tworzą go uczniowie liceum, którzy po maturze odchodzą, bo wyjeżdżają na studia i trzeba uczyć nowe pokolenie, ale mamy znakomitych doświadczonych choreografów, którzy sobie z tym doskonale radzą — mówi żona proboszcza.

Ale to nie wszystko. Oksana Sytczyk jest od wielu lat organizatorką dorocznego wielkiego święta Mniejszości Ukraińskiej, czyli Wieczoru Szewczenkowskiego, podczas którego wspominany jest ukraiński wieszcz narodowy Taras Szewczenko — poeta, patriota, artysta malarz okresu romantyzmu. Impreza gromadzi nie tylko Ukraińców, ale też Polaków i Mniejszość Niemiecką. Jest przewodniczącą lidzbarskiego oddziały Związku Ukraińców w Polsce.

Po tylu latach mieszkania w Lidzbarku Warmińskim nikt już w mieście się nie dziwi, że pani Oksana jest żoną proboszcza. A jak to jest nią być?

— Tak jak być żoną każdego innego mężczyzny — odpowiada moja rozmówczyni. — Zawsze trzeba być sobą i żyć w zgodzie z własnym sumieniem.

Ewa Lubińska

eprasa.pl a9d7834f81

PĘDZI NA RATUNEK, GDY ZAWYJE SYRENA

TO PRAWDZIWY WULKAN KOBIECOŚCI, ODWAGI, AMBICJI. KOBIETA O WIELKIM SERCU — DOROTA KARBOWSKA, ŻONA, MAMA, STRAŻAK I ŻOŁNIERZ. ZAWSZE W GOTOWOŚCI, ABY NIEŚĆ POMOC INNYM.

Dziecięce marzenia Doroty to mundur. Z podziwem obserwowała policjantów czy strażaków. W tym męskim świecie imponowały jej kobiety.

— Będąc w klasie maturalnej musiałam podjąć decyzję, na jakiej uczelni i na jakim kierunku będę studiować. Miałam gdzieś w głowie szkołę aspirantów Państwowej Straży Pożarnej, ale bardziej było to marzenie i raczej nie do spełnienia, niż realna praca. Większość koleżanek składała dokumenty na kosmetologię albo pedagogikę wczesnoszkolną. Ja wciąż myślałam o straży, choć to przecież męski zawód. Ostatecznie wybrałam coś pośrodku, między pedagogiką a służbami mundurowymi. Złożyłam dokumenty na kierunek Pedagogika Obronna i Survival w Olsztynie — opowiada Dorota.

Nasza bohaterka w tym roku świętuje swoje dziesięciolecie w szeregach Ochotniczej Straży Pożarnej w Lubawie. Była pierwsza kobietą, która uczestniczyła tu w akcjach ratowniczych.

— Dla kolegów było to coś nowego. Kobieta-strażak! Wszyscy przyjęli mnie bardzo pozytywnie. Może myśleli, że zrezygnuję z czasem, jednak po kilkunastu akcjach było już normą, że wsiadam z nimi do wozu strażackiego i działamy razem — opowiada Dorota.

Poszkodowani często nie wiedzieli, że osoba, która im pomaga, to kobieta. Mundur, hełm, maska i butla z powietrzem bardzo dobrze maskują.

— Ale gdy po akcji zdejmowałam hełm i zobaczyli moje długie włosy, przecierali oczy ze zdumienia i pytali: kobieta w straży? — wspomina Dorota.

Rodzina to z dla Doroty wsparcie i wielka radość. Mimo tak wielu obowiązków zawsze znajdzie czas dla bliskich, którym wiele zawdzięcza. Z mężem mają wspólną pasję, oboje są strażakami. Odkąd pojawił się na świecie ich synek, zmieniło się tyle, że na akcje jadą na zmianę, aby jedno z nich mogło zostać z dzieckiem w domu. To właśnie mąż Doroty wspierał ją najbardziej, gdy razem wchodzili w skład strażaków-ochotników w Lubawie. Na Dorotę czekało w OSP także wiele trudnych momentów. Bo to nie tylko odświętny mundur czy udział w pożarniczych zawodach. To realne działania z narażeniem życia.

— Nadszedł czas pierwszych akcji ratowniczych. Były ciężkie. Pożary przy minusowych temperaturach. Wypadki, także śmiertelne. Dwa wyjazdy utkwiły mi najbardziej w pamięci, ponieważ wtedy zrozumiałam, że tylko od nas zależy, jak w danej chwili się zachowamy. Czy się poddamy, czy raczej będziemy walczyć do końca. Jeden to wypadek samochodowy, drugi pożar kamienicy. Zostaliśmy wezwani do wypadku. Młoda kobieta kierująca samochodem uderzyła w drzewo. Siła była tak duża, że kobieta znalazła się na tylnym siedzeniu... Nie robiło to na mnie jakiegoś większego wrażenia, nie takie rzeczy się widziało. Ale kiedy otworzyłam drzwi i chciałam wejść do środka pojazdu, nagle zatrzymałam się. Trwało to chyba sekundę, ale w głowie miałam tysiące myśli... Nagle zaczęłam myśleć, że to moja przyjaciółka, która wtedy była w ciąży... Samochód miał podobny kolor, kobieta identyczny płaszcz i krótkie blond włosy. W jednej chwili spanikowałam, a strach sparaliżował mnie tak mocno, że nie mogłam się ruszyć. Zaczęłam układać sobie w głowie... Ta kobieta miała tylko podobny płaszcz, samochód był tak zniszczony, że ciężko powiedzieć, czy to ten mojej przyjaciółki i ta kobieta nie była w ciąży. Gdy zrozumiałam, że to tylko moja głowa układa mi taki scenariusz, nagle wszystko minęło... Zaczęłam udzielać jej pierwszej pomocy przedmedycznej — wspomina Dorota. — Jeśli chodzi o pożar, było podobnie. W nocy ogień wybuchł w kamienicy wielorodzinnej. Wchodziłam z kolegą na poddasze. Było ciemno, bo prąd był odłączony, mieliśmy założone aparaty z powietrzem i do tego węże. Idąc na strych, spadały wszystkie słoiki, które ktoś postawił na schodach. Za nami wchodził jeszcze kolega z kamerą termowizyjną. Gdy gasiliśmy pożar, nagle zrobiło mi się bardzo gorąco. Tak gorąco jakbym zaczęła się palić. Temperatura w takich pomieszczeniach jest naprawdę wysoka, ale mając ubranie specjalne, rękawice, buty, maskę i hełm, mogę czuć się bezpiecznie. Ja jednak przez chwilę poczułam się strasznie. Miałam uczucie, że się palę... Znowu spanikowałam... Zaczęłam oglądać rękawice, ubranie... Było tyle dymu, że widoczność była bardzo słaba. Najchętniej zdjęłabym maskę i uciekłabym z tego pomieszczenia. Nagle zaczęłam sama siebie uspokajać. Przecież mam specjalne ubranie, które wytrzymuje wysokie temperatury, z przodu jest kolega, który co chwilę odwraca się do mnie, a metr dalej kolega z kamerą termowizyjna. Jeśli mój mundur naprawdę by się palił, na pewno któryś z nich powiedziałby mi o tym. Opanowałam strach i działałam dalej. Najważniejsze to uspokoić swoją głowę. Czasem to, co nam się wydaje, wcale nie jest prawdą. Uważam, że nie ma osób, które się nie boją. Ale naprawdę odważny jest tylko ten, kto potrafi ten strach opanować.

Fot. archiwum Doroty Karbowskiej

Dorota z mężem i synkiem

> POSZKODOWANI CZĘSTO NIE WIEDZIELI, ŻE OSOBA, KTÓRA IM POMAGA, TO KOBIETA. MUNDUR, HEŁM, MASKA I BUTLA Z POWIETRZEM BARDZO DOBRZE MASKUJĄ.

Strażacka pasja to zrealizowane marzenie Doroty. Kolejne — wojskowe, także kwitnie.

— Dwa lata temu usłyszałam o 16-dniowym szkoleniu podstawowym, które kończy się przysięgą wojskową. Pomyślałam, że to coś dla mnie i jakoś to wszystkie obowiązki pogodzę. I pogodziłam, choć nie była to łatwa decyzja i sama do końca nie wiedziałam, czy wszystko pójdzie po mojej myśli — mówi Dorota.

Jako mama musiała na całe 16 dni być z dala od ukochanego synka. Ogromna tęsknota mogła zatrzymać dalszy bieg jej wojskowej kariery. Jednak wielkie wsparcie rodziny, bliskich, krewnych i przyjaciół dodało skrzydeł.

— W czasie przysięgi woj-

eprasa.pl a9d7834f81

Od 10 lat w szeregach OSP Lubawa

Piękna i odważna ochotniczka z Lubawy

Fot. archiwum Dorota Karbowskiej (4)

Z synem podczas wojskowej przysięgi

JEST STRAŻAKIEM, ZOSTAŁA TEŻ ŻOŁNIERZEM WOJSK OBRONY TERYTORIALNEJ. PEŁNI SŁUŻBĘ W 42 BATALIONIE LEKKIEJ PIECHOTY W MORĄGU W STOPNIU SZEREGOWY NA STANOWISKU RATOWNIK.

skowej zostałam wyróżniona za wzorową realizację zadań służbowych oraz ponadprzeciętne zaangażowanie w służbie wojskowej. W tej uroczystej chwili mogła towarzyszyć mi rodzina. Była to dla mnie wzruszająca chwila, ponieważ wtedy po raz pierwszy zobaczyłam się z moim mężem i synkiem. No i spełniłam marzenie! Zostałam żołnierzem Wojsk Obrony Terytorialnej. Jestem bardzo dumna z siebie i z moich chłopaków. Pełnię służbę w 42 Batalionie Lekkiej Piechoty w Morągu w stopniu szeregowy na stanowisku ratownik. Szkolenia odbywam raz w miesiącu. We wrześniu ukończyłam pierwszy etap szkolenia indywidualnego, który zakończył się 14-dniowym szkoleniem poligonowym w Wędrzynie. A poligon to kolejne małe marzenie. Teraz jestem w trakcie etapu specjalistycznego, szkolenie skupia się na przydziale do konkretnej funkcji pełnionej w pododdziale. W moim przypadku jest to grupa medyków.

W jednym dniu mundur wojskowy, strażacki, a na wieczór sukienka. Jak to pogodzić?

— Dobra organizacja to podstawa. Po takim dniu jestem mocno zmęczona, ale zarazem bardzo usatysfakcjonowana i zadowolona. Myślę, że jeśli czegoś bardzo się chce, to niemożliwe staje się możliwe. Taki napięty grafik sprawia, że bardziej doceniam wolny czas i cieszę się z każdej chwili spędzonej z rodziną. Na naszej działce odpoczywam i ładuję baterie.

Dorota ma za sobą jeszcze jedną cudowną przygodę. To taniec, który wspomina z rozmarzeniem.

— Kiedy miałam 16 lat, mama zachęciła mnie do tańca w Miejskiej Orkiestrze Dętej w Lubawie. Spodobało mi się tam tak bardzo, że tańczyłam w zespole Mażoretek przez 10 lat. Byłam Mażoretką i Tambujmajorką. Później uczyłam młodsze dziewczyny tańca z pałeczką (mażoretką) — zaczęło się planowanie i zarządzanie czasem — opowiada Dorota. — Ucząc się w szkole licealnej, 3 razy w tygodniu miałam próbę tańca, do tego koncert w sobotę lub niedzielę. Musiałam mieć wszystko poukładane. Występy przed publicznością sprawiły, że nabrałam więcej pewności siebie. No i ten uśmiech. Zawsze uśmiech był najważniejszy w tańcu i ten uśmiech został do dziś. Jeśli masz zdrowie, robisz to, co lubisz, spełniasz swoje marzenia, to jesteś szczęśliwym człowiekiem i uśmiechasz się — podsumowuje Dorota.

Kiedyś mała dziewczynka, dziś przytulająca swojego synka kobieta. Dorota przeszła długą drogę, podczas której kształtowała swój charakter. To była nauka na scenie, w szkolnej ławce, na kursach i szkoleniach. Do tego trudne wyzwania i ciężka praca. A wszystko przy wsparciu ukochanych osób.

— To moment, gdy kieruje wielkie podziękowania w stronę mojego wyrozumiałego męża, kochanej mamy i teściowej Gdyby nie ich pomoc, nie ukończyłabym szkolenia i nie realizowałabym siebie i swoich pasji. Gdy miałam chwile zwątpienia, wtedy bardzo wspierała mnie siostra, która czasami bardziej niż ja wierzyła w to, że wszystko się uda. I jej z całego serca dziękuję — kończy Dorota Karbowska.

ALINA LASKOWSKA

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

eprasa.pl a9d7834f81

NA SKRAJU LASU DOŁĄCZYŁ DO MNIE RYŚ

ANNA MARIA PTAK JUŻ OD KILKUNASTU LAT DZIELI SIĘ SWOJĄ PASJĄ Z NAJMŁODSZYMI. LEŚNICZKA Z NADLEŚNICTWA MASKULIŃSKIE PROWADZI ZAJĘCIA, PISZE OPOWIADANIA, ROBI NIEZWYKŁE ZDJĘCIA. W CZASIE EPIDEMII STWORZYŁA CYKL BAJEK, KTÓRE MOŻNA OGLĄDAĆ W INTERNECIE.

Fot. Archiwum

Pani Ania pisze leśne bajki podczas epidemii

Fot. Anna Maria Ptak

Lis w obiektywie pani Ani

Fot. Anna Maria Ptak

Borsuk - jeden z bohaterów leśnych bajek

Fot. Anna Maria Ptak

Spotkanie z rysiem

Anna Maria Ptak to leśniczka z Nadleśnictwa Maskulińskie. Pracuje w zawodzie już 12 lat.

— Zamiłowaniem do lasu „zaraził" mnie mój tata, który jest z wykształcenia leśnikiem. Kiedy byłam dzieckiem, zawsze zabierał mnie na wycieczki po lesie. Po latach, już w liceum, nie miałam wątpliwości, jaki zawód chcę wykonywać. Leśnictwo i nic innego — wspomina.

Pani Ania zajmuje się edukacją leśną. Prowadzi m.in. zajęcia z dziećmi. Poprzez zabawę przekazuje wiedzę o leśnym życiu. Uczy szacunku do przyrody, odkrywa jej niezwykłe strony.

— Spacerując po lesie, obserwując przyrodę, za każdym razem człowiek uczy się czegoś nowego. Nasza praca jako leśników opiera się na wnikliwej obserwacji przyrody. Należy znać zależności, jakie w naturze mają miejsce i potrafić tak zarządzać swoją pracą, aby las, który jest pod naszą opieką, był jak najlepszej jakości. Dbamy o to, aby zachowywał swoje wspaniałe walory przyrodnicze, które tak bardzo cieszą nas wszystkich jako społeczeństwo, jednocześnie dostarczał drewno, które trafia do nas wszystkich jako mebel, gazeta, opał, konstrukcja domu, instrument muzyczny. Długo, by wymieniać — mówi.

Leśniczka pisze bajki, opowiadania, robi zdjęcia. Motywem przewodnim jej projektów oczywiście jest las.

— To niekończące się miejsce inspiracji. Uwielbiam odnajdywać w nim przeróżne kształty przypominające swoim wyglądem, a to jakieś zwierzę, czasami postać. Robię zdjęcia. Część z nich wykorzystuję w trakcie zajęć z dziećmi. Później one dzięki nim na leśnym spacerze uruchamiają swoją wyobraźnię — stwierdza.

Pani Ania nigdy nie zapomni pewnego spotkania, które na dobre utwierdziło ją w przekonaniu, że przyroda jest niesamowita.

— Wędrując po lesie, wielokrotnie mamy okazję zaobserwować życie leśnych zwierząt. Są to spotkania, które cieszą nasze oko. Są również chwile, które pozostają w pamięci na całe życie. Tak jak ta, kiedy to siedząc na łące, na skraju lasu, dołączył do mnie...ryś. Chwila niedowierzania... Niemalże przecieranie oczu ze zdumienia... Ryś! Piękny, nieuchwytny duch puszczy! — opowiada. — Zauważył mnie. Kolejne 15 minut okazały się jednymi z piękniejszych, jakie do tej pory miałam okazję przeżyć, obserwując przyrodę. Letnia łąka, piękna zieleń, ryś niemalże na wyciągniecie ręki... Coś niesamowitego! Każdy mój ruch był przez niego analizowany i bacznie obserwowany. Jednocześnie nie widać było żadnych oznak podenerwowania. Ot po prostu - przyszedł i się położył. Kto oddalił się najpierw? Nie do uwierzenia, ale wstałam ja. Nigdy nie sądziłam, że „zostawię rysia na łące" i pójdę do domu. Jednak tak wyjątkowy gość zasługuje na niczym niezmącony spokój — zaznacza.

Fot. Anna Maria Ptak

Pani Ania uwielbia odnajdywać w lesie przeróżne kształty przypominające zwierzęta. Na zdjęciu jaszczurka

Pani Ania malowała również obrazy.

— Oczywiście ich tematem był las. Nigdy nie miałam natomiast cierpliwości, jeżeli chodzi o obrazy. Co to oznacza? Kiedy w głowie pojawił się obraz, musiał powstać szybko. Zatem czas, jaki poświęcałam na jeden, to godzina, może czasem dwie. Teraz kiedy fotografuję, śmieje się, że w końcu mam szybki efekt, na jakim mi zależało. Ulubionym motywem zdjęć, oczywiście niezmiennie leśnym, są przeróżne „postacie", o których już wspomniałam. Początkowo „wyłapywałam" je sporadycznie, jednak z biegiem czasu przekształciło się to w cykl zdjęć. To tego rodzaju fotografie cieszą mnie najbardziej — przyznaje.

W dobie epidemii zajęcia w nadleśnictwie zostały odwołane. Ale pani Ania znalazła sposób na spotkania z najmłodszymi miłośnikami lasu. Leśniczka stworzyła cykl leśnych bajek, które można oglądać na stronie internetowej Nadleśnictwa Maskulińskie oraz Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku. W jej leśniczówce w Puszczy Piskiej powstało studio nagrań do produkcji bajek. Wystarczył tylko telefon, książka, stół i ława.

— Edukacja leśna w naszym nadleśnictwie od lat wykorzystuje bajki jako jeden ze sposobów na podzielenie się wiedzą o lesie. Dzieci najlepiej uczą się podczas zabawy. Entuzjazm, który się wówczas pojawia, jest prostą drogą do zdobycia nowych informacji — uważa.

Kora, patyki, nasiona, gałązki, szyszki. Bohaterowie bajek zostali wykonani z prostych i możliwych do znalezienia w przydomowym ogródku elementów.

— W ten sposób przekazaliśmy nie tylko dzieciom, ale i osobom dorosłym, że nasza wyobraźnia nie ma granic — przekonuje leśniczka.

Jak powstają leśne bajki?

— Najpierw wymyślony zostaje główny bohater, którego późniejsze przygody opisuję w taki sposób, aby wpleść możliwie dużo wiedzy leśnej. Staram się wyważyć te treści tak, żeby jednak wciąż bardziej była to bajka niż artykuł opisujący zjawiska przyrodnicze — odpowiada pani Ania. I dodaje, że wielki drewniany stół w jej leśniczówce od jakiegoś czasu stał się „magazynem" przeróżnych elementów, z których powstają bohaterowie bajek.

— A w zasadzie jego połowa. Druga jego część to „studio nagrań". Dwa najbardziej czasochłonne zadania to napisanie bajki, a potem ułożenie zwierzaka. Często upewniam się, czy „konstruując kolejnego leśnego bohatera", podążam w dobrym kierunku, prosząc syna i męża o opinię. Zawsze cenną — uśmiecha się Anna Maria Ptak.

BEATA SMAKA

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

eprasa.pl a9d7834f81

MA WŁADZĘ NAD KIJEM

KRZYSZTOF SOSNOWSKI TO NIEZWYKŁY SIEDEMNASTOLATEK Z PASŁĘKA. JEGO PRZYGODA Z GOLFEM TRWA JUŻ JEDENAŚCIE LAT. JAK MÓWI, RÓSŁ RAZEM Z POWSTAJĄCYM NIEOPODAL JEGO DOMU POLEM DO GRY.

— Na pole golfowe trafiłeś, będąc jeszcze małym chłopcem. Czy już wtedy zrobiło na tobie wrażenie?

— Miałem niespełna 6 lat, gdy w Pasłęku rozpoczęła się budowa pola golfowego i śmiało mogę powiedzieć, że jestem jego dzieckiem. Pole powstawało kilkaset metrów od naszego domu, a ja rosłem razem z nim. Kiedy pierwszy raz postanowiliśmy je wraz z rodzicami odwiedzić, stał tam tylko biały namiot, maty do wybijania piłek i kije. Stanąłem na macie, dostałem koszyczek piłek i robiłem wszystko, aby trafić w piłkę. Wszystko mogłoby potoczyć się zupełnie inaczej, gdyby nie to, że od samego początku czułem kij i podobało mi się to, że mam nad nim władzę. Wyjścia na pole stały się codziennością. Nie było dnia, abym nie spędził na nim choćby kilku godzin. Widziałem, jak z dnia na dzień pole stawało się coraz piękniejsze, a ja coraz bardziej nie potrafiłem bez niego żyć. Byłem dzieckiem, nie znałem zasad gry, ale wnikliwie podpatrywałem innych golfistów. Pamiętam, że patrzyli ze swego rodzaju niedowierzaniem na malucha, który już tak sprawnie macha kijem. Każdy chciał mnie nauczyć czegoś więcej. W taki sposób nauczyłem się zachowywać odpowiednią dla golfisty postawę, zacząłem rozróżniać kije i uczyć się wszystkich ciekawostek z nimi związanych. Już jako siedmiolatek zdałem egzamin na Zieloną Kartę i wtedy zacząłem postrzegać golf jako dyscyplinę sportową, a nie tylko rozrywkę. Kiedy obserwowałem rywalizację graczy i emocje, jakie jej towarzyszyły, postanowiłem, że będę z nimi wygrywać. Jeszcze będąc chłopcem, potrafiłem spędzać na polu po 8 godzin, wybijając setki piłek. Oglądałem wszystkie dostępne w internecie turnieje, większość znam już na pamięć.

— Jakie predyspozycje powinien posiadać dobry gracz?

— Golf to wszechstronna i bardzo wymagająca dyscyplina. Łączy siłę, wytrzymałość, ogromną precyzję, ale przede wszystkim odporność psychiczną, która pozbawia nas tzw. lęku przed złym strzałem. Zawodnik musi umieć grać na miarę swoich umiejętności, a nie wielkich oczekiwań. Ważne jest opanowanie i realne spojrzenie na próbę, jaką ma się wykonać. To nie zawsze jest łatwe. Ktoś, kto nigdy nie był na polu golfowym i nie zna zasad gry, nie jest sobie w stanie wyobrazić, jakie towarzyszą jej emocje, nerwy, trema i stres. Kiedyś nie potrafiłem sobie z tym poradzić, nie wiedziałem, jak nad tym panować. Teraz dużo rozmawiam z psychologiem sportowym i trenerem, którzy cały czas pomagają mi nad tym pracować. Wiem jednak, że nadal długa droga przede mną.

— Golf to czasochłonna pasja. Jak łączysz ją ze szkołą?

— W kręgu golfistów mówimy, że „nie możemy stygnąć". Sezon w Polsce ze względu na klimat jest krótki i bardzo trudny. Zaczynamy grać już na początku kwietnia, ale, by grać na miarę mistrzowską, trzeba trenować aż do późnej jesieni. Turnieje rozgrywają się na różnych polach w Polsce, mogą trwać nawet do 4 dni. Zarówno ciało, jak i umysł muszą być w najlepszej formie. Mam w domu siłownię, gdzie trenuję, poza tym chodzę na basen, przydatne jest nawet te kilka godzin zajęć z wychowania fizycznego w szkole. Zimą wyjeżdżam do Cetniewa i trenuję na symulatorach. Tak naprawdę trenuję w każdej możliwej chwili. Gdybym mógł, nawet noce spędzałbym na polu. Nie tak dawno byłem w Belek w Turcji. Grałem nocą na polu Montgomery, niesamowite doświadczenie. Zazdroszczę golfistom z krajów, w których przez cały rok panuje odpowiednia do gry pogoda. Mam nadzieję, że również polskie pola doczekają się odpowiedniego do nocnej gry oświetlenia. Łączenie golfa i takiej ilości treningów z nauką nie jest proste. Droga, którą obrałem, by uprawiać golf wyczynowo, obarcza mnie presją. Stale dążę do perfekcji. W szkole staram się być na bieżąco. Nauczyciele wspierają mnie, szkoła o sportowym profilu gwarantuje mi komfort zrozumienia.

Fot. archiwum prywatne

Krzysztof Sosnowski: Gdybym mógł, nawet noce spędzałbym na polu

— Czy jeszcze czasem golf to dla ciebie po prostu forma rozrywki?

— Jak najbardziej tak! Kiedy gram, gram tylko dla siebie — spokojne uderzenie, skupienie, strategia. Kocham tę przestrzeń na polu, błękit nieba, ptaki, słońce... Kilka lat potrzebowałem, aby choć w niewielkim stopniu nauczyć się panować nad stresem i emocjami, które wychodziły ze mnie na każdym turnieju. Tego nie da się tak po prostu wypracować. Każdy, nawet najlepszy aktor, wychodząc na scenę, ma tremę, u mnie jest tak samo. Kiedy wychodzę z pierwszego dołka, wybijam pierwszą piłkę, to wszystko odchodzi. Wtedy jestem tylko ja i moja gra.

— A jak w twoim życiu z miejscem na inne zainteresowania?

— Tak naprawdę, to golf zawładnął chyba całym moim życiem. Od kilku lat nie mam czasu na nic innego. Szukałem kiedyś innych zajęć. Przez rok trenowałem dżudo, grałem w piłkę, grałem na klawiszach, na gitarze, biegałem... Zawsze jednak wracałem do golfa. Mam nadzieję, że nie wyjdę na dziwaka, ale w domu nie mamy telewizora i był to nasz świadomy wybór. Najnormalniej w świecie nie mamy na to czasu. Życie mojej rodziny kręci się wokół golfa. Nie tylko ja jestem zakręcony na jego punkcie. Rodzice również pokochali ten sport. Nie lubię siedzieć przy komputerze, granie w gry to dla mnie strata czasu. Lubię słuchać muzyki. To jeden z elementów terapii wyciszenia lub zagłuszenia myśli podczas treningu, aby nie zwracać uwagi na bodźce z zewnątrz. Cenię dawnych polskich wykonawców. To zasługa mojego taty, który włączał mi przeboje z czasów, kiedy chodził na dyskoteki. Nie wiem, czy można nazwać to pasją, ale kocham wieś, przyrodę i zwierzęta.

Fot. archiwum prywatne

— Gdzie widzisz siebie za dziesięć lat?

— Mam plany i marzenia, jednocześnie twardo stąpam po ziemi. Chciałbym być graczem zawodowym, ale wiem, że będzie to bardzo trudne. Nie przez brak mojej systematyczności i pracowitości, ale ze względu na sprawy finansowe. Wierzę, że jeżeli wszystko pójdzie po mojej myśli i znajdzie się sponsor, który będzie gotowy zainwestować w moją pasję, to będę grał na najwspanialszych polach świata. Doświadczenia ostatnich kilku tygodniu pokazało jednak, jak trudno coś planować. Mimo wszystko wierzę, że ten zły czas szybko się skończy i niebawem znów stanę na polu. Śni mi się zawodowstwo, chociaż wiem, że jestem dopiero na samym starcie mojej drogi. Wierzę, że jestem gotowy, aby zawalczyć o swoją przyszłość i spełnienie tych marzeń. Mam wokół siebie wspaniałych ludzi, którzy we mnie wierzą i wspierają mnie w każdej chwili. Plany w golfie są jasno sprecyzowane — należy przejść wszystkie etapy, rozegrać turnieje określone przez PZG i piąć się do przodu. Zdarzają się też cuda. Być może zostanę zauważony na którymś z zagranicznych turniejów i wtedy będzie mi łatwiej zaistnieć w tym sporcie. W Polsce jest to bardzo młoda dyscyplina. Chciałbym też w przyszłości zdobyć uprawnienia trenera międzynarodowego. Bardzo lubię udzielać lekcji i trenować innych golfistów. Widzieć, jak dzięki moim radom rośnie kolejny świetny zawodnik.

— Dlaczego warto mieć pasję?

— Myślę, że pasja to paliwo do motoru życia. Rano człowiek wstaje i już chce gonić do tego czegoś. Wtedy praca nie jest ciężka, to ustawiczna przyjemność.

ROZMAWIAŁA KAMILA KORNACKA

eprasa.pl a9d7834f81

CHOROBA PRZEWARTOŚCIOWAŁA JEJ ŻYCIE

CZŁOWIEK NIE ZDAJE SOBIE SPRAWY Z TEGO, CZEGO MOŻE DOKONAĆ. PO CHOROBIE ZMIENIA SIĘ PODEJŚCIE DO WSZYSTKIEGO. WALKA Z NOWOTWOREM UCZY CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM I ODKRYWAĆ W SOBIE PASJE. TAKĄ ZNALAZŁA ZOSIA FILA ZE SZCZYTNA, KTÓRA POTRAFI WYCZAROWAĆ „COŚ" Z NICZEGO!

fot. Arch. prywatne (3)

Zosia Fila z mężem Andrzejem

Pani Zosia Fila ze Szczytna swoją przygodę z rękodziełem rozpoczęła jako kilkunastoletnia dziewczyna. Jej babcia szyła na maszynie, a ona przyglądała się temu z podziwem. Lubiła malować, na zajęciach plastycznych w szkole zawsze zbierała pochwały. Kiedy była w 8 klasie szkoły podstawowej ogłoszono konkurs ogólnopolski na ilustrację do książki Marii Konopnickiej. Praca pani Zosi zachwyciła jury i zdobyła pierwsze miejsce. Dzięki temu biblioteka szkolna otrzymała książki. Nauka zajmowała sporo czasu, więc młoda dziewczyna nie miała zbytnio czasu na rozwijanie pasji. W wieku 19 lat straciła ukochaną mamę. Wyszła za mąż za pana Andrzeja. Potem na świecie pojawiła się dwójka dzieci: Aleksandra i Grzegorz. W okresie ciąży i gdy dzieci były małe, pani Zofia wyszywała pościel, robiła ubranka na drutach i szydełku, szyła ciuszki dla swoich dzieci.

— Lubiłam te prace ręczne, cieszyłam się, gdy udało mi się uszyć dzieciom ładne ubranka — wspomina. — Wtedy ciężko było w sklepach coś kupić. Wyszywałam pościel, bieżniki, serwetki, obrazki, różnymi haftami od kaszubskiego, richelieu po krzyżykowy. Spędzałam wiele godzin na robótkach ręcznych. Potem poszłam do pracy i na długi czas zapomniałam o swojej pasji.

Przez wiele lat pani Zosia rękodzielnicze wyroby podziwiała tylko u innych osób. Wydawało się jej to wszystko piękne, ale trudne do zrobienia.

— Zawodowo pracowałam wiele lat, każda praca przynosiła mi wiele satysfakcji. Aż do momentu, kiedy zachorowałam na nowotwór — opowiada. — Wtedy wiele zmieniło się w moim życiu i w sposobie postrzegania świata. To był bardzo trudny czas. Wiara, wsparcie najbliższych dało mi siłę i moc, by walczyć o życie. Kiedy człowiek usłyszy diagnozę i pada słowo „rak", w jednej sekundzie świat wali nam się na głowę. Miałam 49 lat, a diagnoza była jak wyrok. Przeszłam operację, naświetlania. Modliłam się o życie, bo wiedziałam, że wszystko w rękach Boga. Przed operacją przyjęłam Sakrament namaszczenia chorych i komunię św. W sierpniu minie 12 lat od operacji. Jestem pod kontrolą lekarzy. Wierzę, że wszystko będzie dobrze.

Przygoda z rękodziełem rozpoczęła się 11 lat temu, kiedy pani Zosia była już na rencie. I jak to często w życiu bywa, technikę decoupage poznała przez przypadek. Zaciekawiła ją to na tyle, że postanowiła zgłębić tajniki tej sztuki, która okazała się nieskończoną paletą możliwości. Potem nastąpił czas wielu szkoleń, kursów i samokształcenia.

— Moja przygoda z decoupage zaczęła się w święta Bożego Narodzenia. Otrzymałam od syna w prezencie piękną szkatułkę i skrzyneczkę wykonaną właśnie tą metodą. Zauroczyły mnie te prace — wspomina. — Po niedługim czasie sama spróbowałam swoich sił w zdobieniu tą techniką i od tamtego czasu poszerzam swoją wiedzę na temat decoupage. Inspiracją są dla mnie przede wszystkim uroczystości rodzinne; urodziny, święta Bożego Narodzenia oraz Wielkanocne, a także chęć posiadania oryginalnego przedmiotu, którego nie znajdę w sklepie. A tą metodą można ozdobić prawie wszystko przedmiotu — meble, butelki, drewniane przedmioty i wiele innych. Dwa tata temu ozdobiłam nawet gips na swojej złamanej ręce, żeby nie był taki smutny — śmieje się.

Pani Zosia jest typem perfekcjonistki i wszystko chce zrobić najlepiej, jak potrafi. Spędza wiele czasu nad swoimi pracami. Jej sprawne ręce tworzą pisanki, bombki, szkatułki, wazony, pudełka i wiele innych cudownych rzeczy.

— Sukcesywnie i krok po kroku poznaję najprzeróżniejsze metody i techniki dekorowania przedmiotów. Każdego dnia uczę się czegoś nowego, a każdy nowy projekt inspiruje mnie do tworzenia kolejnego — mówi. — Nowe hobby to pomysł na spędzenie wolnego czasu, możliwość uwolnienia ukrytych zdolności i sposób na wyrażenie siebie. Kreatywne myślenie pomaga w wielu dziedzinach życia, sprawdza się w pracy, w domu, otwiera na inne pomysły i ludzi. Będąc na rencie, poczułam kompletną pustkę, wypalenie i dotychczasowe obowiązki przestały przynosić mi jakiekolwiek samozadowolenie. Postanowiłam zmienić to i dzięki wsparciu najbliższej rodziny, moje marzenia urzeczywistniły się, a ja spełniam i realizuje się każdego dnia — mówi.

Ale rękodzieło to nie jedyna pasja pani Zofii. Uwielbia piec i gotować. Spod jej rąk wychodzą pyszne potrawy i smakowite wypieki.

— Człowiek nie zdaje sobie sprawy z tego, czego może dokonać. Po chorobie zmienia się podejście do wszystkiego — mówi pani Zosia. — Cieszę się, że żyję. Żyję pełnią życia. Podróżuję, spełniam swoje marzenia, robię, to co lubię i na tym nie zamierzam poprzestać. Dostałam przecież prezent chyba najcenniejszy — życie. Dziękuję Bogu za każdy dzień, a mojej rodzinie, że jest przy mnie i zawsze mnie wspiera.

JOANNA KARZYŃSKA

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

eprasa.pl a9d7834f81

STULECIE WINNYCH – PRZEWODNIK PO SERIALU

W RODZINIE WINNYCH MOŻNA ZOBACZYĆ ODBICIE LOSÓW POLAKÓW NA PRZESTRZENI OSTATNICH DEKAD. NIC WIĘC DZIWNEGO, ŻE TVP ZDECYDOWAŁA O REALIZACJI SERIALU NA PODSTAWIE SAGI AŁBENY GRABOWSKIEJ. W TELEWIZJI MOŻEMY WŁAŚNIE OGLĄDAĆ DRUGI SEZON TEJ PRODUKCJI.

Fot. Materiały prasowe/ TVP

Ania, Bronia, Mania i Stanisław Winni

A JAK AKCJA

Akcja serialu rozpoczyna się tuż przed wybuchem I wojny światowej. Opowieść o rodzinie Winnych wplecioną została, zarówno w serialu, jak i w książkach Ałbeny Grabowskiej, na podstawie których powstał, w burzliwe losy naszego kraju. Śledząc losy rodziny z podwarszawskiego Brwinowa, widzimy, jaki wpływ na losy zwykłych ludzi ma tzw. wielka historia - z polityką i wojnami na czele.

B JAK BLIŹNIACZKI

Narodziny Ani i Mani to właściwie punkt wyjścia dla serialowej opowieści. Pierwsze (ale nie ostatnie) w rodzie bliźniaczki przychodzą na świat w domu Stanisława i Katarzyny Winnych. Noc jest burzliwa, a okoliczności dramatyczne: matka dziewczynek umiera przy porodzie.

Niemal natychmiast przekonujemy się, że Ania, wrażliwa, krucha i bardzo inteligentna, ma też niezwykły dar: widzi przyszłość, a w snach – także zmarłą matkę. Choć fizycznie podobna, Mania jest pod wieloma względami przeciwieństwem swojej siostry: twardo stąpa po ziemi, z odwagą przyznaje, że od nauki bardziej liczy się dla niej założenie rodziny. Dziewczynki od początku mają ze sobą bliską relację, ale nie oznacza to, że jest ona pozbawiona trudności. Zdarza się, że dzielą je odmienne pragnienia, a zdarza się, że i te... identyczne.

E JAK EMOCJE

Burzliwe, dobre, trudne – emocji w serialu w reżyserii Piotra Trzaskalskiego nie brakuje. Choć może się wydawać, że Winni są dość oszczędni w ich okazywaniu, to szybko przekonujemy się, że to tylko pozór. Nawet jeśli ich twarze tego nie zdradzają, w Winnych uczucia się nie tylko tlą. I pewnie dlatego można czasem westchnąć z rozczarowaniem nad tym, że nie o wszystkich tych emocjach serial potrafi opowiedzieć wystarczająco ciekawie.

G JAK GRABOWSKA

Ałbena Grabowska, dzięki której serial mógł powstać, jest nie tylko pisarką, ale i lekarką. Obroniła doktorat z neurologii, a specjalizuje się w leczeniu epilepsji. Jej debiutem była książka, która powstała z myślą o wyłącznie najbliższych osobach. W „Tam, gdzie urodził się Orfeusz" utrwaliła wspomnienia, które dotyczyły jej bułgarskich korzeni. Okazało się, że książka znalazła jednak wydawcę, a Ałbena Grabowska zdecydowała się spróbować swoich sił także jako autorka książek dla dzieci. Największą popularność przyniosła jej jednak saga o rodzinie Winnych. Dotąd ukazały się trzy tomy powieści (z podtytułami: „Ci, którzy wierzyli", „Ci, którzy przeżyli" oraz „Ci, którzy wierzyli"), a także opowiadania związane z sagą i „Stulecie Winnych. Notes kulinarny". Poza tym Ałbena Grabowska opublikowała jeszcze kilka innych książek, w tym inną trylogię („Alicja w krainie czasów").

K JAK KOBIETY

Silnych kobiet w Brwinowie nie brakuje i każda ma do opowiedzenia poruszającą historię. Można jednak mieć wrażenie, że wydają się one nie mieć świadomości, że mają prawo do jej opowiedzenia. W pierwszych epizodach widzimy kobiety Winnych raczej jako osoby żyjące w cieniu. Co ciekawe, to Bronia, najstarsza wśród Winnych, jest jedną z tych, która jako pierwsza przekazuje kobietom ze swojej wsi, że sufrażystki walczą o prawa wyborcze. Na początku jej towarzyszki nie rozumieją, na co im te prawa miałyby się przydać. Zbywają to lekką kpiną, Bronia Winna jest jednak odmiennego zdania: kobiety powinny móc głosować. I trudno się dziwić jej przekonaniom, skoro poznajemy ją jako kobietę, która codziennie dokonuje równie ważnych i trudnych wyborów, dźwigając na sobie odpowiedzialność za całą swoją rodzinę, a jednocześnie nie dbając o to, by być na pierwszym planie. Jej bliscy liczą się z jej zdaniem, ale ona sama pilnuje, by się im z nim nie narzucać.

Za sprawą serialu obserwujemy mniejsze i większe dramaty kobiet. Szczególny pod tym względem wydaje się drugi sezon, w którym przyglądamy się postawie bohaterów w czasie II wojny światowej.

M JAK MĘŻCZYŹNI

W serialowej opowieści o Winnych mężczyźni pozostają, jak dotąd, na dalszym planie. Nestor rodu, Antoni, ustępuje pola swojej żonie, Broni, a i jego synowie, choć pewnie wydaje im się, że rządzą w swoich domach, mają za sobą kobiety, które potrafią dać sobie radę w każdych okolicznościach.

Każdy z braci Winnych jest inny. Roman jest alkoholikiem znęcającym się nad rodziną, Władysław wiejskim gospodarzem, który kieruje się prostymi zasadami, Kajetan, najmłodszy z braci, kawalerem zdolnym do poświęceń (zgłasza się do wojska, by bracia uniknęli poboru), a Stanisław honorowym i uczciwym stolarzem.

Młodszego pokolenia mężczyzn z rodu Winnych los nie rozpieszcza. Z największym dramatem mierzą się chyba synowie Władki i Romana, ale i potomkowie Władysława i Kazi nie mają łatwo. Muszą szukać swojego miejsca w świecie, który z jednej strony nie akceptuje inności, a z drugiej dba o utrzymanie w mocy nierówności.

Jeśli chodzi o mężczyzn, których uczuciami obdarzają Ania i Mania, to powiedzmy teraz tylko tyle (żeby uniknąć zdradzania fabuły), że niekoniecznie wzbudzają oni wyłącznie ciepłe uczucia. Bywa, że zawodzą, że okazują się niegodni uczuć, że są słabsi niż ich kobiety.

O JAK OBSADA

W serialu pojawiają się zarówno doskonale znani i bardzo doświadczeni aktorzy, jak i ci, którzy dopiero stawiają swoje pierwsze kroki w świecie filmu. Na pewno nie można nie zauważyć świetnej roli Kingi Preis, która gra Bronię Winną. Antoniego Winnego, czyli nestora rodu, zagrał Roman Gancarczyk. W role ich serialowych synów wcielają się natomiast: Jan Wieczorkowski (Stanisław), Arkadiusz Janiczek (Władysław), Sebastian Łach (Roman) i Krzysztof Kwiatkowski (Kajetan).

Dorosłe bliźniaczki mają twarz Weroniki Humaj (Ania) i Karoliny Baci (Mania).

Poza tym na ekranie pojawiają się m.in. Katarzyna Kwiatkowska (Kazia), Tomasz Włosok (Paweł) czy Olaf Lubaszenko (doktor Brzozowski).

P JAK PRAWDA

Za sprawą pomysłów Ałbeny Grabowskiej, a później także scenarzystów (wśród których jest m.in. Ilona Łepkowska), w serialu pojawiają się nie tylko postaci fikcyjne, ale i prawdziwe. Losy Winnych splatają się np. z losami rodziny Lilpopów, a później także Iwaszkiewiczów. W Stawisku Ania Winna udziela lekcji córkom Jarosława Iwaszkiewicza, a przy okazji obserwuje, powstrzymując się od jakichkolwiek ocen, nieoczywisty dramat, jaki rozgrywa się wewnątrz tej rodziny.

W czasie swojej edukacji Ania ma także okazję do tego, by poznać np. Janusza Korczaka. Jego nauki wpływają zresztą nie tylko na to, jaką nauczycielką Ania się stanie dla swoich uczniów, ale i na życiowe decyzje bohaterki.

W JAK WOJNA

Wojna staje się tłem zarówno dla niektórych wydarzeń z pierwszego sezonu, jak i dla akcji emitowanej właśnie w TVP serii. I jako widzowie dość szybko zaczynamy podzielać przekonanie bohaterów o tym, że okrucieństwa II wojny światowej są czymś, co przeraża, a wręcz paraliżuje.

Wojna to także dla bohaterów, przede wszystkim tych drugoplanowych, okazja do tego, żeby dowiedzieć się czegoś samego o samych sobie. Mieszkańcy Brwinowa stają się dla nas odbiciem społeczeństwa jako takiego. Jedni stawiają opór, inni się dostosowują, jeszcze inni próbują tę trudną sytuację wykorzystać wręcz jako trampolinę.

„Wojna przemawia do ludzi wieloma językami, ale zawsze jest to głos bestii" – pisze w swojej książce Ałbena Grabowska, a my obserwujemy to za sprawą ekranizacji jej powieści na ekranach.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl a9d7834f81

DLACZEGO KLEOPATRA KĄPAŁA SIĘ W MLEKU?

RZĄDZIŁA W I W. P.N.E. JEJ OSOBA DO DZIŚ BUDZI WŚRÓD HISTORYKÓW ŻYWE ZAINTERESOWANIE, ALE TEŻ SPORY. BYŁA PIĘKNA I ZMYSŁOWA CZY RACZEJ SZKARADNA, ALE NADRABIAJĄCA INTELIGENCJĄ? WIELE LEGEND KRĄŻY O UPODOBANIACH KOSMETYCZNYCH KLEOPATRY, ZWŁASZCZA SŁYNNYCH KĄPIELACH MLECZNYCH.

Fot. Chroma Stock

W brzydotę wierzę średnio. Maszkaron nie dałby rady rozkochać w sobie ani Juliusza Cezara, ani Marka Antoniusza. Pomijam już fakt, że starożytni do urody, tak kobiet, jak i mężczyzn, przywiązywali wielką wagę, ludzkie ciało wielbili i tworzyli kanony piękna. Nie. Kleopatra moim zdaniem była kobietą o nieprzeciętnej aparycji, która dodatkowo szła w parze z jej inteligencją i przenikliwym umysłem. Uwodzicielska i w każdym calu zadbana. Do dziś słynne są jej kąpiele mleczne, skutkiem czego każdy kosmetyk, w którym na kilogram produktu choć 10 gramów to mleko — szczyci się i puszy natychmiast wielowiekową tradycją. I oczywiście nawiązuje do słynnej egipskiej władczyni.

Wciąż nie dało się ustalić, jakiego konkretnie mleka Kleopatra do tych ablucji używała. Jedne hipotezy mówią, że było to mleko kozie, inni, że kobyle. Najczęściej wskazuje się na ośle mleko. Poddani faraonki musieli ponoć codziennie wydoić aż 700 oślic, by ich królowa mogła wziąć godną, zdrową kąpiel. No dobrze. A jak my, współczesne kobiety, mamy zadbać o własną urodę — nie mając akurat pod ręką nie tylko stada, ale nawet jednej biednej oślicy czy kobyłki? A i w sklepach jakoś kartony z mlekiem od tych akurat zwierząt nie rzuciły mi się w oczy...

Mleczna historia i geografia

Jakiego by ta Kleopatra mleka nie używała — faktem jest, że ludzkość pije mleko od tysiącleci. Już wśród ludów pasterskich stanowiło podstawę pożywienia, a tacy Masajowie do tej pory, przed przejściem do kasty starszych wojowników, 4 lata żywią się niemal wyłącznie świeżym mlekiem. Starożytni Egipcjanie, Grecy i Rzymianie wysoko cenili mleko kozie i owcze, ale chętnie pili też mleko kobyle, wielbłądzie i ośle. Z kolei w tradycji dawnych Słowian mleko było czymś więcej niż zwykłym produktem spożywczym; miało znaczenie ceremonialne i składano je bogom w ofierze.

We współczesnej polskiej świadomości utarło się, że jak mleko — to od krowy. I mało kto pamięta, że samice innych ssaków też mleko dają i też można je pić. W Hiszpanii czy Francji do dziś chętnie pije się choćby owcze mleko, a w krajach basenu Morza Śródziemnego popularne są wyroby z koziego mleka. Jedynie w Japonii i Chinach, gdzie bydła hodowano niewiele, zwyczaj picia mleka nie miał jak powstać. Dlatego Japończycy nie posiadają potrzebnych do trawienia mleka enzymów i świeżego napoju po prostu nie tolerują, choć niektórzy piją jogurty.

Mleko mleku nierówne

Czym różnią się poszczególne rodzaje mleka? Tylko smakiem? W Indiach, Azji, we Włoszech, na Węgrzech i na Bałkanach bardzo popularne jest bawole mleko. To z niego powstaje prawdziwa włoska mozzarella. Ze wszystkich rodzajów tego produktu zawiera najmniej cholesterolu, a za to najwięcej wapnia. Co do zawartości białka bawole mleko ma 4,5 g na 100 g i przebija je tylko mleko owcze, w którym na 100 g produktu białka jest 5,4 g. Jest również bogate w witaminę A, fosfor i żelazo.

Wspomniane owcze mleko, popularne we Francji i na Półwyspie Iberyjskim, a także na swojskim Podhalu, to biały lub lekko żółtawy, jednolity płyn. Ma słodkawo-orzechowy smak i przyjemny zapach. Dostarcza dużo energii, bo ma więcej tłuszczu i białka, szczególnie kazeinowego. Zawiera też wapń, fosfor i jod. Nie brakuje w nim witaminy D i witamin z grupy B: tiaminy, ryboflawiny i niacyny. Wśród pasterzy żyjących w bułgarskich Rodopach odsetek osób, które przekroczyły sędziwy wiek stu lat, należy do najwyższych na świecie. Naukowcy źródła tej długowieczności upatrują właśnie w niezwykle wysokiej konsumpcji owczego mleka...

Kozie mlekoma zarówno przeciwników, jak i zwolenników. Tych pierwszych odrzuca dość charakterystyczny zapach, ci drudzy do których i ja się zaliczam, zachwycających się właściwościami odżywczymi i zdrowotnymi. Osoby uczulone na krowie mleko mogą zastępować je właśnie mlekiem kóz. Poza witaminą A jest w nim witamina B13, która w młodych organizmach odpowiada za budowę komórek, a u starszych osób wspomaga regenerację tkanek. Wyroby z koziego mleka zawierają też witaminy D, E, B1, B2, PP oraz bardzo ważny dla młodych kobiet kwas foliowy. Nie możemy również zapomnieć o solach mineralnych. Kozie sery są też bogatym źródłem wapnia. Znajdziemy w nich także fosfor, potas oraz duże zasoby żelaza. W basenie Morza Śródziemnego i na kanaryjskiej Fuerteventurze kozie mleko jest bardzo popularne. Z gęstego i niezwykle tłustego płynu wyrabia się przysmak Hiszpanów: ser majorero, idealny np. do paelli. Produkuje się też z niego pochodzący z Cypru solankowy ser halloumi.

Wspomniane już ośle mleko, o kąpiel w którym Kleopatrę podejrzewa się najbardziej, rzeczywiście w kosmetyce stosowano już w czasach starożytnych. Nie tylko królowa Egiptu ceniła jego właściwości. Także Poppea Sabina, piękna żona rzymskiego cesarza Nerona, hodowała 500 oślic z przeznaczeniem wyłącznie na produkcję mleka, którego używała do kosmetycznych celów. Historia wspomina również o Nefretete i cesarzowej Sisi, które z wielkim powodzeniem stosowały ośle mleko w codziennej

513200TBR-D-K

eprasa.pl a9d7834f81

pielęgnacji cery. Co w nim takiego szczególnego? Przede wszystkim ma minimalne działanie alergizujące. Zawiera mnóstwo wapnia, fosforu, potasu, żelaza, cynku, witamin A, E i C. Wiele w nim też nienasyconych kwasów tłuszczowych, które dodatkowo doskonale wpływają na absorpcję witamin, dzięki czemu skóra jest elastyczna i jędrna. Łagodzi objawy egzemy i łuszczycy. W oślim mleku znajduje się również kwas linolowy, składnik ludzkiego sebum, który zapewnia mu odpowiednią lepkość i gęstość. Mleczne lipidy odżywiają skórę i chronią ją przed promieniowaniem UV. Proteiny z oślego mleka bogate są w aminokwasy. To one pobudzają produkcję kolagenu i elastyny w skórze. Zatrzymują również wodę w naskórku.

No a krowie…?

Swojskie mleko prosto od krów też ma mnóstwo zalet. Towarzyszy człowiekowi od ponad 11 tysięcy lat i do dnia dzisiejszego stanowi podstawę odżywiania w wielu domach. Hipokrates twierdził, że krowie mleko to najdoskonalszy pokarm, jaki stworzyła natura.

Szklanka 240 ml mleka mającego 3,2 proc. tłuszczu to 146 kalorii, 7,92 g wysokiej jakości białka, 7,68 g tłuszczu i 11,52 g węglowodanów. Dla porównania szklanka soku pomarańczowego z kartonu to 94 kalorie, ale i 21 g węglowodanów. Krowie mleko to bogate źródło witamin A, C, D, E i z grupy B. Zawarta w krowim mleku witamina A poprawia nam wzrok i odporność, działa przeciwnowotworowo, pomaga w gojeniu się ran i odbudowuje naskórek. Z kolei witaminy z grupy B wzmacniają nasz układ sercowo-naczyniowy, pamięć, obniżają cholesterol, regulują produkcję czerwonych krwinek i zwyczajnie poprawiają samopoczucie.

Znajdziemy w nim też sporo potasu, który odpowiada za gospodarkę międzykomórkową, funkcjonowanie stawów i mięśni oraz za przemianę materii. Kolejne mikroelementy w krowim mleku to niezbędne dla naszych kości, zębów i mięśni fosfor, mangan, którego niedobór pojawia się m.in. w schizofrenii czy cukrzycy, żelazo, które transportuje tlen we krwi i jest niezbędne dla układu odpornościowego. W krowim mleku znajdziemy potrzebny enzymom kobalt, ważny dla rozwoju organizmu i odpowiedzialny za gospodarkę tłuszczową nikiel, odpowiadającą za metabolizm żelaza i kolagenu miedź, a także istotny dla układu rozrodczego i wspomagający układ trawienny cynk oraz regulujący cukier we krwi i wspierający metabolizm części białek i tłuszczów chrom.

No i przede wszystkim wapń!

To dzięki niemu mamy zdrową skórę, kości i zęby. Oprócz tego poprawia krzepliwość krwi, dba o sprawność mięśni, reguluje układ nerwowy i wspomaga nas, gdy chcemy schudnąć. Mleko od krowy to też spora dawka sodu, magnezu, jodu — a wszystkie te pierwiastki aktywują enzymy, wchodzą w skład kości, odpowiadają za prawidłowy przebieg gospodarki wodnej i rozprowadzanie tlenu w organizmie. Sam magnez to przede wszystkim ukojenie dla nerwów, pogromca wysokiego ciśnienia, zawału i stanów zapalnych oraz kolejne wsparcie dla pamięci i koncentracji. Ponadto zawarte w krowim mleku aminokwasy zapewniają właściwy przebieg procesów metabolicznych, produkcji neuroprzekaźników, hormonów tarczycowych, hemu, a także DNA i RNA. Mało kto wie, że w mleku krowim znajdziemy też siarkę, która wpływa na gospodarkę hormonalną, układ odpornościowy i przemianę materii, oraz chlor, który dba o odpowiednie ciśnienie osmotyczne w komórkach naszego ciała.

Naukowcy policzyli, że jedna szklanka mleka zawiera tyle wapnia co 12 porcji pełnoziarnistych produktów zbożowych, 10 filiżanek liści szpinaku i 6 porcji roślin strączkowych. Dodatkowo regularne spożywanie mleka chroni nas przed negatywnymi skutkami wszechobecnych metali ciężkich i toksyn. Bez dwóch zdań — samo zdrowie w tym krowim mleku!

Pij mleko!

Lapończycy piją mleko reniferów, Peruwiańczycy — lamy, a mieszkańcy Tybetu — jaków. W Indiach i niektórych krajach arabskich popularne jest wielbłądzie mleko, w Mongolii zaś kobyle. Do picia nadaje się właściwie mleko wszystkich gatunków ssaków. I choć składem nieco się różnią — niezaprzeczalnie wspierają i zdrowie naszych organizmów, i piękno naszych ciał!

Magdalena Maria Bukowiecka

KROWIE MLEKO TO BOGATE ŹRÓDŁO WITAMIN A, C, D, E I Z GRUPY B

SZKLANKA 240 ML MLEKA MAJĄCEGO 3,2 PROC. TŁUSZCZU TO 146 KALORII, 7,92 G WYSOKIEJ JAKOŚCI BIAŁKA, 7,68 G TŁUSZCZU I 11,52 G WĘGLOWODANÓW.

Fot. Chroma Stock

513200TBR-E-K

eprasa.pl a9d7834f81

MARCUSA STWORZYŁA W SIEDEM DNI

CENTRUM ŚWIATA MAŁGORZATY WAGNER TO MAŁA WARMIŃSKA WIEŚ REDY. TAM, PRZY DOMU PO DZIADKACH, STWORZYŁA SWOJĄ PRACOWNIĘ. PRZYPADKOWY GOŚĆ WPADŁBY W OSŁUPIENIE NA WIDOK JEJ MROCZNYCH DIORAM I GOTYCKICH LALEK. — LUDZIE ZA DUŻO HORRORÓW OGLĄDAJĄ — ŚMIEJE SIĘ MŁODA ARTYSTKA.

Fot. Sandra Osajda (13)

Małgorzata Wagner dobrze się czuje w mrocznych klimatach

Małgorzata 25 lat mieszkała w Lidzbarku Warmińskim, później dwa lata w Olsztynie. W końcu przeprowadziła się na wieś, do Red.

— Miasta mnie męczą — mówi. — Nie lubię tłumów, a nawet zwyczajowego chodzenia do restauracji na kawę, czy piwo. Tutaj na wsi mam wszystko, czego potrzebuję — miejsce na pracownię po dawnym kurniku i mieszkanie, gdzie też mogę robić swoje miniatury. Spokój i ciszę.

Z wykształcenia jest informatyczką, ale nie pracuje w swoim zawodzie. Studiowała też przez chwilę teologię, jednak zawsze ciągnęło ją do sztuki.

— Niestety, ani mnie, ani rodziców nie było stać na moje wymarzone studia artystyczne — opowiada Małgorzata Wagner. — Jestem samoukiem. Już jako młoda dziewczyna zafascynowałam się tatuażem. Szukałam informacji, samodzielnie zdobywałam doświadczenie i tak w końcu, po sześciu latach nauki, zostałam zawodową tatuażystką. Pracuję w Studiu Tatoo w Olsztynie, ale teraz mamy wolne z powodu epidemii.

Po pracy od około dwóch lat Małgorzata robi swoje miniatury.

— Jak to się zaczęło? Po prostu zobaczyłam je w internecie. Bardzo mi się spodobały — wspomina artystka. — Szybko się uczę takich rzeczy. Wystarczy, że popatrzę jak ktoś coś robi i już wiem. Niedawno kładziono w naszym mieszkaniu podłogę, popatrzyłam jak to robią i już wiem, że umiałabym teraz to zrobić. Co prawda w internecie na stronach z miniaturami, na które wchodzę, nikt nie pokazuje procesu technologicznego ich wykonywania, ale kiedy się dobrze wszystkiemu przyjrzę, domyślam się jak to zrobić.

Tak więc Małgorzata nie uczyła się od nikogo robienia miniatur, czy dioram. I zapewne dlatego jej prace są bardzo charakterystyczne. Mają swój niepowtarzalny mroczny klimat.

— Niektóre z prac zainspirował Harry Potter. Podoba mi się zastosowany w tych filmach klimat. Lubię styl vintage — opowiada twórczyni. — Dlatego wyszukuję też stare meble, które odnawiam. Sama wymieniam tapicerkę, dekoruję. Mam cały zestaw narzędzi. Tapicerowania też się od nikogo nie uczyłam. Oglądam mebel, zastanawiam się jak go zrobić. Czasami, kiedy nie mogę znaleźć rozwiązania, nie śpię całą noc, ale rano zawsze znajdę sposób.

Duże meble to jedno, a diorama i miniatury to drugie.

— Do tego niestety brakuje mi nieco precyzyjnych narzędzi, bo są drogie, ale mam nadzieję, że je powoli skompletuję — zwierza się Małgorzata, która ma też inne marzenie, ale jak twierdzi, nie do zrealizowania. — To zupełna utopia w moim przypadku, bo wiąże się z ogromnymi kosztami. Marzy mi się mobilne studio tatuażu. Ogromny koszt samochodu to jedno, drugim wydatkiem byłby sprzęt, który też jest niesamowicie drogi. Potrzebowałabym pewnie

> PRACE MAŁGORZATY WAGNER MOŻNA OGLĄDAĆ NA STRONIE STILLER ART NA FACEBOOKU.

eprasa.pl a9d7834f81

NAJWIĘKSZĄ LALKĄ, KTÓRĄ MAŁGORZATA WAGNER WYKONAŁA JEST MARCUS, KTÓRY MA AŻ 85 CM WZROSTU. STWORZYŁA GO W CZASIE 168 GODZIN. SPECJALNIE DLA NIEGO POWSTAŁ TEŻ FOTEL, ŻEBY SIĘ ODPOWIEDNIO PREZENTOWAŁ.

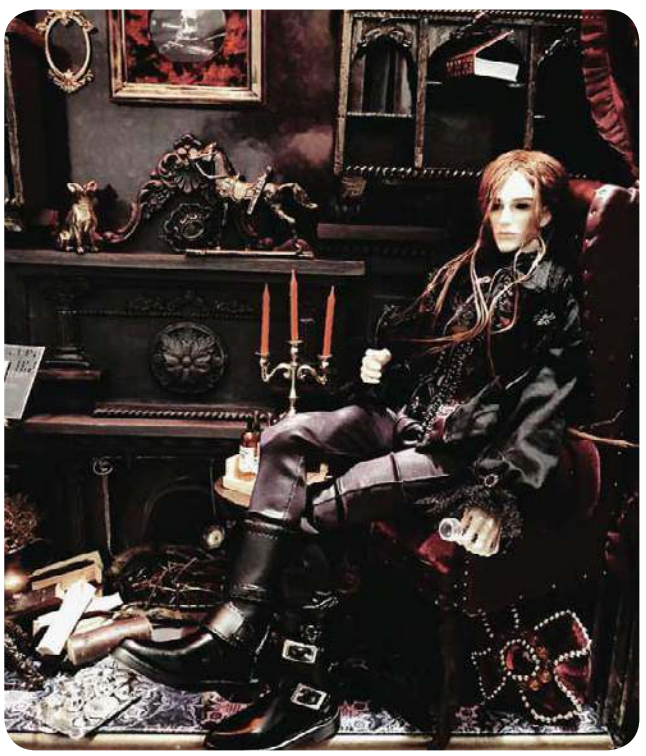
z miliona złotych na realizację tych marzeń. Jedyna nadzieja w totolotku. Dlatego gram — śmieje się mieszkanka Red.

Okazuje się, że w totolotka wygrać można, bo jako nastolatka Małgorzata trafiła piątkę.

— Wygrałam wtedy pięć tysięcy złotych! Bardzo się z tego powodu ucieszyłam, ale byłam wtedy właściwie dzieckiem — wspomina.

Póki co Małgorzata nie myśli o wygranej, ale o kolejnych miniaturach i spełnia ta najmniejsze marzenia. Jednym z nich był, w zasadzie nie do zdobycia, wypchany kruk. Jednak udało się. Znaleźli się taksydermiści, którzy sprzedali jej takiego ptaka. Zdobyła też oczywiście wszelkie pozwolenia na przechowywanie kruka.

— Przyznaję, łatwo nie było. Obowiązujące przepisy nakładają na mnie pewne obowiązki. Kruk jest zarejestrowany i nie wolno mi go na przykład bez pozwolenia wywieźć gdziekolwiek. Musi znajdować się w miejscu zarejestrowania. Tak więc nawet gdybym chciała go komuś pokazać, na przykład dzieciom w szkole na lekcji biologii, czy zawieźć go na jakąś wystawę — muszę mieć na to specjalne pozwolenie.



Kruk został umieszczony w szklanej gablocie, skąd spogląda na dzieła swojej pani. A jest tego sporo: to głównie stylowe dioramy i strojne lalki w mrocznym anturażu. Część elementów — takich jak manekiny, czy raczej lalki z żywicy epoksydowej, Małgorzata kupuje. Resztę wyszukuje, zbiera.

— Bogactwo tkanin oferują sklepy z odzieżą na wagę — opowiada. — Można tam znaleźć znakomite materiały, ale też biżuterię. Do mojej pracy przydaje się niemal wszystko: kawałek szkiełka, koraliki, piórka, suszone rośliny, kości i... czaszki zwierząt. Ciekawe są elementy szkieletów ptaków, ale mam ich sporo. Bardziej mnie interesują lisie, czy kocie. Wykorzystanie ich pomaga w tworzeniu mrocznego, tajemniczego klimatu pracy.

Największą lalką, którą Małgorzata wykonała jest Marcus, który ma aż 85 cm wzrostu. Stworzyła go w czasie 168 godzin. Specjalnie dla niego powstał też fotel, żeby się odpowiednio prezentował.

Jednak takie duże dzieła to wyjątek. Na ogół Małgorzata robi miniatury, a ostatnio jej pasją stało się zatapianie w żywicy epoksydowej niemal wszystkiego. Niedawno do żywicy trafił wyschnięty pająk, który stał się elementem ozdobnym laski Marcusa. Teraz Małgorzata będzie zbierała płatki kwiatów i rośliny, które żeby użyć, trzeba dobrze wysuszyć.

— Po zalaniu żywicą, mogą z nich powstać na przykład piękne gałki do mebli — mówi Małgorzata, której pomysłów na nowe interesujące, czasem straszne, czasem piękne, przedmioty nie brakuje.

EWA LUBIŃSKA

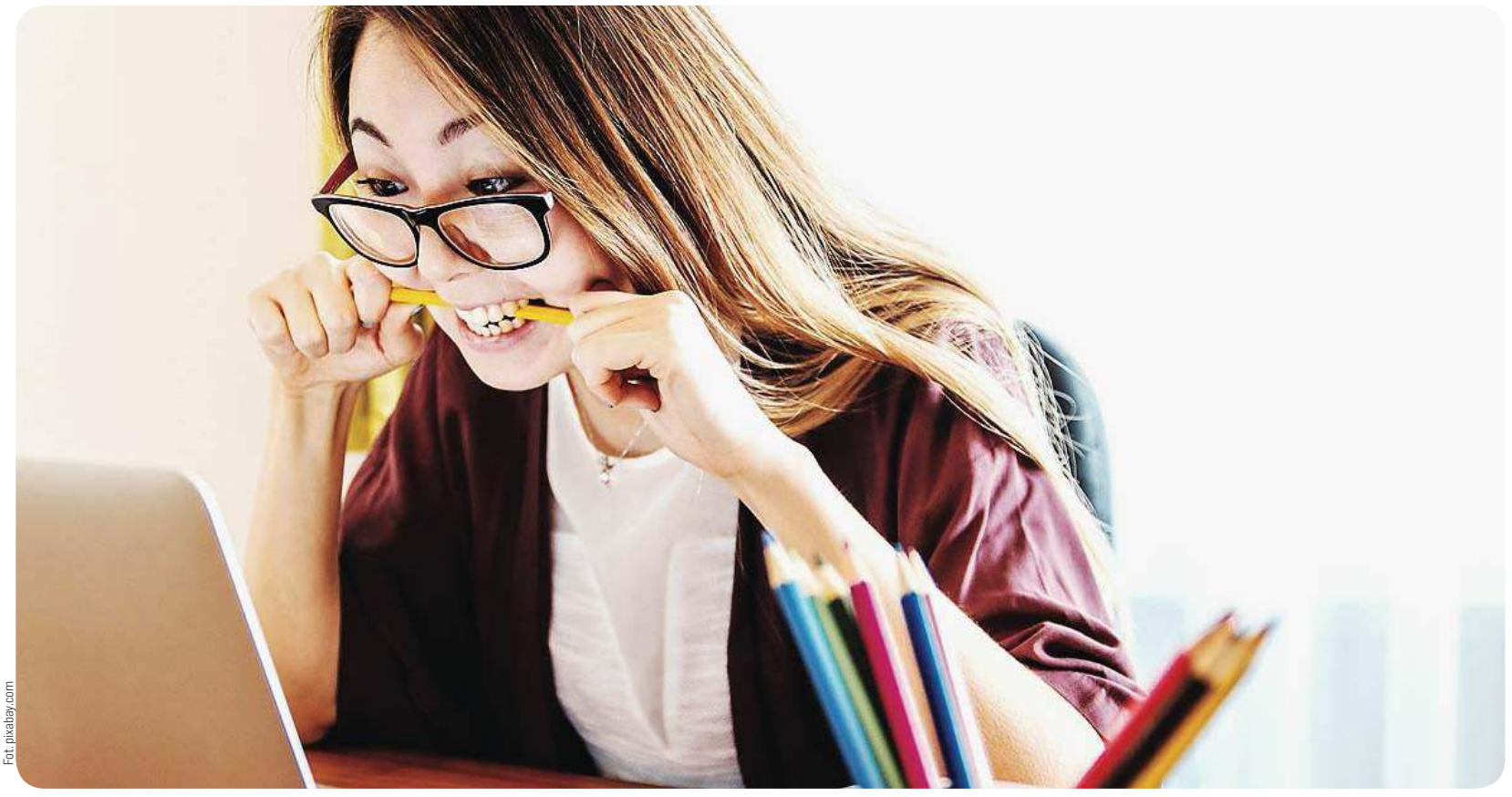
REKLAMA

320otbr-h-M

eprasa.pl a9d7834f81

OBOWIĄZKOWA PRACA ZDALNA
JAK NIE ZWARIOWAĆ W DOMU?

EPIDEMIA KORONAWIRUSA ZMIENIŁA ŻYCIE MILIONÓW POLAKÓW. WIELE FIRM W TROSCE O BEZPIECZEŃSTWO SWOICH PRACOWNIKÓW WYSŁAŁO ICH NA PRACĘ ZDALNĄ. W TEJ NOWEJ RZECZYWISTOŚCI TRZEBA SIĘ JEDNAK ODNALEŹĆ. JAK PRZEJŚĆ W STAŁY TRYB PRACY Z DOMU I ZACHOWAĆ PRZY TYM EFEKTYWNOŚĆ?



Fot. pixabay.com

Praca zdalna jeszcze kilka tygodni temu była przez wielu pracowników traktowana jako dodatkowy benefit, korzyść i przywilej. Zazwyczaj były to 2-3 dni w miesiącu, kiedy zostawaliśmy w domu, a nasze biznesowe centrum dowodzenia nie znajdowało się w biurze tylko przenosiło do naszego salonu. Teraz jednak większość z nas jest na przymusowym home office, które trwa już kilka tygodni i tak naprawdę nie do końca możemy przewidzieć, kiedy się to skończy. Możliwość pracy z domu niesie ze sobą szereg korzyści. Oszczędzamy czas na dojazdach, nie musimy się tak długo szykować, a jeśli chcemy, możemy cały dzień przepracować w dresie nie wstając z kanapy. Chodzi przecież o naszą efektywność, a ta mocno łączy się z wygodą. Jeśli mieszkamy sami, może się okazać, że pracując z domu będziemy nawet bardziej skupieni na pracy niż w biurze… Jednak nie jest to reguła, tym bardziej kiedy home office staje się rutyną, a nie wyjątkiem. Istnieje ryzyko – szczególnie dotyczyć może osób, które do tej pory rzadko pracowały w ten sposób – że w nowej rzeczywistości trudno będzie im się odnaleźć. Dlaczego?

— Powodów może być co najmniej kilka. Niektórym z nas w domu trudniej się skupić, szczególnie teraz kiedy w mieszkaniu towarzyszy nam partner i dzieci, nieuczęszczające aktualnie do szkoły. Ponadto cała sytuacja związana z Covid-19 może powodować duży stres i napięcie, który może skutecznie utrudniać skupienie się na obowiązkach zawodowych — mówi Wojciech Pokój, psycholog i psychoterapeuta z Centrum Medycznego Damiana i radzi, jak pracować i utrzymać równowagę psychiczną. Oto kilka wskazówek.

NIE ZAPOMNIJ SIĘ… ODERWAĆ

Choć wiele osób może myśleć, że pracownicy na home office leniuchują, zazwyczaj nie jest prawda. To, że nie musimy jechać do biura, wcale nie oznacza, że w trakcie pracy będziemy oglądać seriale. Czasem sytuacja jest wręcz odwrotna, a gdy przychodzi godzina 17 i powinniśmy kończyć już pracę okazuje się, że nie jedliśmy obiadu, a od komputera odeszliśmy może ze dwa razy. Właśnie dlatego z troski o własną psychikę, po prostu róbmy sobie krótkie przerwy. W pracy przecież też zdarzy nam się rozmowa przy kawie ze współpracownikami czy wspólne zjedzenie obiadu. Dzięki temu unikniemy „przebodźcowania" pracą i łatwiej będzie nam zachować równowagę.

„NIE MAM DLA SIEBIE MIEJSCA!"

Nie zawsze jednak jedynym problemem będzie to, że pochłonięci pracą „zapomnimy" wstać od komputera. Szczególnie dla rodziców z dziećmi sytuacja może być naprawdę trudna do opanowania. Kiedy jeździmy do biura, a nasze dzieci są w szkole, możemy bez przeszkód skupić się na wykonywaniu obowiązków. Jednak obecnie wszyscy przebywamy razem, w jednym domu czy mieszkaniu. Jak poradzić sobie z tym wyzwaniem?

— Dobrym pomysłem będzie jasne ustalenie reguł z domownikami (podzielenie się pokojami, wyznaczenie godzin, w których staramy się sobie nie przeszkadzać). Dla dzieci ta sytuacja również jest trudna, dlatego konieczne jest wytłumaczenie im powodu, dla którego wszyscy zostajemy w domu. Powinniśmy także zorganizować im tak czas, abyśmy mogli znaleźć chwilę, aby wykonać swoje zadania. Ze starszymi dziećmi możemy wcześniej ustalić zasady, nieco trudniej będzie z młodszymi pociechami, które wymagają większej opieki, wówczas warto skorzystać z pomocy partnera — dodaje Wojciech Pokój.

#ZOSTAŃWDOMU, ALE PAMIĘTAJ, BY „WYJŚĆ Z PRACY"

Szczególnie teraz, gdy całe dnie spędzamy w domu, możemy mieć pokusę, żeby regularnie sprawdzać pocztę, dokończyć coś wieczorem (bo np. dzieci już śpią, a my mamy ciszę). Nie jest to niestety dobra metoda, ponieważ w ten sposób łatwo wejdziemy w niebezpieczny tryb pracy non-stop. Dlatego warto sporządzać codzienne listy zadań i odhaczać te, które już udało nam się wykonać. Dzięki temu pod koniec dnia będziemy mieli potwierdzenie naszych dokonań na papierze. Po zakończonej pracy zostawmy laptopa i wszystkie dokumenty związane z pracą w jednym miejscu i nie zaglądajmy do nich (nawet na chwilę) już przez resztę dnia. Zwłaszcza teraz, gdy całymi rodzinami spędzamy czas w domu, zadbajmy o wydzielenie czasu na pracę, dla rodziny i dla siebie. Dzięki pilnowaniu tych rozgraniczeń łatwiej będzie nam nie popaść w monotonię, a przy tym zachowamy work-life balance i psychiczną równowagę.

NIE PRACUJ TAM, GDZIE ŚPISZ…

… i nie zapomnij się ubrać. Wielu z nas mogłoby mieć pokusę, by pracować w piżamie i najlepiej nie ruszać się z wygodnego łóżka. Psychologowie zgodnie twierdzą, że nie jest to dobry pomysł, a w dłuższej perspektywie nieprzebieranie się w normalne ubrania może negatywnie wpływać na naszą psychikę. Jeśli mamy taką możliwość starajmy się też nie pracować w pokoju, w którym śpimy. Sypialnia powinna być miejscem kojarzonym z relaksem, spokojem i bezpieczeństwem. Pracując np. z laptopem na kolanach z łóżka, w prosty sposób wejdziemy z pracą w sferę prywatną, przez co możemy mieć odczucie, że życie zawodowe i domowe nieustannie się przenika.

Pamiętajmy też o dotlenianiu się. Przewietrzenie mieszkania jest dobrym rozwiązaniem, które pozwoli nam zachować świeżość umysłu, zadbać o odpowiednią temperaturę w pokoju (sprzyjającą lepszemu myśleniu), szczególnie, że towarzyszy nam coraz ładniejsza, wiosenna pogoda.

MAT. PRAS.

eprasa.pl a9d7834f81

MOJA DOBA NIE SKŁADA SIĘ Z GODZIN, LECZ Z MINUT

WCIĄŻ W BIEGU, Z ENERGIĄ I PASJĄ. SPEŁNIONA W ŻYCIU RODZINNYM I ZAWODOWYM. JEJ WIZYTÓWKĄ JEST UŚMIECH. EWA RENKEL-BUCHA TO KOBIETA BIEGAJĄCA, PRACUJĄCA, KOCHAJĄCA ŻYCIE. DBA O KAŻDĄ JEGO MINUTĘ.

Są osoby, które swoje życie traktują z szacunkiem i dają nam motywację. Pokazują, że mimo obowiązków można znaleźć przestrzeń dla siebie. Ewa Renkel-Bucha z Nowego Miasta to młoda, ambitna i piękna kobieta, która opowiada o czymś, co wydaje się nierealne.

Patrząc na media społecznościowe pani Ewy, rzuca się w oczy przede wszystkim uśmiech i... treningi o wczesnych porach. Na myśl o porannym bieganiu, w środku tygodnia, robi się wielkie oczy. No bo jak to możliwe? Przecież ledwo człapiemy do kuchni po poranną kawę, ledwo wyrabiamy się na godzinę 8 do pracy. Gdzie tu jeszcze czas na trening? Pani Ewa pokazuje, że to klucz do dobrego dnia. Kawa nie da takiej energii, jak poranny zastrzyk biegania okraszony wschodami słońca.

— Lubię wschody i zachody słońca. Dzięki tym pierwszym, mój dzień staje się dłuższy i od samego początku aktywnie i pozytywnie rozpoczęty. To ładowanie baterii na cały dzień — opowiada pani Ewa.

Chciałoby się mieć tę energię, bo przecież swoim dobrym nastrojem, wpływamy na nastrój innych.

— Czy wymagam od siebie dużo? Tak, nawet bardzo. Wychodzę z założenia, że żeby wymagać czegokolwiek od innych, najpierw trzeba siebie samego zdyscyplinować — podkreśla nasza rozmówczyni.

Gdy możemy kłaść się spać ze świadomością dobrze wykorzystanego dnia, czasu, każdej minuty, która się nigdy nie powtórzy — mamy wielkie szczęście. Poradniki, szkolenia, masa specjalistów podsuwa co chwila recepty na sukces. Dieta, dobra organizacja czasem, pasje, planowanie... lista jest długa. A dla każdego sukces znaczy coś innego. Jednak aby cokolwiek zacząć ze swoim życiem robić, potrzebujemy czasu i energii. Doba ma dla każdego tylko 24 godziny, a kawa nie jest dobrym źródłem energii. Zatem co?

Ewa Renkel – Bucha zaraża swoim uśmiechem

Fot. Archiwum Ewy Renkel - Bucha

— Energia napędza energię. Im więcej mam zadań do wykonania, tym doskonalej organizuję sobie czas. Moja doba nie składa się z godzin, lecz z minut i każda z nich jest wykorzystana najlepiej, jak tylko możliwe. Nauczyłam się działać szybciej, sprawniej i godzić wszystkie obowiązki tak, aby niczego nie odkładać na później. Dobre planowanie to połowa sukcesu, a czas obecnie jest bezcenny, więc go szanuję — zdradza swoją receptę pani Ewa.

Wydaje się proste. Jednak rodzi się szereg pytań i wątpliwości. Przecież są jeszcze obowiązki w pracy, dom, dzieci, lekcje, gotowanie obiadu...

U pani Ewy w domu rządzą faceci. Męska ekipa, mniejszych i większych panów. Jak się okazuje „do ogarnięcia". Bo dobre wychowanie, nauka obowiązków, współpraca i relacje oparte na wzajemnym szacunku, owocują.

— Żadna minuta naszego życia się nie powtórzy. Rodzina nigdy nie powinna być balastem, a wsparciem. Na co dzień funkcjonuję pośród płci męskiej. Cieszę się z tego, co mam i czego udało się dokonać. Staram się opanować każdą sytuację, każde wyzwanie i iść dalej przed siebie. Raz bywa łatwiej, innym razem nieco trudniej. Myślę jednak, że ci, którzy mogą i chcą mnie wspierać, robią to najlepiej jak potrafią, za co jestem im bardzo wdzięczna. Dzięki temu mogę tak wiele działać w swoim życiu — uważa Ewa Renkel-Bucha.

Biegająca mama jest najlepszym przykładem dla dzieci, skarbnicą wiedzy i lustrem, w którym warto się przeglądać. Pokazuje swoją postawą, że trzeba od siebie wymagać, mieć pasje, szanować czas, siebie i innych. Synowie pani Ewy uczą się na świetnym przykładzie właściwych relacji między rodzicami. Bo jeśli mama wyruszy na "sportowa ucztę", wie, że dom funkcjonuje jak trzeba. Bo w życiu pani Ewy sport jest naturalny, ważny i nieustannie obecny. Jest jednym z największych dostarczycieli energii, mistrzem w formowaniu osobowości i okularami, przez jakie pani Ewa patrzy.

Sukcesów mieszkanki Nowego Miasta w sporcie jest długa lista. Największym jednak nie są medale i puchary tylko to, co sport wnosi w każdą, cenną minutę życia. Bez straty czasu, zaburzania relacji, umniejszeniu kobiecości. Wręcz przeciwnie to skrzydła, które pozwalają frunąć z uśmiechem po niebie codzienności. W internecie jest wiele publikacji o pani Ewie i jej startach. Jednak trzeba zaakcentować jeszcze jej radość, optymizm i uśmiech.

Gdy oglądamy galerię zdjęć Ewy Renkel-Bucha, widzimy wiele fotografii z zawodów, spotkań, pracy i konferencji, z treningów stowarzyszenia „Kurzętnik Biega". Na wszystkich widać wciąż uśmiechniętą brunetkę o doskonałej figurze, której uśmiech zaraża.

— Cieszę się, że mój uśmiech jest dostrzegany. To dla mnie wielka wartość. Naokoło słyszymy z reguły smutne, wręcz tragiczne informacje, którym nie chcę się poddawać, tylko żyć swoim życiem i ciekawie z niego korzystać. Robię swoje najlepiej jak potrafię i czerpię z tego radość. Nie żyję po to, by lepiej biegać. A biegam po to, aby lepiej żyć — dodaje nasza bohaterka.

ALINA LASKOWSKA

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

REKLAMA

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

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

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

eprasa.pl a9d7834f81

KOBIETO! CYTOLOGIA NIE BOLI!

KOMUKOLWIEK W OSTATNICH DNIACH POWIEDZIAŁAM, ŻE KAŻDEGO DNIA Z POWODU RAKA SZYJKI MACICY W POLSCE UMIERA 5 KOBIET — W PIERWSZYM ODRUCHU MÓWIŁ: NIEMOŻLIWE! JEŚLI NASTĘPNIE DODAWAŁAM, ŻE CO ROKU PONAD 3 TYS. POLEK DOWIADUJE SIĘ, ŻE MA RAKA — ALBO POWAŻNIAŁ, ALBO KOŃCZYŁ ROZMOWĘ....

A najgorsze jest to, że rak szyjki macicy w początkowym, tzw. przedinwazyjnym stadium jest prawie całkowicie uleczalny... Czemu więc te polskie statystyki wołają o pomstę do nieba? Czy akurat my, Polki jesteśmy bardziej na raka podatne, uczulone, obciążone genetycznie...?

DLA-CZE-GO???!!!

— Myślę, że pokutujemy za lata, kiedy o służbie zdrowia i o swoich potrzebach zdrowotnych nie rozmawiałyśmy; kiedy oświaty i edukacji zdrowotnej po prostu nam brakowało — uważa dr Ewa Wasilewska-Teśluk, kierownik Oddziału i Zakładu Radioterapii olsztyńskiej Polikliniki MSWiA, konsultantka wojewódzka. — O ile z młodszym pokoleniem jest nieco lepiej — o tyle, gdy pytam, dlaczego starsze pacjentki unikały wizyt u ginekologa — mówią, że po prostu odczuwały wstyd. Okolice narządów intymnych to był zawsze temat, o którym nie wypadało mówić, nie wspominając już o tym, że nie wypadało ich też dotykać. W Szwecji być może także z powodu nieznacznej odmienności kulturowej edukacja prozdrowotna odegrała jednak wielką rolę. I w Polsce właśnie ten przewrót, który dokonał się ostatnio w umysłach młodszych Polek, spowodował, że kobiety częściej do ginekologa chodzą — bo wiedzą, po co to robią. Że nie jest to tylko badanie dla badania, ale coś, co może wpłynąć na ich życie i czasem je zmienić.

CO WYWOŁUJE RAKA?

Rak szyjki macicy to pierwotny nowotwór złośliwy szyjki macicy. Powstaje najczęściej jako skutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego HPV i należy do nowotworów złośliwych. Inwazyjne stadium raka szyjki macicy poprzedza śródnabłonkowa neoplazja szyjki macicy (CIN), która nie ma charakterystycznych objawów i jeszcze nie stanowi zagrożenia dla zdrowia kobiety. Jednak niewykryta i nieleczona może przeobrazić się w raka inwazyjnego. Ten przednowotworowy stan może trwać od 3 do 10 lat. I to dlatego tak ważne są profilaktyczne badania cytologiczne. Choć ciężko wskazać jedną, konkretną przyczynę zachorowania na raka szyjki macicy, lekarze jako czynnik zwiększający ryzyko zakażenia wskazują wczesne rozpoczęcie życia seksualnego, a także częstą zmianę seksualnych partnerów. Kobiety po licznych porodach, stosujące doustną antykoncepcję hormonalną i palące papierosy także znajdują się w grupie zwiększonego ryzyka. Kolejny czynnik to zakażenie wirusem HIV lub innym wirusem, który osłabia układ odpornościowy kobiety. A czasem przyczyną jest po prostu uboga w witaminy dieta lub brak właściwej higieny osobistej...

OBJAWY

Na początku rak szyjki macicy nie powoduje żadnych objawów i to jest nieszczęście, bo kobiety wizyty u ginekologa bardzo często traktują jak zło konieczne lub zgoła torturę...! Wiem, bo sama tak mam... Krwawienie międzymiesiączkowe, po stosunku czy badaniu ginekologicznym, krwawienie po menopauzie — to jedne z pierwszych objawów raka szyjki macicy. Czasem pojawiają się także krwiste upławy o nieprzyjemnym zapachu. Kiedy rak przechodzi do kolejnego stadium, a guz rozrósł się już dość znacznie — w dole brzucha oraz okolicy lędźwiowo-krzyżowej mogą pojawić się bóle. Czasem rak objawia się też obrzękiem nóg lub trudnościami przy oddawaniu moczu.

LECZENIE

Lekarze uzależniają leczenie raka szyjki macicy od stopnia zaawansowania choroby, ogólnego stanu pacjentki oraz jej wieku. W początkowym stadium stosuje się chirurgiczne usunięcie stożka szyjki macicy. Następnie może być już niezbędne usunięcie macicy, górnej części pochwy oraz przyległych węzłów chłonnych. W najwyższych stadiach rak szyjki macicy wymaga leczenia radio- lub chemioterapią. We wszystkich przypadkach lekarze mogą też stosować leczenie skojarzone: chirurgiczne z radio- lub chemioterapią oraz chemioterapię z radioterapią.

PROFILAKTYKA

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

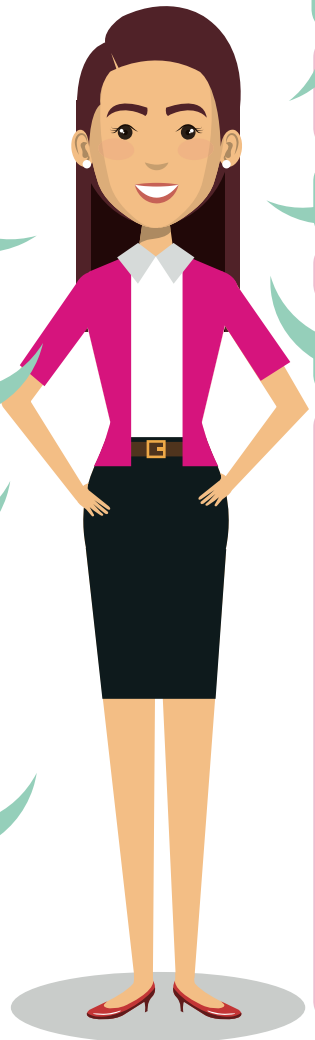
A cytologia trwa zaledwie kilka minut i polega na pobraniu wymazu cytologicznego. Może ją wykonać lekarz, ale także położna. Jest bezpieczna, bezbolesna i — co najważniejsze — bardzo skuteczna w walce z rakiem szyjki macicy.

W profilaktykę raka szyjki macicy jakiś czas temu włączyły się także samorządy wojewódzkie, które przy pomocy środków unijnych i pod nadzorem Ministerstwa Zdrowia walczą o zwiększenie wykrywalności raka szyjki macicy u aktywnych zawodowo kobiet. Program profilaktyczny skierowany jest do kobiet w wieku od 25 do 59 lat. W Olsztynie realizacją takiego programu profilaktycznego zajmuje się Instytut Badań i Edukacji Społecznej. Pod numerem telefonu 89 539 76 01 lub 692 436 903 można dopytać się o jego szczegóły, dowiedzieć, które z placówek w Olsztynie i województwie zajmują się profilaktyką, a nawet zapisać na badanie.

Warto skorzystać z tego programu, bo lepiej jest zapobiegać niż leczyć. Zabierzcie ze sobą siostrę, córkę, mamę, ciocię, przyjaciółkę czy sąsiadkę — razem będzie wam raźniej!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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



Jakie mogą być objawy raka szyjki macicy?

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

Co mam zrobić, by nie zachorować?

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

Czy powinnam się badać?

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

Jak przygotować się do badania?

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

Czy badanie boli?

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

Jakie są czynniki ryzyka rozwoju RSM?

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

Jak wygląda badanie?

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

Gdzie mogę wykonać badanie?

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

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

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

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

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

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

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

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

Wdrażanie działań edukacyjnych i informacyjnych zwiększających zgłaszalność na badania profilaktyczne raka szyjki macicy – subregion olsztyński.

RPWM.10.07.00-28-0005/16

Lider projektu: FUNDACJA INSTYTUT BADAŃ I EDUKACJI SPOŁECZNEJ

Partner nr 1: Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie

Partner nr 2: NZOZ Pieczewo Med Anna Doliwa-Adamus Aldona Pawłowska

19519 OTBS-AM

eprasa.pl a9d7834f81

MEDAL TO NAGRODA ZA TRUD I WYSIŁEK

OD DZIECKA LUBIŁA JEŹDZIĆ ROWEREM. SŁUŻY JEJ JAKO ŚRODEK TRANSPORTU, KTÓRYM PRZEMIESZCZA SIĘ PO OLSZTYNIE. KOLEJNA MIŁOŚĆ TO BIEGANIE. O AKTYWNOŚCI ROZMAWIAMY Z MIŁKĄ WASIAK, MIŁOŚNICZKĄ ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.

— Jesteś osobą aktywną. Od zawsze taka byłaś?

— Tak, od dziecka byłam aktywna. Wychowałam się na wsi (oddalonej od Działdowa o kilkanaście kilometrów). Grałam w piłkę na ulicy, gdzie za bramki służyły nam bramy wjazdowe do posesji, jeździłam rowerem do pobliskich miejscowości, wolny czas spędzałam aktywnie na świeżym powietrzu. Nie unikałam też lekcji wychowania fizycznego, choć nie zawsze wszystko dobrze mi wychodziło. Gdy chodziłam do gimnazjum, najchętniej grałam w piłkę nożną. Wtedy też zaczęłam jeździć na zawody z drużyną szkolną. Niestety, nigdy nie udało nam się zdobyć wysokiego miejsca. Trochę z zazdrością patrzyłam na dziewczyny z podium, którym zawieszano medal na szyi. Gra w piłkę nożną sprawiała mi dużo frajdy i chciałam, aby moje wysiłki zostały nagrodzone właśnie poprzez otrzymanie medalu. I właśnie tak teraz postrzegam medal. Jako nagrodę za wykonaną pracę, za trud i wysiłek. Później w liceum i na studiach także nie stroniłam od lekcji wychowania fizycznego. Jednak dopiero w połowie moich studiów licencjackich, zaczęłam interesować się zdrowym stylem życia. Czytałam książki, artykuły związane z tym tematem. Ćwiczyłam w zaciszu swojego pokoju. Od dziecka lubiłam jeździć rowerem. Jest stałym elementem mojego życia. Od kilku lat służy mi jako środek transportu, którym przemieszczam się po Olsztynie. Na studiach magisterskich rozpoczęła się moja przygoda z bieganiem. Wtedy też spełniło się moje marzenie związane z medalem. Wystartowałam w swoich pierwszych zawodach biegowych na 10 kilometrów. To był także wtedy najdłuższy dystans, jaki kiedykolwiek przebiegłam. Otrzymałam medal i byłam jedną z trzech najlepszych (najszybszych) studentek Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, co było dla mnie ogromnym sukcesem i początkiem mojej biegowej przygody. To był rok 2015. Od tamtej pory bieganie stało się częścią mojego życia.

— Zauważyłam, że twój fanpage na Facebooku skupia się na odżywianiu, kulturze fizycznej oraz dobrym samopoczuciu. Czy to właśnie zarażanie pozytywną energią było przyczyną jego założenia?

— Tak, chciałam dzielić się swoją pasją, zachęcać do aktywności, nie tylko fizycznej, ale w każdej dziedzinie naszego życia. Stąd też nazwa fanpaga. Dla wielu nazwa „be active and attractive" (ang. „być aktywnym i atrakcyjnym") może być jednoznaczna. Mi chodziło o bycie aktywnym w każdym aspekcie życia, w tym, co robimy. Właśnie przez taką aktywność stajemy się atrakcyjni. Wymyślając nazwę, w ogóle nie chodziło mi o fizyczną atrakcyjność. To nie tak, że tylko dzięki ćwiczeniom i wyrzeźbionej sylwetce stajemy się piękni. Ludzie aktywni, ludzie, którzy rozwijają się w wielu dziedzinach swojego życia, stają się atrakcyjni dla innych i przede wszystkich dla siebie samych.

— Czy masz stały kontakt ze swoimi obserwatorami?

— Oczywiście. Wielu z nich spotkałam na swojej drodze sportowej, czy zawodowej. Są też tacy, których poznałam przez fanpage i stali się moimi dobrymi znajomymi. Piszą, komentują, wymieniamy się wiadomościami. Spotykam się z nim podczas różnych wydarzeń, konferencji, warsztatów, zawodów.

— Czym aktualnie się zajmujesz?

— Obecnie pracuję i studiuję. Jestem nauczycielem języka angielskiego w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Niesłyszących w Olsztynie. Studiuję też surdopedagogikę. To dział pedagogiki specjalnej, zajmującej się nauczaniem i wychowaniem osób głuchych i niedosłyszących. Rozwijam siebie, swoje pasje, aby być lepszą w tym, co robię.

Fot. archiwum prywatne

„Chciałam dzielić się swoją pasją, zachęcać do aktywności, nie tylko fizycznej"

— Ciągle się rozwijasz. Konferencje, kursy, studia...

— Rozwój osobisty to najlepsza inwestycja. Inwestycja w siebie. Możemy pogłębiać wiedzę, nabywać nowe umiejętności z każdej dziedziny życia, jaką sobie wybierzemy. Świat się zmienia i ewoluuje, dlatego też powinniśmy się rozwijać. Czasem wydaje się nam, że już uzyskaliśmy odpowiedni poziom swoich umiejętności, a niestety nie da się stać w miejscu. Nic nie robiąc, tak naprawdę zaczynamy być w tyle. Ukończyłam studia licencjackie, po nich studia magisterskie, teraz jestem na czwartych studiach podyplomowych. Ukończyłam wiele kursów i szkoleń, z różnych dziedzin, które nie są ze sobą bezpośrednio powiązane (sport, edukacja, rozwój osobisty). Trudno jest mi wskazać, które z nich były najlepsze, bo każde coś mi dały. Aczkolwiek myślę, że najbardziej wartościowymi doświadczeniami są projekty i szkolenia organizowane w ramach programu Erasmus+. Byłam na 20, każde z nich odbywało się w innym kraju w Europie. Są to wydarzenia poświęcone jakiemuś tematowi, skupiające ludzi z różnych zakątków Europy, całkowicie finansowane przez program Erasmus+. Żyjemy, pracujemy razem, dzielimy się swoją wiedzą i doświadczeniami przez kilka dni. Każde takie wydarzenie dużo mi daje i coś we mnie zmienia. Ilość projektów, w których brałam udział, napawa mnie dumą (bo jednak to mnie wybrano spośród dziesiątek, a czasami setek zgłoszeń), daje mi dużo satysfakcji, ponieważ często trzeba zmagać się z różnymi wyzwaniami. Ponadto to również dowód, że świat staje dla nas otworem i daje nam mnóstwo możliwości. To tylko od nas zależy, jak je wykorzystamy. Oczywiście, to wymaga od nas zaangażowania i czasu, ale przez to, że nic łatwo nie przychodzi, później czujemy większą satysfakcję.

— Widziałam, że lubisz podróżować. Jaką podróż wspominasz najlepiej?

— Podróże to kolejna moja pasja. Kiedyś wyznaczyłam sobie cel, aby pojechać do 30 krajów przed ukończeniem 30 roku życia. Trzydziestka jeszcze przede mną, ale cel został już osiągnięty. To właśnie m.in. dzięki programowi Erasmus+ byłam w tylu krajach. Jestem zwolenniczką ekonomicznego podróżowania, nauczyłam się szukać tanich lotów, korzystać z takich portali jak np. Couchsurfing, gdzie ludzie oferują darmowy nocleg, czy po prostu prosić innych o pomoc. Nie prowadzę rankingu odbytych podróży, ponieważ każda podróż była wyjątkowa. Każde miejsce ma w sobie coś, co mi się podoba i tak naprawdę w każdym miejscu czuję się dobrze. Z pewnością ciekawym doświadczeniem był wyjazd do Tajlandii, Tunezji, Maroka, czy Stanów Zjednoczonych.

Fot. archiwum prywatne

Aktywność fizyczna, podróże i nauka - życie Miłki

— A jakie miejsce chciałabyś odwiedzić od razu po zakończeniu epidemii?

— Na kwiecień miałam zaplanowany wyjazd do Mołdawii i Emiratów Arabskich. Wiadomo, że podróże się nie odbędą. W mojej głowie jest wiele miejsc, do których chciałabym polecieć w najbliższej przyszłości, ale póki co, nie planuję niczego konkretnego, ponieważ jestem świadoma, że zanim będziemy mogli bezpiecznie podróżować minie trochę czasu. W obecnej sytuacji najlepszą propozycją okazują się treningi w domu. Można je wykonywać bez żadnego sprzętu i o każdej porze dnia. Jeśli komuś brakuje pomysłów na ćwiczenia, w internecie można znaleźć wiele propozycji. Każdy znajdzie coś dla siebie.

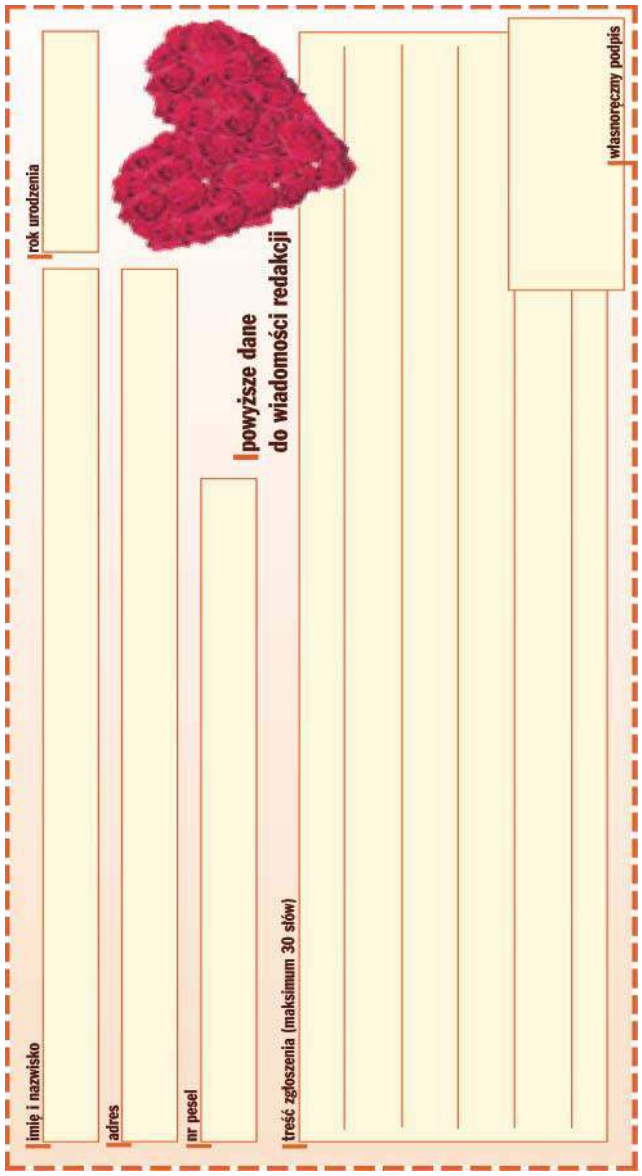
— Jakie jest Twoje największe marzenie?

— Trudne pytanie... Nigdy nie dzieliłam swoich marzeń na małe, czy duże. Jest ich wiele. Ale mam w sobie determinację, aby dążyć do ich realizacji. Jestem ambitna, pracowita i wytrwała, dlatego wiem, że prędzej, czy później zrealizuję to, co planuję.

KATARZYNA WIŚNIEWSKA
k.wisniewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl a9d7834f81

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



POZNAJMY SIĘ NR 1593/1049

PANOWIE

OD 40 – DO 60 LAT

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

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

POWYŻEJ 60 LAT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PANIE

DO 60 LAT

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

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

POWYŻEJ 60 LAT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

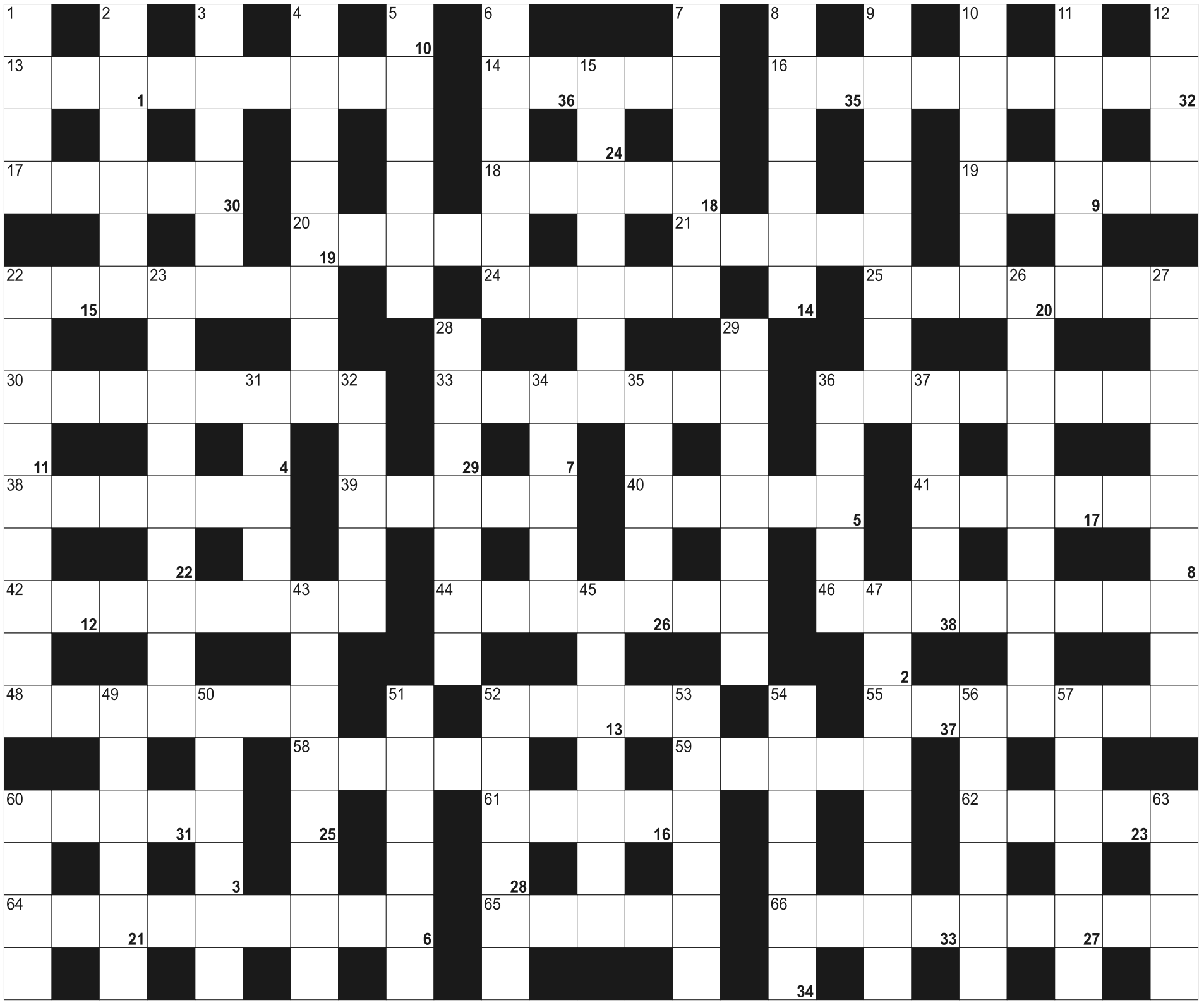
WAGA WDOWA
Jestem wdową niezależną finansowo i mieszkaniowo o dobrym sercu poznam Pana bez nałogów, zmotoryzowanego. Cel przyjaźń a może cos więcej, z poczuciem humoru po 60- tce.

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

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

eprasa.pl a9d7834f81

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 38, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11		12	13	14		15	16	17	18	19	20		21
22	23	24	25	26		27	28	29		30	31	32		33	34	35	36	37	38					

POZIOMO: 13) na czele miasta; 14) towarowy lub bezgotówkowy; 16) zajęcia relaksujące, odprężające; 17) właściwe nazwisko Eugeniusza Bodo; 18) straszą w starym zamku; 19) ciężarówka z Włoch; 20) sąsiaduje z Argentyną; 21) największa wyspa Filipin; 22) robi chleb; 24) do sączenia drinków; 25) rwa kulszowa; 30) krzyżówka lub film; 33) Igor, autor "Chłopca z Salskich Stepów"; 36) stan USA ze stolicą w Annapolis; 38) stary Kontynent; 39) na każdej książce; 40) obciąć, ściąć; 41) Breżniew i Kuczma; 42) pilnik ślusarski, raszpel; 44) w klaserze; 46) mała opera; 48) góry na Saharze ze szczytem Tahat; 52) zniekształcona żyła; 55) Pani we Włoszech; 58) muchy i mrówki; 59) pierwiastek Lu; 60) pieśń, element liturgii; 61) kraczący ptak; 62) duży, słony akwen; 64) inaczej glin; 65) reproduktor w stajni; 66) Zygmunt, napisał "Nie-Boską komedię".

PIONOWO: 1) we dwóch; 2) wisi na balkonie; 3) granica pól; 4) nadworny błazen Jagiellonów; 5) rzadki, niebieski minerał; 6) w nim pliki; 7) wódz Hunów zwany Biczem Bożym; 8) drzewo owocowe; 9) begonia inaczej; 10) żołnierz w niewoli; 11) płyną do oczyszczalni; 12) nazwisko rodowe Wergiliusza; 15) ... Okrągłego Stołu; 22) czarna na dżem; 23) do otwierania wina; 26) święto z 31 października; 27) islamski dywanik modlitewny; 28) pokój od środka; 29) wyrąb drzew; 31) pasat lub mistral; 32) kultura starożytna; 34) najdłuższa rzeka Europy; 35) humorek po alkoholu; 36) rycerz z Bogdańca z "Krzyżaków"; 37) narzędzia grawera i jubilera; 43) Mietlica, roślina zielna dla naukowca; 45) Carlo, autor "Pinokia"; 47) lumbago; 49) stolica Wysp Cooka; 50) kraj w Afryce, stolica Bandżul; 51) wieża milczenia zoroastryzmu; 52) niszcząca siła przyrody; 53) nawias kwadratowy; 54) owoce fasoli; 56) otwarcie szachowe z poświęceniem piona; 57) zabieg ochronny w sadzie; 60) duży plaster szynki; 63) jezioro graniczne USA i Kanady.

eprasa.pl a9d7834f81

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

#ZOSTAŃ WDOMU

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

NADAJ OGŁOSZENIE, KONDOLENCJE, NEKROLOG
NIE WYCHODZĄC Z DOMU!

41820otbr-b-K

mp-otbr-6791a-M

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

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

SZUKAJ na
dom wm.pl
mp-otbr-7090-A

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

kupię

KUPIĘ działkę od 5 do 12 ha w otulinie lasu. Z dala od zabudowań i dróg asfaltowych, z możliwością podpięcia elektryczności. W cenie do 2,5 zł m2. Tel kontaktowy: 782-208-300

PRACA

dam pracę

POMOC dentystyczna. Możliwość przyuczenia, 501-603-477

ZATRUDNIĘ do robót drogowych 695-953-923

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY. 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

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

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

RÓŻNE

sprzedam

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

produkty rolne

ZIEMNIAKI Vineta, 695-731-421.

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

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

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

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 a9d7834f81

WSZYSTKO ZALEŻY OD GARNUSZKA...

SIATKÓWKA CAŁY ŚWIAT STARA SIĘ PRZETRZYMAĆ PANDEMIĘ KORONAWIRUSA, WIĘC SPORT CZY SIATKÓWKA – SIŁĄ RZECZY – ZESZŁY NA DALSZY PLAN. W OCZEKIWANIU NA „ODMROŻENIE" RYNKU TRANSFEROWEGO, PRZEDSTAWIAMY OSTATNIĄ CZĘŚĆ SPACERKU PO KLUBACH PLUSLIGI.

Zanim zabierzemy się za krótki przegląd transferowych dywagacji w ekstraklasie siatkarzy (tym razem poświęconych ostatnim drużynom spoza czołowej ósemki), zaktualizujmy stan wiedzy wykraczającej poza plotki, a zbliżającej się do potwierdzonych infomacji.

OD RAZU ZAZNACZMY: ŻADNYCH NOWYCH WIEŚCI NIE MA M.IN. W OLSZTYNIE. A Z TYCH „STARYCH" PEWNE JEST TYLKO POZOSTANIE W STOLICY WARMII I MAZUR ARGENTYŃSKIEGO TRENERA INDYKPOLU AZS, DANIELA CASTELLANIEGO, KTÓRY W MIĘDZYCZASIE TRAFIŁ NA 10-OSOBOWĄ LISTĘ KANDYDATÓW DO TYTUŁU TRENERA 20-LECIA PLUSLIGI.

Fot. Emil Marecki

Plotki mówią, że już niedługo Michał Żurek (pierwszy z lewej) zostanie „Jurajskim Rycerzem". Z pozostałej czwórki – w składzie: Robbert Andringa, Jan Hadrava, Wojciech Żaliński i Seyed Mousavi – być może w Olsztynie zostanie tylko Żaliński...

A skoro już o olsztynianach mowa: kłopotów ze znalezieniem nowego pracodawcy nie powinien mieć 33-letni Seyed Mousavi. Irański środkowy, którego przerwanie rozgrywek 2019/20 zastało na pozycji lidera najlepszych blokujących PlusLigi, zmieni otoczenie, bo zwyczajnie stał się za drogi na olsztyńskie progi. Jak już informowaliśmy, niemal wszystkie plotki łączą Irańczyka z Jastrzębskim Węglem, który jest jednak „tylko" jednym z trzech polskich klubów zainteresowanych jego pozyskaniem. Okazuje się, że podobno w grze są także Czarni Radom i Aluron Zawiercie, które mogą mieć nawet większe szanse w wyścigu po Mousaviego. Jakim cudem, skoro to Jastrzębie, a nie pozostała dwójka, jest potentatem celującym w medale? Słowo-klucz to „limity"...

Jak wiadomo, w PlusLidze obowiązuje limit ograniczający do trzech liczbę obcokrajowców przebywających jednocześnie na boisku. Teoretycznie w klubowej kadrze może być i sześciu czy siedmiu „stranierich", tylko że w praktyce mija się to z celem, bo i tak na boisko można ich wpuścić trzech na raz. A na ograniczaniu sobie możliwości ruchu, bo są limity, jeszcze nikt dobrze nie wyszedł (vide: kłopoty Resovii Rzeszów w ostatnich sezonach).

I tu przechodzimy do Jastrzębia, które ma już zagranicznego rozgrywającego (Niemiec Lukas Kampa), przyjmującego/przyjmujących (francuskie media potwierdziły transfer Yacine'a Louatiego z włoskiej Monzy, a nie wiadomo, czy na Śląsku nie zostanie inny Francuz, Julien Lyneel) oraz naprawdopodobniej także atakującego. Wobec odejścia Dawida Konarskiego (który, jak sam zapowiedział, na 99 proc. będzie grał gdzieś za granicą), jastrzębianie musieli się rozejrzeć za pierwszą „strzelbą" i mówi się, że ich wzrok padł na Mohammeda Al Hachdadiego z brazylijskiego Funvic Taubate (w zeszłym sezonie Marokańczyk grał we włoskim Tonno Callipo Vibo Valentia). Klub chce też ściągnąć Eemiego Tervaporttiego (Olympiakos Pireus), który grał już w Polsce, w Espadonie Szczecin. Fiński rozgrywający byłby alternatywą dla Kampy, który ma się poddać operacji barku.

JAK ŁATWO POLICZYĆ TYCH WSZYSTKICH OBCOKRAJOWCÓW, EWENTUALNY TRANSFER MOUSAVIEGO WIĄZAŁBY SIĘ Z TYM, ŻE ALBO ON, ALBO LOUATI MUSIELIBY POWĘDROWAĆ DO KWADRATU DLA REZERWOWYCH. CZY W DOBIE „KORONAWIRUSOWEGO" KRYZYSU JAKIKOLWIEK KLUB BYŁOBY STAĆ NA TAKIE MARNOTRWASTWO?

Raczej wątpliwe, zwłaszcza że – po spodziewanym pozyskaniu Łukasza Wiśniewskiego z ZAKSY Kędzierzyn – zespół z Jastrzębia chyba nie powinien mieć tragedii na środku siatki, bo w klubie zostaje Jurij Gładyr (Ukrainiec grający na polskiej licencji). Życie pokaże, na ile sprawdzą się te dywagacje... Aha, na pewno jastrzębian nie poprowadzi już Serb Slobodan Kovač, którego podobno zastąpi drugi trener, Australijczyk Luke Reynolds.

A oto krótki przegląd spodziewanych ruchów kadrowych w trzech drużynach, które zakończyły sezon 2019/20 za plecami Indykpolu AZS.

* ALURON VIRTU CMC ZAWIERCIE

„Jurajscy Rycerze" zrobili chyba najbardziej spektakularny „zjazd" w porównaniu z poprzednim sezonem: od walki o medale (zakończonej tuż za podium) do gry w kratkę, serii porażek i 10. miejsca w chwili przerwania rozgrywek. Pracy nie dokończył więc zwolniony trener Mark Lebedew, a – po przedwczesnym przerwaniu sezonu – wokół Aluronu zaczęło się robić gorąco w kontekście transferowych dywagacji. I tak, mimo że klub oficjalnie tego nie potwierdził, prawdopodobnie do Zawiercia przechodzi znany argentyński rozgrywający Maximiliano Cavanna (Gas Sales Piacenza), a mówi się, że w kręgu zainteresowań Aluronu są też: Grzegorz Kosok (Resovia Rzeszów), Patryk Niemiec (Verva Warszawa), Paweł Halaba (Trefl Gdańsk), wspomniany Mousavi i jego dotychczasowy kolega z drużyny, libero Michał Żurek z Indykpolu AZS. Przejście tego ostatniego jest już podobno przesądzone (z Zawierciem żegna się Japończyk Taichiro Koga).

To naprawdę ciekawe nazwiska, co pokazuje, że kluby wspierane głównie przez prywatnych sponsorów (a nie przez spółki Skarbu Państwa czy samorządy) mogą przejść nieunikniony kryzys finansowy nieco lżej niż inni. – Budżet? Bardzo trudny temat. Może być mniejszy, tyle że takie założenia poczyniliśmy, zanim świat usłyszał o koronawirusie. Przesłanek do wizji katastroficznej nie ma. Tymczasem właśnie takie wieści docierają do nas z innych klubów. Za dwa miesiące będziemy mądrzejsi – mówi Kryspin Baran, prezes klubu z Zawiercia.

* MKS BĘDZIN

Niewiadome przeważają też w ekipie Jakuba Bednaruka (nadal będzie prowadził MKS), gdzie ważne umowy mają środkowi Dawid Gunia i Artur Ratajczak, a skąd raczej na pewno odejdą Dawid Dryja i libero Michał Potera (łączony z Resovią). Dalej otwiera się już pole do czystych dywagacji, przez które przewijają się np. tacy gracze jak najlepszy punktujący I ligi, Damian Wierzbicki (LUK Politechnika Lublin), ostródzianin Piotr Łukasik (ZAKSA Kędzierzyn) czy obcokrajowcy: kanadyjski przyjmujący Steven Marshall (PAOK Saloniki), który w sezonie 2014/15 grał w Transferze Bydgoszcz, oraz belgijski środkowy Simon van de Voorde (Lindemans Aalst), obaj z rocznika 1989.

– Generalnie w siatkówce pieniędzy będzie dużo mniej. Ja w MKS Będzin mam wstrzymane ruchy transferowe, jeżeli chodzi o podstawowych zawodników, a robię tylko mniejsze ruchy, związane z młodzieżą na uzupełnienie składu – mówił w niedawnej rozmowie z jednym z siatkarskich portali trener Bednaruk. – Sponsorzy, którzy mają problemy w swoich firmach, martwią się najpierw o to, żeby przetrwać kryzys, a dopiero później tym, jak się reklamować. Sport będzie miał duży problem...

* CUPRUM LUBIN

Chyba najmniej wiadomo o zespole z Lubina, bo tak: zostają brazylijski szkoleniowiec Marcelo Fronckowiak i portugalski rozgrywający Miguel Tavares (świetny debiutancki sezon w PlusLidze), odchodzi libero Jędrzej Gruszczyński (23-letni kadrowicz podobno jest po wiążącym słowie z Indykpolem AZS) i... to tyle.

– Jesteśmy w trakcie rozmów odnośnie składu na przyszły sezon. Wartość niektórych zawodników wzrosła po ich dobrych występach w ostatnim sezonie, więc zdecydowali się podpisać kontrakty w innych klubach, tak jak nasz libero – potwierdza trener Fronckowiak (cytowany przez stronę siatka.org). – Sytuacja jest płynna, więc nie mogę jeszcze powiedzieć, ilu zawodników zostanie, a ilu opuści nasz klub...

PES

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

eprasa.pl a9d7834f81

GDYBY POLSKA POKONAŁA KAMERUN,

WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ W WARMII OLSZTYN. PÓŹNIEJ BYŁ STOMIL, ARKA GDYNIA I LECH POZNAŃ, Z KTÓREGO JANUSZ KUPCEWICZ, BO O NIM MOWA, ZA 380 TYS. DOLARÓW TRAFIŁ DO SAINT-ETIENNE. BYŁ NA DWÓCH MUNDIALACH, A W KADRZE WYSTĄPIŁ 20 RAZY.

- Urodził się pan w Gdańsku, ale karierę piłkarską zaczął w Warmii Olsztyn. Jak to się stało?

- Tata ukończył studia na Politechnice Gdańskiej – inżynierię budownictwa lądowego. Ponadto zrobił uprawnienia trenerskie pierwszej klasy, pozwalające prowadzić zespoły z najwyższej ligi. No i postanowił nie podejmować pracy w wyuczonym zawodzie, tylko grać w piłkę. Był wówczas zawodnikiem pierwszoligowej Lechii Gdańsk. Potem był szkoleniowcem w Ostrowcu Świętokrzyskim i Kraśniku. A na Warmię i Mazury przeniósł się za namową pana Masztalera, który był dyrektorem w „kolejówce". Bardzo fajnie układała się ich współpraca. Mieli pomysł, żeby do internatu ściągać wyróżniającą się młodzież, zapewniając jej jednocześnie wyżywienie i edukację. Mój tata jeździł, szukał młodych, uzdolnionych zawodników i w ten sposób budowali zespół. Była to Warmia Olsztyn (Jan Masztaler był wielkim sympatykiem i propagatorem sportu - to on do Olsztyna ściągnął m.in. Stanisława Zduńczyka, który po latach został pierwszym siatkarzem-olimpijczykiem z naszego regionu - red.). Ja uczyłem się najpierw w Szkole Podstawowej nr 5, potem poszedłem do Technikum Kolejowego, a gdy je skończyłem, wtedy przeniosłem się do Gdyni. Jednak zanim do tego doszło, to w Olsztynie grałem w juniorskich zespołach i zawsze z tatą jeździłem na obozy wraz z seniorami. Rodzice nas wychowali na ludzi, ale na podwórku też kształtował się nasz charakter. Cały czas utrzymuję kontakt z Jurkiem Budziłkiem, Zbyszkiem Kubelskim i Andrzejem Pacochą.

- Domyślam się, że pańskim pierwszym trenerem był ojciec?

- Jak tylko się urodziłem, to już do kołyski dostałem pierwszą piłkę od niego. A potem budził mnie o szóstej rano, jeszcze przed szkołą, i wspólnie ćwiczyliśmy różne elementy gry. No i kilka lat później grałem już w Warmii Olsztyn, bodajże zaczynałem w trampkarzach u pana Zbyszka Lewickiego. Jeździliśmy wtedy trochę po województwie, więc cały region miałem „obcykany". Przypomina mi się pewna sytuacja: nie pamiętam dokładnie, kto był rywalem, ale nie mieliśmy żadnego transportu i ostatecznie podstawiono nam ciężarówkę marki Star, która była brudna od przewożenia cementu. Mama ubrała mnie wtedy w garnitur młodzieżowy, żebym ładnie wyglądał. No i siedzieliśmy z tyłu na takich fotelach, które „latały" i odbijały się od wnętrza pojazdu. W sumie byliśmy przygotowani na tego typu sytuacje, nikt nie marudził, tylko cieszyliśmy się, że w ogóle mogliśmy pojechać. Ale kiedy wróciłem i pokazałem mamie garnitur, to nie była zbyt szczęśliwa...

- Ile lat spędził pan w Warmii?

- Około czterech. W wieku 13-14 lat chciałem trafić do OKS OZOS, czyli dzisiejszego Stomilu, ponieważ mój tata także tam przechodził. W Warmii wtedy zaczęło się źle dziać, a w OKS OZOS nastawały lepsze czasy.

ZOSTAŁEM WÓWCZAS ZAWIESZONY, PONIEWAŻ WARMIA NIE CHCIAŁA MNIE PUŚCIĆ I SPRAWA TRAFIŁA DO PZPN. PRZEZ TO NIE GRAŁEM W ŻADNYCH OFICJALNYCH ROZGRYWKACH NIEMALŻE PRZEZ ROK. TRENOWAŁEM NORMALNIE Z DRUŻYNĄ, ALE NIE MOGŁEM WYSTĄPIĆ W OFICJALNYM MECZU.

Domyślam się, że to był ewenement w skali kraju, że chłopak w moim wieku nie mógł z tego powodu grać. Drużyna wówczas występowała bodajże w III lidze i swoje spotkania rozgrywała przy ul. Gietkowskiej. Było to piaszczyste boisko. Nawet grając w II lidze tam odbywały się treningi. Nieopodal była hala, w której znajdowały się szatnie. Warunki może nie były idealne, ale myślę, że w innych miejscowościach były zbliżone. Z Warmii i Mazur pochodziło paru dobrych zawodników. W tamtym okresie do Francji wyjechał Zbigniew Szłykowicz, który grał w Warmii, natomiast Wiesław Lendzion trafił do Wisły Kraków. Olsztyn zawsze słynął z dobrej młodzieży, a jednak obiektów jak nie było, tak nie ma nadal.

Fot. archiwum prywatne Janusza Kupcewicza

Pierwsze kroki piłkarskiej kariery Janusz Kupcewicz stawiał na stadionie Warmii Olsztyn

- Jak wyglądało przejście z piłki juniorskiej do seniorskiej?

- Ciekawie (śmiech). Tata zabierał mnie na mecze, ale bywało, że przez 90 minut się rozgrzewałem i nie wszedłem (śmiech). Fajną pakę mieliśmy, właśnie z Jurkiem Budziłkiem, Zbyszkiem Kubelskim i Andrzejem Pacochą. Od czasach juniorskich występowałem jako środkowy pomocnik i cały czas bardzo dużo pracowałem z tatą nad techniką, bo on żył piłką nożną i moje wyszkolenie było jego oczkiem w głowie. Kochał piłkę, zostawił swój zawód i zaangażował się w futbol, pomimo tego, że jako inżynier prawdopodobnie mógłby zarobić więcej.

- Czym na boisku charakteryzował się Janusz Kupcewicz?

- Przede wszystkim przeglądem pola, wyszkoleniem technicznym i wykonywaniem stałych fragmentów gry. Dużo nad tym pracowałem w młodzieńczych latach. Mam wrażenie, że obecnie sporej grupie zawodników w naszej Ekstraklasie piłka przy nodze po prostu przeszkadza. Nam wtedy treningi na nierównościach pomogły kształtować technikę. Ktoś może ze mną polemizować, że kiedyś tempo gry było wolniejsze niż obecnie, ale dobrze wyszkolony piłkarz zawsze poradziłby sobie, niezależnie w jakich czasach. Wydaje mi się, że kiedyś na jedenastu zawodników wychodzących na boisko, co najmniej sześciu lub siedmiu było dobrze wyszkolonych technicznie, a pozostali mieli lepsze warunki fizyczne. Teraz te proporcje się zmieniły. Jak jest już czterech piłkarzy z dobrą techniką, to już jest nieźle.

- W jakiej lidze grał pan w Stomilu?

- W drugiej, ale nie wiem, ile razy wystąpiłem w barwach Stomilu. Przypomina mi się jeden mecz, kiedy było wiadomo, że odchodzę do Arki Gdynia. Było to spotkanie z Motorem Lublin, które musieliśmy wygrać, aby uniknąć spadku. Wiadomo, że lepiej jest, kiedy opuszcza się zespół, który utrzymuje się, a nie kiedy spada. No i wygraliśmy 1:0 po bramce Zbyszka Kubelskiego, który występował w juniorskiej reprezentacji Polski.

- Pan także w niej występował w czasach gry w Stomilu...

- Tak. Wówczas nie było podziału na kadry U-18, U-17 i tak dalej. Była jedna kadra do lat 18, którą prowadził Marian Szczechowicz. Sporo było wyjazdów do krajów bloku wschodniego. Lataliśmy m.in. do Bułgarii i Rumunii. Ale kiedy popłynęliśmy promem do Szwecji, to zobaczyliśmy inny świat, ładne boiska i inne obiekty.

MIELIŚMY FAJNĄ KADRĘ: ZBIGNIEW BONIEK, MAREK DZIUBA, HENRYK MIŁOSZEWICZ. POMIMO ŻE NIE ZAKWALIFIKOWALIŚMY SIĘ WÓWCZAS DO MISTRZOSTW EUROPY, TO WIELU ZAWODNIKÓW ZAISTNIAŁO PÓŹNIEJ W SENIORSKIEJ REPREZENTACJI.

- Jak trafił pan do Arki?

- Propozycje miałem chyba z każdego zespołu I ligi, a ich przedstawiciele byli u mnie w domu na rozmowach. Legia mnie chciała, trener Strejlau, z którym współpracowałem potem w Grecji, bardzo wtedy naciskał na moje przejście do Warszawy. Górnik Zabrze też był zainteresowany, ale wybrałem Gdynię. Dlaczego? Pamiętajmy, że w Górniku na mojej pozycji grał wtedy Zygmunt Szołtysik, a w Legii Kazimierz Deyna. Raczej nie przebiłbym się do pierwszego składu w żadnej z tych drużyn. Prasa na mój temat pisała wtedy niesamowite rzeczy, m.in. że jestem drugim Włodzimierzem Lubańskim, ale z moim ówczesnym zbyt cienkim charakterem, mało przebojowym, miałbym trudności w odnalezieniu się w Zabrzu. Podobnie byłoby w Warszawie - wielu dobrych graczy tam przepadło, bo miasto ich „wciągnęło". Dlatego wybrałem Arkę, która była beniaminkiem, i był to wybór słuszny, bo przede wszystkim chciałem regularnie grać. Przez dwa lata mieszkałem razem z bratem, aż w końcu dostałem mieszkanie, za które zresztą zapłaciłem, aby było własnościowe.

- Jak wyglądały początki w szatni Arki?

- Myślę, że podobnie jak to ma miejsce teraz, czyli trzeba po prostu było udowodnić swoją wartość, pokazać na boisku swoje atuty. Wszędzie panują określone reguły, do których trzeba się dostosować. No i w Gdyni też tak było, przez co w pierwszym sezonie przez pierwsze pół roku grałem, a kolejne pół roku już nie. Arka ostatecznie spadła z I ligi, ale postanowiłem zostać. Starszyzna zaczęła mnie nieco inaczej postrzegać, tym bardziej że zostałem królem strzelców w II lidze, chociaż grałem jako pomocnik. Pamiętam pewną historię z czasów, gdy trenerem był Grzegorz Polakow. Otóż przed wyjazdem na zgrupowanie do Starogardu Gdańskiego zażyczył sobie, żeby kierownik drużyny do autokaru zapakował... 20 kilofów! Kiedy dotarliśmy na miejsce, okazało się, że za budynkiem hotelowym było miejsce, w którym mamy... kopać dołki. Miało to nam pomóc w rozbudowie górnych partii ciała. Zazwyczaj używało się do tego piłek lekarskich albo czegoś w tym rodzaju, a trener Polakow wymyślił sobie kilofy (śmiech).

eprasa.pl a9d7834f81

TO WCIĄŻ BYM NA ŁAWCE SIEDZIAŁ

No i krew się lała, bo piłkarze do tak ciężkiej pracy nie byli przyzwyczajeni. Mówiono, że Polakow wprowadził nowe metody szkoleniowe, czyli kilofy. Ale ja akurat się wyłgałem od tego, ponieważ miałem i nadal mam problemy z kręgosłupem, kilkukrotnie leżałem na wyciągach w szpitalu.

- W Arce spędził pan aż osiem lat...

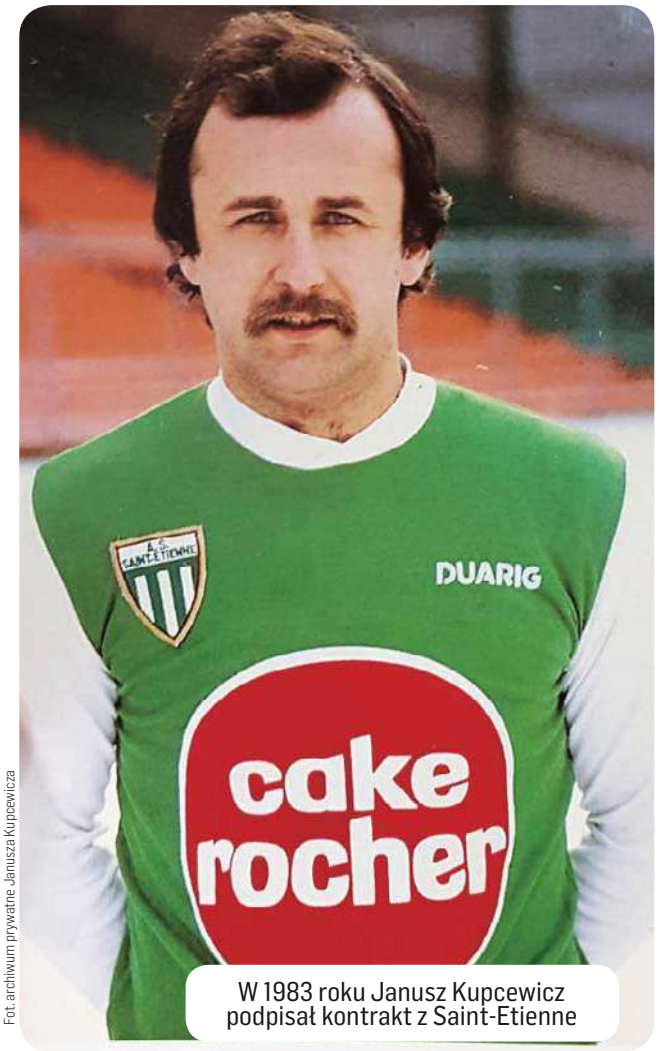
- I nie żałuję. Z Arką zdobyłem przecież Puchar Polski. A do Lecha odszedłem, kiedy Arka spadła z I ligi, bo chciałem utrzymać się w reprezentacji. Z Lechem zdobyłem mistrzostwo Polski, zagrałem w mistrzostwach świata. Pierwsze powołanie do reprezentacji dostałem w 1976 r. W meczu z Argentyną wszedłem na ostatnie 25 minut i tak naprawdę... praktycznie stałem w miejscu. Atmosfera, powietrze, klimat były bardzo specyficzne. Rozgrzałem się, wyszedłem na boisko, ale miałem nogi jak z waty i wysokie ciśnienie. Organizm nie wytrzymał takiej dawki stresu. Przegraliśmy 1:2, ale warto wspomnieć, że w tym spotkaniu reprezentacyjny debiut zaliczyli także Stanisław Burzyński oraz Zbigniew Boniek.

- Potem zagrał pan ze Szwecją, Finlandią, Rumunią i Hiszpanią.

- Z Hiszpanią graliśmy w Barcelonie, wygraliśmy 2:1, a obie bramki strzelił Andrzej Iwan. Wygrać z Hiszpanią na ich terenie to była wielka sztuka. Pamiętam ten mecz z jeszcze jednego powodu, bo Włodek Smolarek krzyczał na trenera Ryszarda Kuleszę, żeby zmienił Adama Walczaka, który debiutował w kadrze na pozycji stopera. Smolarek tak pewnie czuł się w reprezentacji, że sobie na to pozwolił, a dla Włodka był to zaledwie drugi mecz w kadrze. Ta sytuacja pokazała też, jakim mocnym charakterem dysponował Smolarek, podobnie jak inni zawodnicy Widzewa Łódź.

- W 1978 roku pojechał pan na mistrzostwa świata, jednak w Argentynie był pan jedynie rezerwowym...

- Bodajże dwukrotnie siedziałem na ławce, bo było nas tam 22, więc nie wszyscy mogli być nawet na ławce rezerwowych. Miałem wejść na boisko na ostatnie 20 minut w meczu z Argentyną, który przegraliśmy 0:2, jednak wówczas przepisy były troszkę inne. Asystentem trenera Jacka Gmocha był Waldemar Obrębski, który jednocześnie był selekcjonerem reprezentacji młodzieżowej i olimpijskiej. Powiedział Gmochowi, że moje wejście na boisko nie zmieni oblicza spotkania, a zamknie mi drogę do występu w kadrze olimpijskiej, bowiem jeżeli na mistrzostwach świata zagrało się chociaż minutę, wtedy nie można było występować w eliminacjach do igrzysk. Przez to nie zagrałem wtedy na Mundialu. Tak jak i na igrzyskach w Moskwie, bo nie zdołaliśmy na nie awansować. A ja w meczu eliminacyjnym z Czechami dostałem czerwoną kartkę, więc olimpijskiej reprezentacji niewiele pomogłem, a może nawet zaszkodziłem.



Fot. archiwum prywatne Janusza Kupcewicza

W 1983 roku Janusz Kupcewicz podpisał kontrakt z Saint-Etienne

- Cztery lata później już na mistrzostwach świata pan zagrał...

- Bo w życiu trzeba zawsze mieć sporo szczęścia. To samo jest w sporcie: pierwszy mecz z Włochami - ja siedzę na trybunach, drugi mecz z Kamerunem – ja znów na trybunach. Z Włochami bezbramkowy wynik uznano za niezły, ale już taki sam rezultat z Kamerunem nikogo nie zadowolił. Ktoś więc zadecydował, że trzeba postawić na mnie, a nie na Włodka Ciołka, który mógł zastąpić Zbigniewa Bońka, bo tego z kolei - ze względu na polityczne naciski - chciano wycofać z reprezentacji i odesłać do kraju. Jedni twierdzą, że była to decyzja trenera Piechniczka, inni, że jest to zasługa trenera Hajdasa, który był w sztabie szkoleniowym. Zostałem zatem włączony do szerokiej kadry, a następnie dowiedziałem się, że w meczu z Peru już wystąpię. Wygraliśmy wtedy 5:1, a ja zaliczyłem jedną asystę i asystę drugiego stopnia. Wyszedłem na to spotkanie bez stresu, bo tak naprawdę niczym nie ryzykowałem. Nawet gdybyśmy odpadli już w tej fazie, to cała krytyka spadłaby na zawodników, którzy grali w poprzednich dwóch meczach, czyli Bońka, Smolarka, Janasa. Podejrzewam, że gdyby Polska pokonała Kamerun chociaż 1:0, to do tej pory siedziałbym na trybunach (śmiech).

Ale jak już wskoczyłem do zespołu, to grałem w nim do końca naszej przygody z Mundialem. W meczu o trzecie miejsce z Francją do przerwy prowadziliśmy 2:1, a ja zaliczyłem asystę przy bramce Stefana Majewskiego. Kiedy jednak schodziliśmy do szatni, to zauważyłem, że Włodek Ciołek się rozgrzewa. Pomyślałem, że pewnie wejdzie w moje miejsce, jak wskazywałaby logika, ponieważ grał na mojej pozycji. Ale okazało się, że Waldemar Matysik miał odwodniony organizm, nie kontaktował i nie wiedział, co się dzieje. Musiał więc wejść za niego inny defensywny pomocnik, czyli Roman Wójcicki. W tej sytuacji decyzja o mojej zmianie została odwołana, no i tuż na początku drugiej połowy z rzutu wolnego zdobyłem gola. Czyli zdobyłem medal, dałem coś reprezentacji i w ważnym momencie strzeliłem bramkę, którą dedykowałem mojemu świętej pamięci tacie, który był wtedy ciężko chory. A Matysik po roku doszedł do pełni sprawności i zagrał w kolejnych mistrzostwach świata w 1986 r. W kadrze był odpowiedzialny za tzw. „czarną robotę". Trzeba to także docenić, a nie wychwalać jedynie strzelców bramek.

PO WYGRANYM 3:2 MECZU Z FRANCJĄ NIEKTÓRZY DEPRECJONOWALI NASZE OSIĄGNIĘCIE, PONIEWAŻ NIE ZAGRAŁO KILKU PODSTAWOWYCH PIŁKARZY FRANCUSKICH. ALE PÓŁTORA MIESIĄCA PÓŹNIEJ NADARZYŁA SIĘ OKAZJA DO REWANŻU, NO I NA STADIONIE PARC DES PRINCES W PARYŻU ZWYCIĘŻYLIŚMY Z GOSPODARZAMI 4:0, A JA ZDOBYŁEM DWA GOLE.

To jest wynik, który prędko nie zostanie powtórzony, bo aktualnie jesteśmy daleko za Francuzami.

Niestety, w 1986 roku na Mundial już nie pojechałem, chociaż regularnie grałem w mocnej lidze francuskiej. Zostałem „odstrzelony" przez to, że złapałem kontuzję mięśnia dwugłowego uda przed meczem ze Szwajcarią, na który zostałem powołany. Cóż, była w kadrze pewna osoba, której zapewne nie pasowało, żebym pojechał do w Meksyku. No i nie pojechałem...

- Po udanym Mundialu w Hiszpanii przeniósł się pan do Lecha Poznań.

- Prywatni sponsorzy zrobili zrzutkę i wykupili mnie z Arki, która miała otrzymać jakiś procent od mojego kolejnego transferu. Trenerem Lecha był wtedy Wojciech Łazarek i już w pierwszym sezonie zdobyliśmy mistrzostwo Polski, a ja strzeliłem 9 bramek, w tym dwie bardzo ważne w ostatnim decydującym meczu z Górnikiem Zabrze. Potem wyjechałem do Francji, a w Lechu na moje miejsce ściągnięto Henryka Miłoszewicza (z Legii Warszawa - red.). Generalnie w Poznaniu było bardzo dobrze, chociaż czasy dobre nie były. Radość jednak była ogromna, bo był to pierwszy w historii Lecha tytuł mistrza Polski.

- Czy poza ofertą z Francji były jeszcze inne zagraniczne propozycje?

- Pół roku wcześniej miałem ofertę z Włoch, ale nie puszczono mnie, ponieważ obowiązywał wtedy przepis, zgodnie z którym za granicę można było wyjechać dopiero po skończeniu 28 lat. A ja wówczas miałem 27. Zbyszka Bońka puszczono do Włoch wcześniej, bo miał tylko 26 lat, ale Juventus zapłacił za niego aż 2 miliony dolarów. Puszczono też Władka Żmudę, za którego Verona zapłaciła 450 tys. dolarów, ale on miał już 28 lat. Natomiast za mnie Saint-Etienne zapłaciło 380 tys. dolarów i był to wtedy trzeci największy transfer w historii polskiej piłki. Niestety, Saint-Etienne miało sporo problemów finansowych, chociaż klub był bardzo lubiany we Francji.

Oczywiście wyjechałem razem z rodziną, bo wszędzie, gdzie wyjeżdżałem, zabierałem ją ze sobą. We Francji był inny świat. Gdyby nie kontuzja oraz operacja pachwiny i brzucha, to bardzo możliwe, że nie wróciłbym już do Polski. We Francji nie zrobiłem jednak furory. Pierwszy sezon był jeszcze przyzwoity, jednak w drugim doznałem tej kontuzji i przez 8 miesięcy nie grałem.

- W efekcie przeniósł się pan do Grecji?

- Tak, chociaż miałem także ofertę z Niemiec, ale po odniesionej kontuzji musiałbym pojechać na testy do VfB Stuttgart, zaś grecka Larissa zaproponowała mi umowę bez żadnych testów. Trener Andrzej Strejlau zażyczył sobie, żeby mieć mnie w swoim składzie. Wybrałem zatem mniejsze ryzyko, ale i także mniejsze pieniądze. Dodatkowym argumentem był... Krzysztof Adamczyk, który też grał w Larissie. Nasze rodziny bardzo się zaprzyjaźniły, dobry kontakt miałem też z trenerem Strejlauem, który nie tylko ściągał do swoich drużyn Polaków, ale także na nich stawiał. Nawet po kontuzji od razu wstawił mnie do składu, pomimo że Larissa wygrała poprzedni mecz na wyjeździe. Wśród Greków była to sytuacja nie do pomyślenia, bo gdyby przegrał, stałby się pewnie najbardziej znienawidzonym trenerem, który zamiast stawiać na zawodników z Grecji, wstawia do składu Kupcewicza z Polski.

- Jak wyglądał ten sezon w Larissie?

- Graliśmy w europejskich pucharach, ponieważ wcześniej Larissa zdobyła Puchar Grecji. Odpadliśmy jednak w dwumeczu z Sampdorią, a ligowy sezon zakończyliśmy w środku tabeli. Klub zaproponował mi przedłużenie umowy, ale Strejlau zrezygnował z posady, a Jacek Gmoch, który go zastąpił, nie chciał Kupcewicza, tylko jakiegoś Szweda. Wróciłem więc do Polski, związałem się z Lechią Gdańsk, a po dwóch sezonach przeniosłem się do tureckiego Adanasporu. Przestrzegano mnie, żebym nie jechał z rodziną, bo to 850 km od Stambułu, że to „dziczyzna". Jednak bardzo miło zostaliśmy tam przyjęci. Warunki klimatyczne były rzeczywiście ciężkie, bo w trakcie dnia temperatura oscylowała w okolicach 40 stopni Celsjusza. Niestety, dały tam o sobie znać problemy z kręgosłupem.

- Ma pan jakieś niespełnione piłkarskie marzenie?

- Brakuje mi występu na igrzyskach oraz medalu olimpijskiego. Przynajmniej do końca życia miałbym zagwarantowaną emeryturę. Co prawda zdobyłem medal mistrzostw świata, ale za to się u nas sportowej emerytury nie dostaje.

MARIUSZ BOJAROWSKI I EMIL WOJDA
* AUTORZY SĄ PRACOWNIKAMI WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ. PEŁEN ZAPIS ROZMOWY JEST NA STRONIE WMZPN.PL

eprasa.pl a9d7834f81

Chcesz być na bieżąco...

...a nie możesz wyjść z domu?

E-WYDANIE TO BEZPIECZNE ROZWIĄZANIE

E-WYDANIE

www.**kupgazete.**pl

#ZOSTAŃWDOMU

196200TBS-M-K

eprasa.pl a9d7834f81