

GAZETA OLSZTYŃSKA

BEZ gorset



SOBOTA \\ NIEDZIELA
109-10105120201



cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)



Zagraliu Sztaby \4-5





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

PUSZCZA DZIECIOM NA LEKCJACH... JAZZ

W CZASACH, W KTÓRYCH NAJBARDZIEJ POPULARNĄ MUZYKĄ W NASZYM KRAJU JEST DISCO POLO MARIOLA KARPOWICZ, NAUCZYCIELKA Z LIDZBARKA WARMIŃSKIEGO PUSZCZA DZIECIOM NA LEKCJACH PLASTYKI... JAZZ. — W BREW POZOROM UCZNIOWIE LUBIĄ TEN GATUNEK MUZYCZNY. DZIAŁA IM NA WYOBRAŹNIĘ — MÓWI.

Na Warmię przyjechała z Gdańska. Kochała swoje miasto, ale to tutaj znalazła inną miłość — do przyszłego męża.

— Nie było mi łatwo. Naprawdę kocham Trójmiasto, zwłaszcza stare dzielnice. Niedaleko Długo Targu, na ulicy Piwniej, mieszkała moja babcia, a druga na Biskupiej Górze — zwierza się Mariola Karpowicz. — Poza tym tam została moja rodzina i przyjaciele.

Szybko jednak gdańszczanka pokochała Lidzbark Warmiński, gdzie spotkała życzliwych ludzi, którzy stali się jej nowymi przyjaciółmi. Imieszka tu już kilkadziesiąt lat.

Zanim Mariola poznała swojego przyszłego męża Jerzego, studiowała muzykę w Wyższej Szkole Pedagogicznej, dzisiejszym Uniwersyte-



Mariola Karpowicz

cie Warmińsko-Mazurskim na roku, grającą na tym instrumencie — kontrabasistka to rzadkość — wspomina. — Nie dziwię się, wiem jaki kłopot może sprawiać kontrabas. Przede wszystkim trudno go transportować. Nie mała miałam z nim przygód — śmieje się nauczycielka.

Trzeba jednak przyznać, że kontrabas pomógł jej znaleźć miłość życia. — Jeszcze w czasie studiów mieliśmy kiedyś koncert w Lidzbarku Warmińskim — wspomina Mariola Karpowicz. — Na nim pojawił się Jurek.

Ona grała, on słuchał. Od razu wpadli sobie w oko. I tak zostało do dziś, chociaż od tamtej pory minęło 38 lat.

Jazz towarzyszył Marioli niemal całe życie. Nie tylko grała, ale i śpiewała standardy jazzowe. Teraz cieszy ją, że od kilku lat, każdego lata,

Ona grała, on słuchał. Od razu wpadli sobie w oko. I tak zostało do dziś, chociaż od tamtej pory minęło 38 lat.

Jazz towarzyszył Marioli niemal całe życie. Nie tylko grała, ale i śpiewała standardy jazzowe. Teraz cieszy ją, że od kilku lat, każdego lata,

w jej mieście odbywają się Lidzbarskie Wieczory Jazzowe. Jest nie tylko ich stałą bywalczynią, ale też ich... fotoreporterką. Bo fotografia to jej kolejna pasja.

— Zaczęło się od zdjęć kościołów warmińskich — musimy tu dodać, że kolejną fascynacją Marioli jest architektura. — Zabytkowe świątynie mają szczególny klimat. Podstaw fotografii uczyłam się sama, z czasopism fotograficznych, ale zdarzało się, że niektóre problemy wyjaśniał mi mój przyjaciel, a zarazem kolega z pracy Jacek Dąbkowski, który sam świetnie fotografuje, parając się głównie astrofotografią. Bardzo mnie to wciągnęło. Kilka lat temu zaczęliśmy z mężem zwiedzać Warmię, między innymi stare kościoły. Zaczęłam je fotografować. Korzystałam przy tym z publikacji m.in. Tadeusza Chrzanowskiego „Przewodnik po zabytkowych kościołach północnej Warmii”. Kiedy uzbierało się trochę tych fotografii, założyłam bloga, w którym umieszczam zdjęcia i opisy architektury.



Michał Urbaniak

Mam opisanych 60 kościołów Warmii Północnej i Warmii Południowej.

Nie tylko tam lidzbarszczanka prezentowała swoje fotografie. Była też zapraszana na spotkania.

— Najbardziej wzruszyło mnie zaproszenie od Janusza Poloma, to dla mnie autorytet. Jest olsztyńskim fotografem, operatorem filmowym i reżyserem — zwierza się Mariola Karpowicz. — Można sobie wyobrazić, jak byłam tym spotkaniem przejęta. Bardzo mnie ucieszyło to, że panu Januszowi spodobały się nie tylko moje zdjęcia, ale przede wszystkim pomysł fotografowania w jakimś celu, w tym wypadku dokumentowania budowli sakralnych znajdujących się na Warmii.

Jak wspomnieliśmy, Mariola fotografuje też koncerty jazzowe. Ma już sporą kolekcję zdjęć solistów i zespołów. Wiele osób chciałoby, aby powstała z nich wystawa. Co nie dziwi, zważywszy, że walbumie lidzbarszczanki są takie gwiazdy polskiego jazzu jak Jan Ptaszyn Wróblewski,

Włodzimierz Nahorny, Wojciech Karolak, Michał Urbaniak, czy Krzesimir Dębski. Mariola Karpowicz robi te fotografie nie dla pieniędzy, a dla przyjemności. Udostępnia je później za darmo, bo zawsze znajdzie się artysta, zespół, uczestnik imprezy lub jakaś instytucja, czy organizatorzy, którzy poproszą o jej fotografie. Jedno ze zdjęć jej autorstwa zostało wykorzystane też na, zamówionej na rynek chorwacki, płycie z muzyką jazzową „polish mood”. Są na niej utwory Mariusza Bogdanowicza, znanego kontrabasisty, kompozytora, wykładowcy i prezesa Polskiego Stowarzyszenia Jazzowego, którego utwory są odtwarzane przez „Jazzowe drzewo”, stojące przy scenie plenerowej Lidzbarskiego Domu Kultury.

W kolekcji Marioli Karpowicz są również zdjęcia koncertów muzyki dawnej. Koncerty te od wielu lat odbywają się w lidzbarskim zamku i mają sporą widownię. To kolejną pasją nauczycielki. I tą muzyką także dzieli

się z uczniami podczas lekcji. Uczy trzech przedmiotów w Szkole Podstawowej nr 1 w Lidzbarku Warmińskim. Na historii raczej muzyki uczniom nie puszcza, chociaż zdarza się i tu — jak mówi — ale na pewno robi to na lekcjach muzyki i plastyki.

— Jestem przekonana, że muzyka ma nie tylko zbawienny wpływ na nasz system nerwowy, ale też rozwija wrażliwość, zmysł słuchu, a nawet uczy tolerancji — mówi Mariola Karpowicz. — Bałam się, że dzieci nie będą chciały słuchać jazzu, czy muzyki dawnej, ale okazuje się, że jest inaczej. Lubią te gatunki muzyczne, działają na ich wyobraźnię, co widać na przykład po pracach plastycznych. Moim zdaniem nie powinniśmy zaniedbywać edukacji muzycznej, zwłaszcza w czasach, kiedy promowane są takie gatunki muzyczne jak disco polo. Powiedzmy sobie szczerze — przytępiające naszą muzyczną wrażliwość i estetykę doznań. Powinniśmy jak najczęściej promować sztukę, kulturę wyższą, bo tylko ona tak naprawdę nas rozwija.

W Lidzbarku Warmińskim już wszyscy przyzwyczaili się do widoku nietuzinkowej nauczycielki, pojawiającej się na niemal każdym ważnym wydarzeniu muzycznym z aparatem fotograficznym. W tym roku Mariola niestety nie będzie mogła robić zdjęć na Lidzbarskich Wieczorach Jazzowych i koncertach muzyki dawnej, bo zostały odwołane z powodu koronawirusa. Na szczęście nikt nie odwołał zabytkowych budowli warmińskich, jest więc co fotografować.

Ewa Lubińska

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

REDAKTORZY WYDANIA
Monika Nowakowska
Artur Dryhynicz

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztyńska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztyńska.pl
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77

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

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77

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

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 236 16 02, 55 611 46 01

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 236 16 02, 55 611 46 01

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

TRUDNIEJ JEST SIĘ LUBIĆ, NIŻ KOCHAĆ

DLA WIELU MAŁŻEŃSTW OKRES IZOLACJI ZWIĄZANEJ Z EPIDEMIĄ TO CZĘSTO CZAS NIEPOROZUMIEŃ I KONFLIKTÓW. CZY EFEKTEM TYCH SYTUACJI BĘDZIE WZROST LICZBY ROZWODÓW? CZY MOŻE WARTO ZAJRZEĆ W GŁĄB SIEBIE I SPRAWDZIĆ, CZY PROBLEM NIE TKWI JEDNAK W NAS SAMYCH?

Zacznijmy od tego, że nasze podejście do małżeństwa znacznie zmieniło się na przestrzeni lat. Nasi dziadkowie potrafili przecież żyć w związkach przez długie lata, a większość z nich do tak zwanej grobowej deski.

— To były często małżeństwa aranżowane. Dziś ludzie pobierają się z miłości, bo mogą, a jednak szybko się rozwodzą — mówi dr hab. Beata Krzywosz-Rynkiewicz, profesor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, kierownik Katedry Psychologii Klinicznej, Rozwoju i Edukacji oraz koordynator Akademickiego Centrum Wsparcia Empatii. — Sprawa tych przemian jest skomplikowana, a dużą rolę odgrywają w niej kwestie kulturowe. Często nie zdajemy sobie sprawy z przemocy symbolicznej, która jest wokół nas obecna. To rodzaj obligacji społecznej, czegoś, z czym się nie dyskutuje. I tak czterdzieści lat temu rozwodów nie było już. Nikomu nie przychodziło do głowy, że związek można ot tak skończyć. Ludzie to robili, ale stanowili wyjątki. Kobiety tkwiły nawet w takich związkach, w których pojawiała się przemoc fizyczna. Dzisiaj mamy akceptację dla wielu rzeczy, nie tylko dla rozwodów, ale np. dla „singlowania”. Kiedyś samotna kobieta po dwudziestce

była postrzegana jako problem. Dziś śmiało może mówić, że chce być singielką. Ten społeczny przymus bycia w trwałym związku trochę przestaje istnieć. Żyjemy obecnie w kulturze afirmacji radości i szczęścia, stawiania siebie w centrum. To powoduje, że prościej nam wybierać łatwe rozwiązania.

Jak się okazuje, coraz częściej obserwowane jest zawieranie tzw. małżeństw na próbę.

— Ludzie biorą ślub z poczuciem, że nie wiadomo, jak to będzie. Jak wyjdzie, to wyjdzie, a jak nie, to się rozwiedziemy. Badania pokazują, że miłość dla młodych ludzi jest jedną z najważniejszych wartości w życiu, na którą liczą i czekają. Ich sposób jej definiowania jest jednak bardzo idealistyczny. Relacja z wymarzoną partnerką ma być zarówno egzemplifikacją związku romantycznego, ale i przyjacielskiego. Oczekiwania są bardzo wysokie, a rzeczywistość trudna do zaakceptowania — dodaje psycholog.

A co z sytuacją, w której przyszło nam żyć obecnie? Jaki wpływ ma izolacja na nasze związki? Czy epidemia skończy się plagą rozwodów?

— Ludzie doświadczają teraz wielu konfliktów związanych z byciem razem, ze swoimi zachowaniami, których wzajemnie nie akceptują. Nie jestem jednak przekonana, czy te problemy mogą uruchomić tak istotne decyzje, jak te dotyczące rozwodu. Ta jest ściśle związana z przekonaniem, że nie tylko z daną osobą jest mi nie po drodze, ale ze związkiem z nią również. To są zwykle długotrwałe procesy, które poprzedzają mechanizmy obronne z tłumaczeniem drugiej osoby, i tak mówimy sobie, że jest nerwowo, ale dużo zarabia, ale jest przemęczony, ale dużo pomaga... Kiedy widzimy, że druga strona bywa impulsywna w pewnych sytuacjach, ale wychodzimy do pracy i mamy dużo różnych zajęć, to nie zwracamy na te jej zachowania tak dużej uwagi. W sytuacji pandemii jesteśmy zamknięci w domu, a te zachowania stają się bardziej dostrzegalne — wyjaśnia rozmówczyni. — Znow jednak to nie pojawia się nagle, wcześniej



Beata Krzywosz-Rynkiewicz
kierownik Katedry Psychologii
Klinicznej, Rozwoju i Edukacji

musiały występować już jakieś symptomy. Teraz mechanizmy racjonalizacji się wyostwiają. Tłumaczymy sobie, że jest nam trudno, że jesteśmy razem na jednej powierzchni, mamy mało miejsca, dzieci hałasują... Ta ścieżka tłumaczenia się rozkręca i rozwija. Myślę sobie, że to może być coś, co powoduje, że ludzie tak łatwo nie podejmują decyzji o rozstaniu. Powodów do wyjaśnienia danych zachowań

jest teraz tak dużo, że raczej mamy skłonność do tego, by bronić naszego związku. Mam na myśli niezgodności. Nie mówię o sytuacjach ewidentnych, kiedy pojawia się na przykład przemoc fizyczna, nadmierna kontrola, czy agresja słowna. Choć nawet w takich sytuacjach do decyzji o rozwodzie często prowadzi długa droga.

Zamknięte ośrodki kultury, centra rozrywki, czy choćby restauracje sprawia-

ją, że więcej czasu spędzamy z naszą drugą połówką. Co robić, gdy okazuje się, że nie mamy tak naprawdę wspólnych zainteresowań, a tematy rozmów dawno się wyczerpały?

— Obecna sytuacja jest sprawdzianem tego, jak ułożyliśmy sobie życie — oznajmia Beata Krzywosz-Rynkiewicz. — Staram się to tłumaczyć moim studentom i pacjentom w następujący sposób: człowiek jest jak dźwig, by mógł stać stabilnie, potrzebuje wypustek. Im nogi, na których stoi, silniejsze, tym pewniej stoi. Te wypustki to różne aspekty naszego życia, takie jak praca, pasja, zdrowie, czy przyjaźnie. Kiedy żyjemy normalnie — wychodzimy, idziemy do pracy, spotykamy się ze znajomymi — to niektóre wypustki nie są tak bardzo obciążone, rozmywają się w potoku innych działań. Teraz są jednak widoczne i często musimy sobie odpowiadać na różne pytania. Czy w razie czego, mamy się na kim oprzeć? Czy rodzina, którą zbudowaliśmy, jest solidna? Czy siedząc razem w domu, lubimy się? Wiem, że ludzie się kochają, że są gotowi oddać dla siebie wszystko, ale czy się lubią? — pyta psycholog. — Czym innym jest kogoś kochać, czym innym lubić. Kochać jest zdecydowanie łatwiej, lubienie jest bardziej złożoną kategorią.

Beata Krzywosz-Rynkiewicz zaznacza, że nasze relacje są teraz odcięte od wielu zewnętrznych bodźców, a przez gonitwę codzienności, nie przywykliśmy do radzenia sobie z własnymi emocjami.

— Zaczynają do nas docierać z większą siłą. Czujemy smutek, złość, czasem jesteśmy przytłoczeni... Ludzie, którzy nie mają na co dzień dobrego kontaktu z własnym przeżywaniem, mogą czuć się zagubieni. Odczuwają coś, czego wcześniej nie czuli. Psychologowie nazywają to inteligencją intrapersonalną. Osoba, która ma ją wysoko rozwiniętą, ma już rozwinięte ścieżki rozwiązywania swoich problemów emocjonalnych — tłumaczy. — Kiedy nasze wewnętrzne życie rozmywa się w toku różnych działań i staje się powierzchowne, odcięci od bodźców, stajemy w obliczu samego siebie. Wówczas wyzwaniem, które taka sytuacja kreuje, mogą być pozornie okrojone jako trudności w związku.

Pocieszające dane docierają jednak z olsztyńskiego i elbląskiego sądu. Do Sądu Okręgowego w Olsztynie w okresie od 16 marca do 30 kwietnia wpłynęło jedynie 126 spraw o rozwód, podczas gdy w analogicznym okresie ubiegłego roku takich spraw zarejestrowano 205. Od 1 stycznia do 30 kwietnia do olsztyńskiego sądu wpłynęło łącznie 496 spraw o rozwód, natomiast w podobnym okresie ubiegłego roku — 573.

— Na obecną chwilę zauważalny jest mniejszy wpływ spraw o rozwód — informuje Marcin Wojciechowski z obsługi medialnej rzeczników prasowych Sądu Okręgowego w Olsztynie. — Możliwe, że taka sytuacja ma związek z ograniczonymi możliwościami przemieszczania się obywateli i przestrzegania tych wymogów poprzez pozostawanie w domach — przyznaje.

Do V Wydziału Cywilnego Rodzinnego Sądu Okręgowego w Elblągu w marcu tego roku wpłynęły 64 pozwy, w roku minionym — 119, w kwietniu kolejno 56 pozów w tym roku i 92 w ubiegłym.

Kamila Kornacka



NAGRALI HYMN PANDEMII

MUZYCY Z WARMII I MAZUR DOŁĄCZYLI DO SPEKTAKULARNEGO PROJEKTU ADAMA SZTABY. DZIĘKI POŁĄCZONYM SIŁOM PONAD 700 OSÓB WYBRZMIAŁ UTWÓR „CO MI PANIE DASZ”. I OKAZAŁO SIĘ, ŻE WŁAŚNIE TEKST TEGO UTWORU WYŚPIEWANY PRZEZ POLSKIE GWIAZDY, BYŁ DLA WIELU TYMI SŁOWAMI, KTÓRE „UKOŁYSAŁY DUSZĘ”, A KTO WIE, MOŻE I PRZYSZŁOŚĆ? PRZYNAJMNIEJ TĘ NAJBLIŻSZĄ...



Fot. Orkiestra online - #wdomuzagrane - Co mi Panie dasz / (err. Adam Sztaba) / YouTube / screen

Jak mówił Adam Sztaba, pomysłodawca projektu i twórca aranżacji w rozmowie z Joanną i Maciejem Dowborami, jednym z powodów powstania utworu był m.in. fakt, że muzycy chcieli się zjednoczyć. Jak przyznał Sztaba, który jest przecież bardzo popularnym kompozytorem, pianistą, aranżerem, dyrygentem i producentem muzycznym, więc doskonale orientuje się w muzycznym świecie, coraz więcej artystów zaczyna myśleć o zmianie zawodu. Projekt, który przygotował, można więc potraktować jako symboliczne wsparcie zarówno dla osób, które są związane z muzyką zawodowo, a które są dzisiaj w trudnej sytuacji. Utwór Bajmu został wybrany nieprzypadkowo, bo stanowi komentarz do sytuacji, poczucia niepewności, które towarzyszy nam od momentu, w którym utknęliśmy w społecznej kwarantannie. Tekst napisany kilkadziesiąt lat temu przez Beatę Koźdrak wyśpiewało 16 gwiazd, a akompaniamentem zajęło się aż 732 instrumentalistów! W tej rekordowo dużej

orkiestrze nie zabrakło ludzi z Warmii i Mazur.

PROJEKT RODZINNY

Fily Diakite-Mikulska, która w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej gra na altówce, dowiedziała się o projekcie Adama Sztaby dzięki koledze muzykowi, który opublikował w mediach społecznościowych fragment utworu w swoim wykonaniu i otągał go hasłem „wdomuzagrane”.

— Hashtag odesłał mnie na profil Adama Sztaby, który szukał muzyków do wykona-

nia jego aranżacji utworu „Co mi Panie dasz”. Tak się tym podekscytowałam, że od razu namówiłam mojego męża, Jakuba Mikulskiego, żeby nagrał partię perkusji. Na początku wydawało mi się, że nagranie partii altówki nie sprawi mi większych trudności. Oczywiście nie brałam pod uwagę stresu, który dopadł mnie przy samym nagrywaniu opanowanej już partii. Robiłam to kilka razy, zanim byłam choć trochę zadowolona z nagrania, ale na tyle późno dowiedziałam się o samym projekcie, że nie

miałam zbyt wiele czasu na poprawki. Miałam czas do końca dnia na wysłanie nagrania. W końcu wrzuciłam je do sieci i czekałam niecierpliwie na rezultat — relacjonuje artystka.

Efekt końcowy bardzo ją zaskoczył.

— To przeszło moje najśmielsze oczekiwania. Nie miałam pojęcia, że będzie do muzyki, którą współtworzyłam, będzie śpiewać śmietanka polskich wokalistów. Sluchając już całego utworu, miałam ciarki na całym ciele. Euforia mieszała się z poczuciem szczęścia, że wzięłam w tym udział. Cały czas żyje tą radością, że jestem tam wśród tych wspaniałych muzyków. To uczucie napędza mnie do pracy nad przyszłością.

Kiedy pytam żartobliwie, czy skoro namówiła do udziału w projekcie swojego męża, nie chciała także zaangażować do niego swojego małego dziecka, altowiolistka mówi z uśmiechem, że na występy córki przyjdzie jeszcze czas.

FLET W ORKIESTRZE

Marta Gryc studiuje w Poznaniu i uczy dzieci w szkole muzycznej w Świebodzinie, ale jest olsztynianką i nagranie do projektu przygo-

towała właśnie w rodzinnym mieście, w którym przebywa w czasie pandemii. Ona, jak większość muzyków, o projekcie przygotowywanym przez Adama Sztabę dowiedziała się z mediów społecznościowych. Jak wyjaśnia, dzięki wiadomości, którą Adam Sztaba opublikował na swoim profilu, wiedziała, co powinna zrobić, by wziąć udział w nagraniu.

— Należało pobrać nuty i nagrać swoją partię, stosując się do kilku zasad — tłumaczy Marta Gryc. Ona, podobnie jak Fily, na przygotowanie nagrania miała mało czasu. To był ostatni dzień na wysyłanie zgłoszeń, więc choć może nie było to duże wyzwanie dla kogoś, kto ćwiczy grę na flecie od wielu lat, trzeba było pracować na najwyższych obrotach.

Marta przyznaje, że ten projekt był dla niej szansą na wzięcie udziału w czymś, za czym ostatnio bardzo tęskni: wspólnym graniu. Tym bardziej że flet, który jak mówi ze śmiechem, kiedyś myślała, że sama dla siebie wybrała, a teraz ma świadomość, że może nie do końca tak było, jest instrumentem,

który dobrze czuje się w orkiestrze. Ona sama z kolei z każdym kolejnym rokiem coraz lepiej czuje się w muzyce klasycznej, do której, jak przyznaje, trzeba dojrzeć i ją zrozumieć. A ponieważ jej tata jest klawirzystą olsztyńskiej Filharmonii, tę wiedzę chłonęła od najmłodszych lat. Nie oznacza to jednak, że Marta nie lubi sprawdzać się w innych gatunkach. Ostatnio, jak przyznaje nieśmiało, podkreślając, że to zaledwie amatorskie próby, zaprzyjaźnia się z jazzem.



Autor: Martyna Alexander

Fily Diakite-Mikulska



Autor: Archiwum prywatne

Jakub Mikulski



Autor: Archiwum prywatne

Marta Gryc

EMOCJE DO PODZIAŁU

Anna Mędzkiewicz, która gra na altówce, podkreśla, że zaskoczyła ją ogromna otwartość Adama Sztaby na każdego chętnego do wspólnego tworzenia muzyki.

— Kiedy zobaczyłam informację o tym projekcie, cieszyłam się, że także ja mogę być jego częścią, jeśli tylko chcę. Pomyślałam, że mogę dać kawałek siebie, nie oczekując żadnego specjalnego efektu i nie mając pojęcia, jak miałyby to wyglądać. To jest szczególnie wyjątkowe w czasie pandemii, gdy nie mamy możliwości koncertowania na żywo z orkiestrą, a tym samym dzielenia się emocjami z melomanami podczas koncertów — mówi Anna Mędzkiewicz.

Altowiolistka, podobnie jak inni muzycy, jest zaskoczona nie tylko popularnością nagrania, w który miała swój wkład, ale i faktem, że jej instrument wybrzmiał obok głosów świetnych wokalistów. — To była ogromna niespodzianka móc zobaczyć siebie wśród tak wspaniałych artystów. Do tego ten niecodzienny skład i rozmiar orkiestry, który jest absolutnie unikalny, rozłożył mnie po prostu na łopatki — przyznaje Anna Mędzkiewicz. I dodaje, że jej bliscy podzielają jej radość.

— Słyszałam wiele pytań „Dlaczego nie nie mówiłaś, że brałaś udział w takim projekcie?”. Uśmiechałam się wtedy sama do siebie, bo przecież kto mógł wiedzieć, jaką ostatecznie formę to nagranie przybierze oraz że stanie się aż tak popularne? W samej partii altówki czułam emocje, ale to, jaką energię czuć w połączeniu wszystkich nagrań, to jest po prostu moc! — mówi z przekonaniem.



Autor: Radosław Niemczyński

Anna Mędzkiewicz

KWADRACIKI RADOŚCI

Krzysztof Danielewicz, który w olsztyńskiej Filharmonii gra na skrzypcach, przyznaje, że do projektu przystąpił, bo wydał mu się on ciekawy.

— Szczególnie jeśli weźmie się pod uwagę sytuację, w jakiej się wszyscy znaleźliśmy — dodaje muzyk. — Ta inicjatywa okazała się trafną reakcją na przymusowe przebywanie w domach. Ilość uczestników, jak i późniejsza popularność piosenki dość mocno mnie zaskoczyły. Nie spodziewałem się aż takiego „poruszenia”. Swój udział w tym projekcie traktuję jako dobrą zabawę.

Jak przyznaje skrzypek, na niewielkim kwadraciku wypatrzyła go najbliższa rodzina i kilkoro znajomych. To wzajemne rozpoznawanie siebie i swoich znajomych było dodatkową atrakcją. — Dostałam wiele miłych wiadomości, również od znajomych z którymi już dawno nie miałam żadnego kontaktu, albo z którymi mieliśmy okazję spotkać się tylko raz w życiu przy okazji wspólnego koncertu — mówi Anna Mędzkiewicz.

Ona sama też wypatrzyła znajomych twarze: — Cieszę się, że mogłam zobaczyć tak wielu znajomych muzyków na tym nagraniu, w tym również kilku muzyków Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej. To naprawdę ogromna radość móc nadal tworzyć wspólnie muzykę, niezależnie od tego w jakim miejscu na świecie ktoś się znajduje w danym momencie.



Autor: Tomasz Wróblewski / arch. Powiatowej Szkoły Muzycznej im. Dąbrowskich

Krzysztof Danielewicz

MUZYKA POCHŁANIA

Kontrabasistka Justyna Stripling wróciła do Olsztyna po skończonych w Bydgoszczy studiach muzycznych. A właściwie — wróciła jeszcze przed ich ukończeniem, bo ten powrót był taki wielkim spełnieniem jej marzeń, że przez rok pracę w Filharmonii godziła

z dojazdami na zajęcia. Teraz, kiedy nie może wspólnie z kolegami koncertować, spełnia mniejsze marzenia, korzystając z każdej okazji do muzykowania. Właśnie takie chwile pozwalają się oderwać od codzienności. Justyna Stripling zdaje sobie sprawę z tego doskonale, bo muzyka towarzyszy jej niemal od zawsze. — Naukę gry na instrumencie w szkole muzycznej zaczęłam od skrzypiec, ale dopiero kiedy po podstawówce zdecydowałam się na zmianę i sięgnęłam po kontrabas, muzyka pochłonęła mnie bez reszty — przyznaje kontrabasistka.

Udział w projekcie Adama Sztaby był dla niej wielką frajdą m.in. dlatego, że pozwalał na zanurzenie się w muzyce innej niż ta, którą wykonuje na co dzień. — W filharmonii gra się zwykle muzykę klasyczną — przyznaje Justyna Stripling, dodając jednak, że mury olsztyńskiego budynku coraz częściej słyszą i inne dźwięki, choćby wówczas, gdy orkiestra sięga po muzykę filmową.

Niecodziennie był też sam fakt, że muzycy dostali zadanie, by stanąć przed kamerą w domowych warunkach. — To nowe doświadczenie inna na przyszłość — podkreśla kontrabasistka, która żartobliwie dodaje, że fakt, że jej instrument nie jest szczególnie popularny, pozwolił jej zaistnieć na ekranie w lepszej „rozdzielczości”. — Rodzina i przyjaciele dzwonili i pisali, mówiąc: „wypatrzyłem cię”. Mnie było dość dobrze widać, bo moja miniaturka znalazła się na środku — mówi ze śmiechem artystka.

Nie tylko jednak fakt, że da się ją łatwo rozpoznać, wywołał zdziwienie u Justyny Stripling. — Adam Sztaba nie zdradził, że poza instrumentalistami w nagraniu wezmą udział wokaliści. To była dla nas ogromna niespodzianka, że w projekcie wzięły udział gwiazdy polskiej sceny muzycznej.



Autor: Archiwum prywatne

Justyna Stripling

RAZEM, CHOĆ NA ODLEGŁOŚĆ

Monika Moszczyńska pochodzi z Olsztyna, ale studiuje na Akademii Muzycznej w Bydgoszczy. Jest również wiolonczelistką w Polskiej Orkiestrze Muzyki Filmowej, która współpracuje z różnymi polskimi artystami, m.in. Adamem Sztabą. — Gdy tylko zobaczyłam informację na facebookowej stronie Adama o projekcie #wdomuzagrane, wiedziałam, że będę chciała wziąć udział w tym wydarzeniu. Wszystkim muzykom brakuje aktualnie koncertów, bardzo tęsknimy za adrenaliną, która towarzyszy nam za każdym razem — przyznaje artystka. — Adam umożliwił nam wspólne granie mimo aktualnych ograniczeń, za co bardzo mu dziękuję! Nie spodziewałam się jednak, że skala wydarzenia będzie tak duża. Muszę przyznać, że sama podczas premiery mocno się zdziwiłam, widząc liczbę zarówno instrumentalistów, jak i wokalistów. Bardzo cieszy mnie widok znajomych twarzy na nagraniu, a także fakt, że projekt spotkał się z tak pozytywnym odbiorem. Patrząc na liczbę wyświetleń i udostępnień oraz czytając komentarze, jestem przeszczęśliwa, że mogłam być częścią tak pięknego projektu.



Autor: Ekphography

Monika Moszczyńska

HYMN PANDEMII

Zadowolony z tego doświadczenia jest także perkusista Mateusz Zawadzki, który pochodzi z Warszawy, a który związał się z olsztyńską Filharmonią. Muzyk grywa też w Sinfonii Iuventus, a na swoim koncercie ma współpracę z wieloma orkiestrami i zespołami. O projekcie mówi z przekonaniem, że to... — niecodziennie wydarzenie, które umożliwiło wielu muzykom zarówno amatorom, jak

i profesjonalistom połączyć siły pod batutą Adama Sztaby i stworzyć coś wielkiego, coś nieprawdopodobnego.

— Mówi się, że ten utwór w tej aranżacji i ten klip będą hymnem pandemii w Polsce — zauważa żartobliwie perkusista. I choć puszcza przy tym oko, wiele wskazuje na to, że jest na to całkiem poważna szansa, skoro w czwartkowe popołudnie, zanim minęło 10 dni od premiery utworu, YouTube odnotował niemal cztery miliony wyświetleń nagrania.

Beata Kozidrak, która jako pierwsza wykonywała piosenkę „Co mi Panie dasz”, w rozmowie z Marcinem Wojciechowskim z Radia Zet powiedziała, co sądzi o nowej wersji przeboju Bajmu. — Poczulałam wielkie wzruszenie. Przypomniałam sobie, kiedy pisałam tę piosenkę. Miałam wtedy 20 lat. Ten utwór cały czas żyje swoim życiem — powiedziała Beata Kozidrak i dodała: — To wykonanie, ta liczba artystów — jest powalająca. Chciałam podziękować Adamowi, że wybrał moją piosenkę, do której napisałam słowa i muzykę. Dziękuję wszystkim kolegom z show-biznesu, za którymi bardzo tęsknię.



Autor: Marek Zawadzki

Mateusz Zawadzki



Fot. Anna Grabowska

Katarzyna Drzewicka

jaka jest skala zjawiska, że są to 732 osoby i 300 gigabajtów danych, to przede wszystkim nie wiedział, jak ten materiał ściągnąć w tym miejscu, gdzie był. Znalazł źródło internetu i dopiero mógł zacząć pracę — powiedział dziennikarzowi pomysłodawca projektu.

Efekt, który udało się osiągnąć, a który jest wynikiem pracy ponad 750 osób, robi ogromne wrażenie na internautach. Nagranie było udostępniane tysiące razy i właściwie nie było chyba użytkownika mediów społecznościowych w Polsce, który nie miałby szansy się na nie natknąć.

I pozostaje chyba tylko trzymać kciuki, by spełniło się marzenie Katarzyny Drzewickiej, która powiedziała w rozmowie z nami: — Wspaniale by było, jakby po zakończeniu pandemii ten „hymn” mógłby zostać wykonany na żywo — tego bym życzyła sobie i wszystkim muzykom biorącym udział w tym projekcie.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

TE PROJEKTY DODAJĄ NAM OTUCHY W CZASIE PANDEMII

- Teatr Ateneum przygotował swoją, bardzo poruszającą, wersję utworu „Jeszcze w zielone gramy”. Przejmujący tekst Wojciecha Młynarskiego śpiewają m.in.: Magda Umer, Marian Opania, Wiktor Zborowski
- Teatr Studio Buffo także przygotował cover polskiego przeboju. „Chodź, pomaluj mój świat” śpiewali m.in. Janusz Józefowicz, Natasza Urbańska i Artur Chamski.
- Wszystko będzie dobrze” przekonują w specjalnym utworze artyści, wśród których pojawił się m.in. związany z Olsztynem zespół Enej.

DLACZEGO LUBIMY ZŁE WIADOMOŚCI?

W JAPONII ZAKWITŁY DRZEWIA WIŚNIOWE. PEWIEN FILANTROP OTWORZYŁ KOLEJNĄ FUNDACJĘ DOBROCZYNNĄ. W OLSZTYNIE OTWARTO NOWĄ SZKOŁĘ... KOGO TO INTERESUJE? ŚPIESZĘ Z ODPOWIEDZĄ — NIKOGO. CO INNEGO, GDY GDZIEŚ WYBUCHA POŻAR, DOCHODZI DO WYPADKU DROGOWEGO CZY JEST JAKIŚ SKANDAL.

Takie wiadomości nas przyciągają, korcą, nie dają oderwać się od gazety lub monitora. Programy informacyjne dla takich wiadomości zmieniają wręcz ramówkę, natychmiast, zamiast programów publicystycznych wedle raz ustalonej kolejności — jedno po drugim lecą wydania specjalne, a żółte paski biją po oczach i nęcą niczym neony reklamowe. Oczywiście, pojawia się w mojej głowie odwieczne i uporczywe pytanie: dlaczego? Dlaczego wolimy tragedie od komedii i sielanek — przynajmniej w mediach i serwisach informacyjnych?

WSZYSTKO PRZEZ MÓZG!

Z fizjologicznego punktu widzenia rzeczywiście winę ponosi nasz mózg, a konkretnie ukryte w nim głęboko ciało migdałowate. To ono odpowiada za uruchamianie negatywnych emocji, agresji, ale także reakcji obronnych. I to dzięki działaniu tego ciała jako gatunek ludzki przeżyliśmy czasy, gdy mieszkaliśmy w jaskiniach i jamach leśnych — to ono w chwilach dochodzących do nas sygnałów o zagrożeniu podpowiadało, jak konkretnie trzeba się zachować — walczyć czy jednak uciekać.

Dziś, gdy z jaskiń dawno wyszliśmy, ciało migdałowate warunkuje nasze reakcje na wiadomości z serwisów infor-



Fot. Designed by analya / Freepik

macyjnych. Iskutek jest taki, że dobra wiadomość może i jest ciekawa, a czasem nawet ważna — ale mózg zawsze silniej i gwałtowniej zareaguje na newsa o tragedii, zagrożeniu lub czyjeś porażce. I to pewnie przez ciało migdałowate w naszym mózgu o wiele częściej z pierwszych stron gazet ujrzymy krótkie słowa-hasła typu wypadek, skandal, dramat lub strach. Mocno, dobitnie, krótko i na temat — tak, jak mózg lubi najbardziej!

ŚWIAT UTOPII? DAJCIE SPOKÓJ...

Kilka lat temu najnowocześniejszy sprzęt użyty został w Kalifornii do oceny ryzyka wystąpienia tam trzęsienia ziemi. Wiadomości były dobre: okazało się, że takie kilkumilionowe Los Angeles nie było na wstrząsy narażone aż tak, jak się wydawało. Do mediów poszła informacja — i co? I nikt jej nie zauważył... Gdy jednak jakiś czas później naukowcy zweryfikowali wskaźniki zagrożenia i wyszło im, że LA

może czuć się bezpieczne, ale reszta stanu zagrożona jest znacznie bardziej — to właśnie na mieszkańców LA padł najbledszy strach...

Czyli, jakby nie patrzeć — dobre wiadomości, owszem, sprawiają nam przyjemność i poprawiają humor, ale wyłącznie z takimi newsami żyć się nie da. Może dlatego, że wyczuwamy w takim obrazie świata wiele zakłamania, bo przecież w utopijnym, wspaniałym świecie nie żyjemy. A i świat nie może być utopijnie wspaniały, bo my w nim żyjemy. Zakłute koło. Dlatego i wiadomości, ponieważ są jakimś odbiciem nas samych — zbyt pozytywne być nie mogą. I literatura zna całe tomy opisów cukierkowego świata, który szybko znudził się swoim bohaterom i na dłuższą metę okazał jeszcze gorszy od tego normalnie złego. Bo jako ludzie potrzebujemy agresji i złości, będących podobno nieodłącznymi elementami rozwoju. Nie możemy więc być tymi, którymi jesteśmy,

karmiąc się sfałszowanym obrazem rzeczywistości.

— Wiadomo, że taka prawidłowość jest: że ludzie rzeczywiście bardziej koncentrują się na złych wiadomościach, niż na dobrych — przyznaje dr Magdalena Sternicka-Kowalska, socjolog z Katedry Socjologii Instytutu Nauk Politycznych UWM w Olsztynie. — Ale pozostaje kwestia — dlaczego? Jako odpowiedź wskazałabym trzy hipotezy. Pierwsze, co przychodzi mi do głowy, to fakt, że koncentracja uwagi i większe skupianie się na wiadomościach negatywnych — może wynikać z jakiegoś mechanizmu, który ukształtował się w wyniku ewolucji, a który pozwala nam przetrwać, w odpowiednich momentach wyczuwać zagrożenie. Nasi przaprzodkowie, którzy dopiero próbowali ujarzmić naturę, z pewnością musieli mieć oczy i uszy szeroko otwarte. Musieli szybko nauczyć się rozpoznawać oznaki zagrożenia i odpowiednio je odczytywać — żeby po prostu przetrwać. I my dziś, słysząc

złą wiadomość — być może koncentrujemy się na niej, bo zastanawiamy się, czy to nie jest dla nas jakieś ostrzeżenie, czy nie wiąże się z jakimś ryzykiem, bezpośrednio nam nie zagraża. Druga hipoteza jest być może bardziej podsyćkowana praktycznym podejściem. Moim zdaniem te złe wieści są dla nas zwyczajnie bardziej interesujące. No bo cóż ciekawego jest w fakcie, że dziś nie było żadnego wypadku na drogach? Albo pożaru, albo strzelaniny...? Pewne stany, których oczekujemy, a które są jednocześnie jakąś normą — to stany, do których się przyzwyczajamy i traktujemy jak rutynę. Natomiast w przypadku, gdy dzieje się coś z tą normą niezgodnego, coś, co ją zaburza — pojawia się nam nowy, inny bodziec i dodatkowo stwarza możliwość interakcji z innymi ludźmi. Dyskutujemy o tym, a nawet się spieramy — i powstaje jakby koło zamachowe do dalszych działań, ale także do przekazywania dalej tej złej wiadomości. Trzecia moja hipoteza opiera się na

wyjaśnieniu tego zjawiska w odwołaniu do społecznego mechanizmu porównywania się do innych, który działa zresztą w różnych sytuacjach. Chodzi w nim, mówiąc w dużym uproszczeniu, o naszą tendencję do budowania własnego dobrostanu psychicznego, poczucia wartości i dobrej samooceny na zasadzie porównywania własnych osiągnięć i sukcesów, poziomu wiedzy, sposobu myślenia i zachowania — do innych. Wracając do tendencji koncentrowania uwagi na złych wiadomościach, być może działa to tak, że nie chcemy na przykład czytać o kobiecie, która osiągnęła oszałamiający sukces biznesowy — podczas, gdy my od lat tkwimy przy tym samym biurku, na podrzędnym stanowisku. A tamta w dodatku jest aktywna w działaniach społecznych, organizuje i z sukcesem przeprowadza jakieś akcje charytatywne i w ogóle wszyscy ją kochają... Takie wiadomości sprawiają, że sami ze sobą zaczynamy czuć się źle — bo nasze życie różni się i to bardzo znacząco. Dlatego lepiej jest nam przeczytać o kobiecie, której spłonął dom w pożarze. Wtedy po pierwsze myślimy, że w takim razie sami nie mamy jeszcze tak najgorzej. A po drugie — możemy tej kobiecie współczuć i tym bardziej poczuć się lepiej. Reasumując: czytając lub słysząc złe wiadomości — usprawiedliwiamy samych siebie i zwyczajnie czujemy się bardziej komfortowo — mówi dr Sternicka-Kowalska.

SKANDALE I WYPADKI

Nic nie chcę mówić, ale przedej czy później — nas to czeka. Już widzę te udręczone miny prezenterów telewizyjnych donoszących, że na stawie gdzieś pod Radomiem pojawiły się łabędzie, o dawno niewidzianych w Łynie rybach lub pięknie zakwitłych kasztanowcach... O nie...! My wolimy krew... Skandale w Kościele i wykorzystywane dzieci, katastrofy drogowe, kolejowe, lotnicze — najlepiej takie, gdzie wszyscy zginęli. A najbardziej ze wszystkich — wciąż jeszcze wprawdzie bezkrawe, ale jednak zażarte jatki i przepychanki polityków.

Takie czasy. Złe wiadomości są dobre.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

BEZ ANGIELSKIEGO ZWIEDZIŁ 45 KRAJÓW

NA CO DZIEŃ ZAJMUJE SIĘ INNOWACJAMI W ROLNICTWIE, A W WOLNYCH CHWILACH JEŹDZI W NIEZNANE. MIŁOŚĆ DO PODRÓŻY ZASZCZEPIŁA W NIM BABCIA. SEBASTIAN WAŚKOWICZ PRZED WYJAZDEM NASTAWIA SIĘ, ŻE BĘDZIE „CIĘŻKO”, BOWIEM WOLI POZYTYWNE ZASKOCZENIE OD ROZCZAROWAŃ.

— Skąd wzięła się ta miłość do podróżowania?

— Moja babcia bardzo lubiła podróżować. Jeździła oczywiście po Polsce, bo kiedyś nie było tak łatwo pojechać za granicę, jak teraz. Byłem z nią bardzo zżyty. Można powiedzieć, że mnie wychowywała i myślę, że to właśnie babcia zaszczerpiła we mnie miłość do podróży. Kiedy chodziłem do szkoły podstawowej, poraz pierwszy byłem na zorganizowanej wycieczce w Austrii. Regularnie zacząłem wyjeżdżać jakieś 7-8 lat temu. Zwiedziłem 45 krajów, w tym m.in. Australię, Kambodżę, Wietnam, Kanadę.

— Pamięta pan swoje pierwsze wyjazdy?

— Pierwsze podróże to były zorganizowane wycieczki z biurem podróży. Po pewnym czasie zaczął mnie denerwować ustalony z góry plan. Pomyślałem też, że nie ma sensu dłużej przeplacać i być skazanym na sztywny program. Wtedy zacząłem podróżować na własną rękę. Czasami jeździłem sam, a kiedy indziej ze znajomymi. Mam kolegę Tomka spod Warszawy, który też jest dobrym organizatorem i często razem podróżujemy. Doskonale się dogadujemy i uzupełniamy podczas wyjazdów. Wiadomo, że na dłuższe wypady jeżdżę sam. W przypadku podróży pokraju ogłaszam się na Instagramie. Pytam, kto przenocuje mnie „za kilka groszy”. Oczywiście są to osoby godne zaufa-

nia, z którymi wcześniej rozmawiałem, wymieniam kontakty, nie idę „na żywioł”. Dzięki temu można naprawdę tanio podróżować. Często płacimy bowiem tylko za żywność. Dzięki takiemu sposobowi podróżowania poznałem też wielu interesujących ludzi: żołnierza marynarki wojennej, właścicielkę hotelu, która próbowała mnie naciągnąć, celnika, emerytowanego lekarza czy muzyka. Oczywiście zawsze mogą zdarzyć się nieprzyjemne sytuacje. Ja nigdy nie zakładam, że będzie super. Przeciwnie, nastawiam się, że nie będzie lekko. Zawsze coś może pójść nie tak. Dlatego zamiast rozczarowań przeżywam często pozytywne zaskoczenie.

— Jak udało się panu godzić pracę z dłuższymi podróżami?

— Przysnąję, że zdarzały mi się roczne bezpłatne urlopy. Wyjechałem na pół roku do Australii i mój szef wyraził na to zgodę. Byłem też 8 miesięcy w Kanadzie, zwiedzałem Finlandię, Estonię...

— Które podróże najbardziej zapadły panu w pamięć? Zdarzały się niebezpieczne przygody?

— Nasze życie codzienne jest często monotonne i przewidywalne. Sam wyjazd do innego kraju to już przeniesienie w inny wymiar rzeczywistości. Przygodą może być organizacja wyjazdu, sprawy logistyczne związane chociażby z transportem. Na miejscu może okazać się, że coś się spóźnia, coś nam wypadnie i musimy szukać noclegu albo spać na lotnisku. Kiedy byliśmy w Norwegii, rumowisko skalne obsunęło się na drogę i nie udało nam się zobaczyć miejsc, które zaplanowaliśmy. Po-



Sam wyjazd do innego kraju to już przeniesienie w inny wymiar rzeczywistości — mówi Sebastian Waśkowicz

Fot. archiwum prywatne (3)

dobnie było gdy kolega złamał nogę w górach i szybko trzeba było zorganizować akcję ratunkową. Trzeba być przygotowanym na sytuacje dramatyczne, podczas których musimy podejmować szybkie decyzje. Zdarza się, że na przykład ktoś umiera w autobusie. Często występują różnego rodzaju zagubienia, nieporozumienia z mieszkańcami. Kiedyś w autokarze jechaliśmy jako jedyni biali ludzie. Nagle pojazd zatrzymał się na pustyni, naprawdę myśleliśmy wtedy, że nas tam zostawia. A okazało się, że był to czas na ablucję, czyli rytualne obmywanie rąk. I na szczęście udało nam się dojechać bez problemu. W Australii w drodze na Górę Kościuszki kangury wbiegały nam pod samochód, a w Filipinach naprawdę się zgubiłem. Pomógł mi wówczas tubylec, z którym do dzisiaj utrzymu-

ję kontakt. Podczas podróży trzeba przewidywać najgorsze scenariusze i ubezpieczyć się na takie sytuacje.

— Gdzie chciałby pan pojechać i czy liczy pan na wyjazd jeszcze w tym roku?

— Mam swoją mapę, gdzie zaznaczam kraje, w których już byłem. Planuję kolejne wyjazdy. Lista jest dosyć długa. Rok 2020 chciałem zamknąć z 50 zwiedzonymi krajami. Niestety, koronawirus pokrzyżował mi plany i musiałem już odwołać wyjazdy do Rumunii, Ukrainy i Kiszyniowa. Ale Boże Narodzenie i Nowy Rok planuję spędzić w Meksyku. Musiałem zmienić nieco myślenie, że koniecznie muszę gdzieś daleko pojechać. Dopóki sytuacja się nie uspokoi, będę podróżował po kraju. Chciałem zobaczyć cztery najbardziej wysunięte geograficznie punkty naszego kraju, udało mi się zobaczyć trzy. Został

jeden. Ustaliłem sobie kryterium — nasze polskie „naj” — najdalej wysunięty na zachód punkt kraju, największa wyspa, najniższa położona wioska, itp. Trzeba się przezwyciężać i adaptować do nowych sytuacji. Za granicę wybiorę się dopiero po zakończeniu pandemii.

— Wielu ludzi ma obawy przed podróżowaniem z powodu nieznajomości języka. Bez angielskiego za granicą ani rusz?

— Nie znam języka angielskiego, tylko rosyjski. I wbrew pozorom po rosyjsku naprawdę można się w świecie porozumieć. Oczywiście nie wszędzie. Wtedy używamy „mowy ciała” (śmiech). Wiele osób ma obawy przed podróżowaniem, bo nie uczyły się języka angielskiego. Wybierają wówczas wycieczki z biurem podróży. Oczywiście, trzeba się wcześniej zapoznać z miejscem, do którego jedziemy. Jest

Google Street View, Google translator, każdy ma teraz Internet. Podstawą jest znajomość ulicy i nazwy hotelu, w którym będziemy mieszkać, na wypadek gdybyśmy się zgubili. A ludzie za granicą są naprawdę bardzo pomocni. Trzeba też zachować logiczne myślenie, zapamiętywać miejsca. Taka strategia przydała mi się na przykład w Wietnamie.

— Ile czasu zajmuje panu pakowanie?

— Pakowanie mam opanowane do perfekcji i robię to błyskawicznie. Po 15 minutach na ogół jestem już spakowany. Chyba że wyjeżdżam na pół roku, wtedy pakuję się w 2 godziny. Trzeba pamiętać o najważniejszych rzeczach: dokumentach, pieniądzu, polisie, bieliznie, ubraniach, warto zawsze wziąć też coś cieplejszego. Pakowanie warto wcześniej przemyśleć, zwłaszcza gdy jedzie się na dłużej i jest się w jakimś miejscu, np. latem, jesienią, zimą. Dobrze mieć ze sobą małą walizkę, a wszystko spakowane w pakietki, ruloniki. Ikoniecznie mieć na uwadze, bez czego możemy się obyć, a co jest nam niezbędne.

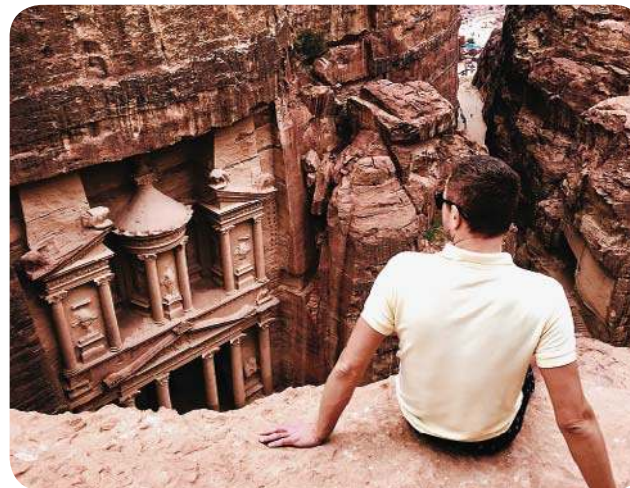
— Jak często w ciągu roku pan wyjeżdża?

— W ubiegłym roku wyjeżdżałem 11 razy. Nie zawsze są to długie podróże, czasami weekendowe wypadki. Na weekend można polecieć do Londynu, Francji czy na Ukrainę. W piątek wylatujemy, w niedzielę wracamy. W dzisiejszych czasach podróże są naprawdę na wyciągnięcie ręki. Jeżeli ktoś ma obawy, warto posłuchać znanych blogerów, dziennikarzy. Jest Jakub Porada, który podpowiada, jak tanio podróżować po Europie. I z takich wyjazdów warto korzystać. **zł**

Sebastian Waśkowicz

pracował w Nidzicy jako kierownik Powiatowego Zespołu Doradztwa Rolniczego, a od stycznia jest brokerem w Warmińsko-Mazurskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego. Zajmuje się innowacjami w rolnictwie, łączeniem biznesu, nauki, rolnictwa, tworzeniem sieci kontaktów. W wolnych chwilach oprócz tego, że podróżuje, jest też konferansjerem, prowadzi szkolenia i amatorsko gotuje.

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



NAJLEPIEJ MYŚLI MI SIĘ NA ROWERZE

TO KOBIETA AKTYWNA. W DOROSŁYM ŻYCIU ODKRYŁA ROWER NA NOWO. BEATA KOWALSKA SPĘDZA NA NIM 300 DNI W ROKU. DAJE JEJ WOLNOŚĆ I SPOKÓJ DUCHA. POZWALA ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ POMIĘDZY CIAŁEM A UMYSŁEM. TO RODZAJ TERAPII.

— 300 dni w roku na rowerze, a co przez resztę dni?

— Wtedy odpoczywam. Są takie momenty, które potrzebne mi są na regenerację. Rower natomiast rozpoczął w moim życiu przygodę z wolnością, z odkrywaniem siebie, ze sportem i oczywiście ze zdrowym ciałem. Dzięki temu, że jeżdżę rowerem, który jest również moim środkiem transportu, mam czas na odkrywanie swojego

własnego kraju. Mieszkamy w naprawdę pięknym miejscu. Można odetchnąć pełną piersią i kontemplować przestrzeń oraz czerpać z niej to, co akurat w danym momencie jest nam potrzebne. Rower to mój sposób na aktywność, ale też na odpoczynek. Poruszam się nim do pracy, ale i podróżuję. Dzięki niemu odkryłam całe spektrum możliwości.

— Kiedy zaczęła się twoja przygoda z rowerem?

— To będzie mój 7 czy 8 sezon. Gdy w Olsztynie powstawały tramwaje, na ulicach zaczęły tworzyć się ogromne korki. To wymusiło na mnie poszukanie innego środka transportu. Koleżanka zaproponowała rower. Początkowo byłam nastawiona do tego bardzo sceptycznie. Uznałam więc, że mój pierwszy rowerowy zakup powinien być używany i nie droższy niż 500 zł. Myślałam wtedy, że jak nie będzie mi się podobać jazda na rowerze lub szybko stracę zapal, to nie będzie mi szkoda zainwestowanych pieniędzy. Wizyta w salonie rowerowym skończyła się nieco inaczej. Wyszłam z najnowszym miejskim modelem „Herkulesa”. Pomyślałam, że pieniądze, które przeznacza-

Beata Kowalska podczas swoich podróży



fol. Przemek Getka

czam miesięcznie na paliwo, zainwestuję w spłatę roweru. Jeżdżę nim do dziś. Mam do niego ogromny sentyment. Dopiero w tamtym roku podjęłam decyzję, że kupię drugi, lepszy. Tak też się stało. Przyznam się jednak, że to „Herkules” wciąż służy mi jako podstawowy środek lokomocji. Nigdy mnie nie zawiodł, nic mi się w nim nie zepsuło, nawet w moich długich samotnych wyprawach po Polsce, sprawdził się na medal. Tak więc rower to jedna wielka przygoda, na całe szczęście, nie z przeszkodami.

— Pamiętasz swoje pierwsze dwa kółka?

— Tak. Kupiła mi ten rower mama, zaraz po komunii, za uzbierane pieniądze. Był to używany składak. Drugi rower kupiłam sama, już jako studentka za stypendium naukowe. Trzeci — to mój sentymentalny miejski, najczęściej używany i ostatni ten sprzed roku — crossowy.

— Masz jakieś ambicje i marzenia rowerowe?

— Chciałabym odważyć się pojechać w świat. Po prostu wsiąść na rower i jechać przed siebie. Być może będzie mi to dane. Szukałam inspiracji na podróżowanie. Pierwszym takim moim celem jest Rumunia. Znam ten kraj — jest bardzo piękny i chciałabym tam kiedyś wrócić. Pomyślałam, że skoro kiedyś zjeżdżałam Rumunię Land Roverem, to najwyższy czas pojechać tam rowerem (śmiech). Moją dużą inspiracją jest 60-latk, Angielka, prowadząca blog: Blanka on a Bike, która jeździ po świecie w samodzielnych rowerowych wyprawach. Jak ona może, to ja też. Chciałabym znaleźć w sobie tyle siły, by się odważyć.

— Ile już zrobiłaś kilometrów?

— Nie liczę, ale kilka tysięcy rocznie. Jak wspomniałam wcześniej, to mój środek transportu do pracy. W skali roku trochę się tego nazbiera. Trzy lata temu udało mi się pojechać w pierwszą moją wyprawę rowerową, prawie tygodniową. Wówczas zrobiłam pierwszy odcinek Green Velo z Elbląga do Giżycka. Udało mi się zrobić wówczas 500 km w 6 dni, co było dla mnie ogromnym wyczynem. Wyjeżdżając, zakładałam sobie, że jak zrobię 40 km dziennie, to będzie

świetnie, a okazało się, że te 40 km robiłam w okolicach godz. 12-13 i ciągle było mi mało. Wówczas zaskoczyłam samą siebie, bo jednego dnia udało mi się przejechać nawet 126 km. To była dla mnie bardzo ważna lekcja. Pokazała mi, ile mam w sobie siły. Mało tego, po drodze spotykałam różnych ludzi, w różnych miejscach spałam, różne zakątki kraju podziwiałam. Jest w tym jakaś taka dziecięca ciekawość i radość z tego, że odkryło się coś nowego i że czegoś się nauczyło. Nie zabieram ze sobą zbyt wielu bagaży, nie zabieram namiotu, nie umawiam noclegu, tylko wsiedam i jadę, dopóki mam siłę. To, co mi przyniesie dzień, po prostu biorę. Tak gdzieś 3 godziny przed zachodem słońca zaczynam się rozglądać za noclegiem. Zawsze się znajduje jakieś miejsce. Ta wyprawa to był taki start w samotne podróże, a w zasadzie w samodzielne, bo nie odczuwa się samotności. Późniejsze wyprawy odbyłam także po kraju. Zwiedziłam rowerem całe wybrzeże Bałtyku, kolejny odcinek Green Velo. Właściwie, jak tylko mam okazję, to zabieram rower. Nawet kiedyś w podróż służbową do Warszawy. Kocham Pojezierze Brodnickie, moje rodzinne strony. Uwielbiam Warmię, mój obecny dom. Kocham wszystko, co daje wolność. Stąd miłość do dwóch kółek.

— Podobno najlepiej myśli się na rowerze — tak mówią użytkownicy jednośladów. Co tobie daje rower?

— Spokój w głowie. Szczególnie te dłuższe dystanse. Daje mi wolność. Był pewnym momencie też swego rodzaju terapią. Gdy nie wiedziałam jak sobie poradzić z różnymi emocjami i zmianami w życiu, to rower pomógł mi nie zwariować. Nagromadzone rzeczy, które nosiłam w środku, mogłam po prostu wyjeździć, wyrzucić. Rower jest idealnym narzędziem do zachowania zdrowia dla ciała i umysłu. Jest dla mnie ukojeniem wnętrza. A teraz to już mój styl życia — wiosną, latem, jesienią i zimą. Zapraszam, zachęcam, polecam, korzystajcie!

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO

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

Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie

Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89-534-63-52

www.gracjaolsztyn.pl

gracja

Z tą reklamą kupisz bez marży
• oferta ważna do 23 maja 2020 r.

Hurtownia wprowadziła na stałe

sprzedaż detaliczną

Serdecznie zapraszamy

• pon.-czw. 9.00-18.00
• piątek 9.00-19.00
• sobota 9.00-15.00



320otr-4-G

HISZPANIE PODBILI ŚWIAT

KTO JEST DOBRY? ZŁODZIEJ, CZY POLICJANT? TO PYTANIE ZADAJĄ NAM TWÓRCY „DOMU Z PAPIERU”. I CHOĆ ODPOWIEDŹ JEST W TYM SERIALU NATURALNA I MAŁO ZASKAKUJĄCA, TO PRZYCZYNA JEGO FENOMENU LEŻY CHYBA GDZIE INDZIEJ.

Za nami cztery sezony niekwestionowanego hitu Netflixa — „Dom z Papieru”. To chyba dobry czas na podsumowanie. Założenie serialu jest jasne — sprawmy, żeby ludzie pokochali złodziei. Temat naprawdę oklepamy, bo w historii kina mamy już takich produkcji na pęczki. Jedne są całkiem poważne, inne komediowe. Tu jest wszystkiego po trochu. Okrąszone hiszpańskim temperamentem.

PERFEKCYJNY PLAN

To też oklepamy motyw. Geniusz, który opracowuje plan idealny — przewiduje każdy ruch policji, każde słowo polityków, kąt widzenia kamer w obiekcie, który chce okraść, a także to, czy da się do niego wejść przez komin. Mimo wszystko nie skreślamy jeszcze hiszpańskiej produkcji.

Bo plan na zrobienie z niej sukcesu też był perfekcyjny, choć nie wszystko szło gładko. Pierwszy sezon pierwotnie wyemitowała hiszpańska stacja Antena 3. Później prawa do produkcji kupił Netflix. Gdy odniesiemy do siebie 1. i 2. sezon, to od razu zauważymy różnice w budzie. Od 2. sezonu wszystkiego jest więcej, mocniej, intensywniej. Inne ciekawostki? Do pierwszego odcinka powstało 50 scenariuszy, a bohaterowie mieli z początku cierpieć na nieuleczalne choroby, żeby umotywować jakoś swój udział w napadzie.

Znakiem rozpoznawczym grupy są czerwone kombinizony i maska z podobizną Salvadora Dali. Co ciekawe



Dom z Papieru

— użyto ich podczas prawdziwych protestów w Libanie, Iraku, Francji i Chile. Łącznie z piosenką „Bella Ciao” wywołującą się od włoskich partyzantów antyfaszystowskich. Melodia pochodzi z utworu ludowego. Czy to właśnie klucz do sukcesu? Identyfikowanie się ze złodziejami? To chyba byłoby za proste.

MASA AKCJI

Wszystko dzieje się w Madrycie. Przynajmniej na początku. Perfekcyjny plan opracowany przez Profesora (czarujący Alvaro Morte) zakłada wtargnięcie do mennicy narodowej i wydrukowanie pieniędzy, które La Banda wyniesie później przez tunel. Brzmi prosto, ale proste nie jest. Plan bohaterowie opracowują przez kilka miesięcy. Jak w szkole. I to dosłownie, bo Profesor robi im wykłady. Ale jest jedna zasada. Nie znają swoich imion. Widz poznaje ich jako Tokio, Rio, Denver, Nairobi, Oslo, Helsinki, Moskwa. To przestępcy wszelkiej maści — haker, zimny geniusz, dwóch wojennych weteranów, górnik, zbuntowana przeciw całemu światu Hiszpanka. Każdy ma swoją rolę do zagrania w tym idealnym planie. Każdy jest dobry w czym innym. Widzowie kupili tę konwencję. Ale

plan nie jest jednak idealny, bo — nie da się przewidzieć zakochania, choć Profesor wyraźnie powiedział, że nie można się przywiązywać. Ta zasada zostaje złamana, jako pierwsza. Oczywiście, że to patetyczne i przewidywalne. Ale przyjemne. Scenariusz podobno jest pisany nawet w trakcie odcinków i to w zasadzie może być prawda, jeśli przejrzymy wszystkie sezony. Fabuła ma pełno nielogicznych zwrotów, ale trzyma w napięciu praktycznie cały czas. Narracja Tokio (Úrsula Corberó) ma za zadanie nie tylko wprowadzać nas w niektóre szczegóły, ale też powodować napięcie. Emocje są często skrajne, bo na początku Profesor wie dosłownie wszystko o każdym ruchu policji, co wywołuje u widza ekscytację i zadowolenie. Czasami nawet specjalnie się załamuje, by po chwili uśmiechnąć się do siebie, gdy policja myśli, że go ma. Ale nie brakuje też momentów desperacji. Czy to wszystko jest realistyczne? Po części tak, ale trochę za dużo uzależniono od wątku miłosnego. Co ciekawe trup nie ściele się tutaj gęsto. Ale to akurat zaleta, bo sam Profesor ciągle podkreśla, że członkowie gangu nie są mordercami. Bliżej im do ideologów. Bo tak

naprawdę działania całej La Bandy są skierowane przeciw systemowi. W kulminacyjnym momencie 1. sezonu Profesor dokładnie tłumaczy to prowadzącej śledztwo komisarz Murillo. Tutaj należy też upatrywać przyczyny sukcesu serialu. Alvaro Morte i Pedro Alonso udzieliłi niedawno wywiadu, w którym stwierdzili, że żyjemy w świecie, gdzie trochę zatarły się wartości. Nie przyznali racji tylko tej tezie, która mówi, że ludzie nie ufają już politykom i systemowi, więc serial odpowiada na ich potrzebę buntu. Aprzynajmniej nie do końca. Każdy w tym serialu znajduje coś, z czym może się zidentyfikować. I choć to może być trochę chwalenie produkcji, której autorem jest Álex Pina, ale jednak mnie też kupili kilkoma odniesieniami do prawdziwych wydarzeń. Świat mierzy się teraz z wielkim kryzysem. „Dom z Papieru” porusza kwestie ekonomiczne, choć oczywiście nie w baro rozbudowany sposób. I to chyba wystarczyło. Podobnie było z filmem „V, jak Vendetta”, który również skierowano przeciw systemowi. Motyw masek, który łączy ludzi, będzie się przewijał przez popkulturę. Możecie być tego pewni. I niech nikt nie mówi, że to komunistyczny serial,

bo pokazuje kult jednostki w postaci Profesora, albo opowiada się za wolnością seksualną i demonizuje policję. Co do ostatniego, to jeszcze jestem w stanie zrozumieć, bo policja faktycznie jest pokazana, jako bezwzględna. Ale naprawdę myślicie, że to nierealne?

AKTORZY SIŁĄ SERIALU

„Dom z Papieru” nie odniósłby takiego sukcesu, gdyby nie aktorzy. Co prawda nie wszędzie mogą się popisać, a jeden z nich w zasadzie nie odezwał się ani słowem przez cały 1. sezon (serio), ale ich gra jest przekonująca. W przytoczonym już przeze mnie wywiadzie Alvaro Morte powiedział, że z aktorami jest tak, jak z postaciami, które odgrywają. Każdy jest w czymś najlepszy i nie mógłby grać kogoś innego (choć odgrywając rolę Berlina, Pedro Alonso, przyznał, że chciałby zagrać Profesora). To właśnie ta dwójka — Morte i Alonso — przyciągają przed ekran na samym początku historii. Po czterech sezonach trudno wskazać lepszych aktorów, choć na pochwałę i tak zasługuje Úrsula Corberó, która jest dosłownie wulkanem sprzeczności — raz kocha, raz nienawidzi. W obu przypadkach właściwie na zabój.

Jej narracja jest wciągająca, krótka i mocna. Z sezonu na sezon twórcy przybliżają nam członków gangu, jako ludzi. Składają ich ze skrajnych emocji, pokazują, co ich cieszy, co nie, a czasem nawet ich torturują. Zabieg udany, bo faktycznie można się zżyć z bohaterami. Ale często widać braki w scenariuszu i nielogiczne wątki, które później trzeba było jakoś zakończyć. Niekiedy kuleje kwestia zdjęć, ale to jestem jakoś w stanie wybaczyć. Irytuje natomiast kwestia ochrony fabularnej, co do niektórych postaci. Namiętnie realizmu w kinie to dla mnie żaden problem, ale w 4. sezonie jest tego chyba zbyt wiele. Dobrze, że zastosowano tu element znany z „Gry o Tron”, czyli „nie przywiązuj się do bohaterów, bo może ich zaraz nie być”, bo to nadaje serialowi, choć odrobiny realizmu. I nie twierdząc, że obrabowywanych obiektach. Okazało się, że Bank Hiszpanii naprawdę zalewa skarbiec wodą, jeśli ktoś próbuje się tam włamać. Może dlatego od dawna nikt tego nie próbował?

Co do samego „rabowania” — nie chcę zdradzać szczegółów, ale wygląda to bardzo ciekawie. Skłoniło mnie też do poszukiwania informacji o obrabowywanych obiektach. Okazało się, że Bank Hiszpanii naprawdę zalewa skarbiec wodą, jeśli ktoś próbuje się tam włamać. Może dlatego od dawna nikt tego nie próbował?

PODSUMOWANIE

„Dom z Papieru” nie spodoba się każdemu. Ale jest niekwestionowanym hitem. Ilu hiszpańskich aktorów znamy poza Antonio Banderasem, czy Penelope Cruz? Może warto się nimi zainteresować? Tych z „Domu z Papieru” będziemy oglądać w większej liczbie produkcji, niż do tej pory, bo serial otworzył im mnóstwo drzwi. A Álex Pina zaprezentował nam już zwiastun swojego drugiego serialu „White Lines”, który zadebiutuje w maju. Opowie o brudnym świecie, zbrodni i życiu gwiazd. Dam mu szansę. Właśnie ze względu na „Dom z Papieru”, który naprawdę warto zobaczyć. Może znajdziecie w nim coś, czego do tej pory szukaliście?

OCENA: 7/10

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

WIERZY, ŻE FATUM MINIE I JEGO LOS

OD NAJMŁODSZYCH LAT MUZYKA BYŁA MOIM AZYLEM. ZAMYKAŁEM SIĘ W PIWNICY I BYŁA TYLKO ONA — WSPOMINA JAKUB ZAJĄCZKOWSKI, KTÓRY SWĄ PRAWDZIWA „DROGĘ ROCK'N'ROLLA” ROZPOCZĄŁ 3 DNI PO „OSIEMNASTCE”, WYCHODZĄC Z DOMU I WSIADAJĄC W NOCNY POCIĄG DO OLSZTYNA. I CHOĆ POCZĄTKOWO „WALETOWAŁ” U KUMPLI, A NA ŻYCIE ZARABIAŁ GRAJĄC NA ULICY, DZIŚ JEST MUZYKIEM ZNANYM NIE TYLKO Z DUŻYCH SCEN, ALE I PROGRAMÓW TELEWIZYJNYCH.

— Poznałem cię, gdy grałeś na ulicy. Dużo czasu tam spędziłeś?

— Trudno to oszacować. Był jednak taki okres w moim życiu, że — mając nieco problem z kasą — grałem dość regularnie. Nieco wcześniej straciłem pracę, nie było możliwości, żeby od razu podjąć inną. A żyć za coś było trzeba, musiałem sobie radzić. Muzyka w tamtym czasie mnie w pewnym sensie wyżywiła.

— W uszy rzuciła mi się m.in. twoja chrypa w głosie. Ile trzeba „przetrenować litrów”, żeby się takiej dorobić?

— Trochę na pewno (śmiech). A tak poważnie, to w moim przypadku alkohol nie miał wpływu na barwę głosu. Gdy wziąłem się za śpiewanie bardziej na serio, około 18 roku życia, już ją miałem. Słysząc to m.in. na nagraniach, które zarejestrowaliśmy w Radiu Olsztyn, w którym byliśmy wraz z zespołem.

— Rock'n'roll, przynajmniej stereotypowo, lubi procenty. Pierwsze piwo zaliczyłeś przy muzyce?

— Tak, wybierając się ze znajomymi na koncert w moim rodzinnym Działdowie. Pamiętam to do dziś, choć było to już wiele lat temu. Marki pewnie nie wypada wymienić. Czarno-złota puszcza, posmak tofi. Za garażem wypiliśmy... jedno piwo na cztery osoby! (śmiech) I to kłócąc się w międzyczasie komu przypadnie piana, bo uważaliśmy ją za najsmaczniejszą.

— Twój debiutancki zespół

— Destroy. Jak wspominasz tamte czasy?

— Bardzo miło. Zebraliśmy się w czwartej klasie podstawówki. Mało kto miał wówczas nawet swoją gitarę czy jakiegokolwiek inny instrument. Bazowaliśmy raczej na tym, co było w szkole. Tym bardziej że zapewniła nam ona salę prób. Dostaliśmy klucz do świetlicy, z której mogliśmy korzystać w wolnych chwilach. W środku były elementy nagłośnienia wykorzystywane m.in. na szkolnych apelach czy innych wystąpieniach. Pamiętam, że wszyscy wpinaliśmy się w jedną kolumnę i... tak graliśmy.

— Na tyle dobrze, by pochwalić się tym innym?

— Szczerze? Raczej próbowaliśmy grać jakiegokolwiek



Jakub Zajączkowski: Każde spotkanie w życiu czegoś uczy. Ma swoją wartość, swój sens



W „Szansie na sukces” głównie wygrywa, lecz wciąż... krąży nad nim fatum

||
CZY PRZED, CZY PO WYSTĘPACH W TELEWIZJI NIE MIAŁEM NIGDY Z ULICZNYM GRANIEM ŻADNEGO PROBLEMU. TO DLA MNIE NORMALNE, CHOĆ NIEKTÓRZY UWAŻAJĄ TO ZA ŻEBRACTWO. NIGDY JEDNAK NIE PATRZYŁEM NA TO, CO MÓWIĄ INNI. I NIE ZAMIERZAM TEGO ZMIENIAĆ.

utwory. W tym składzie daliśmy jednak jeden koncert. W piątej klasie zagraлиśmy trzy utwory na dyskotekę szkolnej. Odbiór był nadspodziewanie dobry, więc tragedii raczej nie było.

— To równie szczerze powiedz mi: dlaczego wzięłeś się za gitarę?

— Moim marzeniem było grać koncerty. Ciągnęło mnie na scenę od najmłodszych lat.

Początki z gitarą były jednak dość trudne. Zaczęło się od jednomiesięcznej przygody. Gdy od strun zaczęły boleć palce, to... się na nią obraziłem. Schowałem ją za piec kaflowy, który wówczas mieliśmy. Przeprzysiężaliśmy się dopiero pół roku później.

— Inni członkowie kapeli też dalej grają? Czy z tej paczki zostałeś już jak ten samotny wilk?

— Z chłopakami z Destroy, głupio przyznać, praktycznie nie mam obecnie kontaktu. Część wyjechała za granicę. Ten projekt był jednak typową przygodą, z której wyrósł później Project Blues. Zwiększością chłopaków z tej drugiej kapeli mam już kontakt. Poszli raczej w „tradycyjną” karierę, pracę etatową. Czynnie muzyką rzeczywiście zajmuję się chyba już tylko ja.

— Idzie ci nieźle. Do swojej muzyki piszesz i teksty.

Skąd czerpiesz inspirację?

— Tematyka chwili. Nie jestem z ludzi, którzy piszą teksty na zasadzie: dawno nic nie napisałem, muszę usiąść i coś zrobić. Nie na siłę. To przychodzi samo, naturalnie. Czasem piszę, gdy wypełniają mnie pozytywne emocje. A czasem, gdy np budzę się na kacu lub po-

SIĘ ODMIENI

klóć się z dziewczyną. Tak powstał np utwór „Pelen niewiasty”, który nagraliśmy z C7 Band.

— Kiedyś wspomniałeś, że muzyka była dla ciebie oderwaniem od szkoły i rodziny. Stosunki rodzinne to drażliwy temat?

— Nie aż tak, bez przesady. Chodzi po prostu o moje buntownicze podejście, które w tamtym czasie dawało o sobie znać. Ciągłe kłótnie z mamą, z tatą. O to, czemu nie mogę iść w takim wieku na ognisko. O to, dlaczego mając 15 lat, nie mogę jechać na biwak z kolegami, którzy mają po 20? Krzyków, prób upilnowania nie brakowało. Muzyka była azylem. Zamykałem się w piwnicy i była tylko ona. Mogłem śpiewać, co chciałem, nie martwiąc się, że ktoś będzie mi suszył głowę, bo np przeklinam.

— Masz wzorem Ryśka Riedla choćby gdzieś głęboko w szufladzie, swój „List do M”?

— Takich „Listów do M” było dużo. Miałem burzliwe życie, zwłaszcza miłosne. W szufladach nie brakowałyby ich, gdyby nie to, że od 18 roku życia prowadziłem raczej „koczowniczy” tryb życia. Zmieniałem mieszkania prawie co miesiąc.

— Trudno było opuścić bezpieczny kąt, rodzinne miasto?

— Chyba nie aż tak bardzo, jak myślałem. To była decyzja na zasadzie: rock'n'roll i do przodu. Wyjechałem nocnym pociągami, około 23. W nieco zakrapianym stanie. Powiedziałem sobie, że czas wziąć swoje życie w swoje ręce. Było to 3 dni po moich 18 urodzinach, czyli dokładnie 8 lipca. Przez pierwszy miesiąc mieszkalem u kumpli. Dość szybko znalazłem pracę i mogłem pewniej stanąć na własnych nogach.

— Dwukrotnie zaczynałeś studia. Jak to były kierunki i czemu „nie pykło”?

— Od dawna interesowałem się kuchnią. Jestem zapalonym kucharzem, chodziłem także do szkoły gastronomicznej. Oba kierunki studiów były związane właśnie z tą tematyką. Najpierw spróbowałem z technologią żywienia i żywieniem człowieka na UWM. Później stworzyli tzw. sztukę kulinarną. Spróbowałem i tam. Szybko dotarło jednak do mnie, że — w mojej opinii



Ogień na scenie,
a w zaciszu domu...
zapalony kucharz

— za dużo było tam teorii, a za mało praktyki. W tamtym momencie uznałem to więc za stratę czasu. Decyzji jednak nie żałuję do dziś.

— Były kryzysy? Momenty, w których chciałeś wrócić na stare śmieci?

— Nie, nie było. Lata temu stwierdziłem, że chcę żyć muzyką. A zwłaszcza w tamtym czasie nie było tam jakichkolwiek perspektyw dla muzyków. Żadnych pól muzycznych czy knajp, w których można byłoby prowadzić takie imprezy, koncerty. Olsztyn pod tym względem oferował znacznie więcej. Pozwolił mi się rozwijać. Do tej pory zagrałem lub poprowadziłem już blisko tysiąc imprez muzycznych.

— Zaczęło się jednak od występu w Kuźni Muzycznych Klimatów w Olsztynie. Jak doszło do tego twojego „wielkomiejskiego” debiutu?

— Muzycznych przygód z Olsztynem miałem kilka już wcześniej. Ten moment jednak był przełomowy. Wittek, właściciel, usłyszał kiedyś, jak gram. Stwierdził, że „coś” w tym gościu jest. Chłopak grający na ulicy do kapelusza dostał szansę na solowy koncert. Miałem wówczas już przygotowanych ok. 40

utworów, mogłem zapewnić ok. 3 godzin grania w knajpie. Poszło całkiem nieźle, co otworzyło mi kilka nowych drzwi. Pojawiły się propozycje z innych lokali i... ruszyło.

— I to na tyle, że zaczęłeś raz po raz trafiać do TV. Ustyszałeś po latach coś w stylu: „Synek, jak to dobrze, że zamykałeś się w tej piwnicy, żeby grać?”

— Tata niestety nie żyje już od kilku lat. Gdy pojawiłem się w telewizji, mama chyba faktycznie dostrzegła, że to nie tylko młodzieńcze hobby, a szansa realnego spełnienia się w muzyce. Sama na muzyce nie zna się jakoś szczególnie. Słyszając jednak w TV, jak wypowiadają się o moim graniu jurorzy (czyli osoby, które z reguły świetnie znają się na muzyce), dostrzegła, że „coś w tym jest”.

— Kilkakrotnie „Szansa na sukces”, dwukrotnie „Must be the music”, do tego Voice of Poland...

— Było tego trochę, przyznaję. Poza tymi wymienionymi był jeszcze „Mam talent” (jakoś w wieku 16 lat), a także występy m.in. w Dzień dobry TV, „Pytanie na śniadanie” czy Halo Polonia. Każdy z nich czegoś mnie nauczył. Niezwykle cenne były same kontakty, które dzięki nim udało mi



Rock'n'roll
i do przodu!

się złapać.

— Uważasz się za pechowca?

— (Śmiech) Tak myślałem, że o to zapytasz. Chyba faktycznie krąży nade mną jakieś fatum. Gdy wygrałem „Szansę na sukces” (wespół z zespołem De Mono — red.), odwołano wielki koncert w Sali Kongresowej, bo — w skrócie i uproszczeniu — z produkcją zegnał się legendarny Wojciech Mann i nie zgodził się, żeby imprezę prowadził ktoś inny. Program zszedł z anteny. Wraz z nią moje marzenia o wielkim koncercie. Gdy program wrócił na antenę, niedawno znów wygrałem odcinek. I miał być finał, znów odżyły marzenia o Sali Kongresowej. Finału jednak wciąż nie ma, bo... koronawirus. Padły wprawdzie obietnice, że nie został odwołany, a jedynie przełożony, ale...

— Czyli jesteś Syzyfem rock'n'rolla (rock — skata, roll — toczyć się — red.).

— Chyba tak. Ciągłe wypycham ten kamień pod górę, widać już cel, a nagle wszystko spada i trzeba zaczynać od nowa. Wierzę jednak, że kiedyś to się odmieni.

— Jest coś, co — gdybyś mógł cofnąć czas — zrobiłbyś inaczej?

— Nie należę do osób,

które myślą w ten sposób. Uważam, że jeśli nawet coś schrząniłem w życiu, to i tak miało to swoją wartość, swój sens. Każde spotkanie czegoś uczy. Jeśli umie się wyciągać wnioski, to później tych samych błędów się już nie popełnia.

— Przy twoim boku pojawiła się Klaudia. Tak z ręką na sercu: wie, na co się pisze? Życie z muzykami, a co dopiero rock'n'rollowcami, nie należy do łatwych.

— Klaudia też nie jest święta (śmiech). Trafił swój na swego. To muzyczna dusza. Co więcej, sama jest wokalistką. I to świetną. Niestety jednak tylko biernie, bo uczy śpiewu innych. Poznaliśmy się właśnie dzięki muzyce. Zaczęło się od spotkań na koncertach, imprezach karaoke. Zdarzyło nam się razem śpiewać i... coś zaiskrzyło.

— Jako muzyk marzysz zapewne o profesjonalnym nagraniu i wydaniu płyty. Jak idą prace w tym kierunku?

— Po Voice of Poland odezwał się do mnie producent z Warszawy i pierwszy singiel mamy już gotowy. Projekt solowy, pod szyldem Jakub Zajączkowski. Całość czeka już tylko na wydanie, na grafikę. My natomiast czekamy

na to, żeby uspokoiło się nieco to całe zamieszanie z koronawirusem. Chcielibyśmy zrobić jakąś prawdziwą premierę. Obecnie nie ma to sensu. To ogólnie bardzo trudny czas dla muzyków, jesteśmy odcięci od możliwości koncertowania, a przez to i zarabiania.

— To z czego się utrzymujesz?

— Od poniedziałku do niedzieli pracuję w biurze obsługi klienta jednej z sieci, które zaopatrują m.in. w telewizję czy internet. Nie narzekam.

— Zaczęliśmy ulicą, zatem i tak skończymy. Czy „tego pana z telewizji”, który wydaje single, będzie można jeszcze zobaczyć kiedyś grającego do kapelusza?

— Obecnie się na to nie zanoszę. Nie tylko ze względu na wirusa, ale i pracę, która pochłania dużo mojego czasu. Jeśli jednak kiedyś życie ułoży się tak, że będę miał więcej wolnego, to oczywiście. Czy przed, czy po występach w telewizji nie miałem nigdy z ulicznym graniem żadnego problemu. To dla mnie normalne, choć niektórzy uważają to za żebractwo. Nigdy jednak nie patrzyłem na to, co mówią inni. I nie zamierzam tego zmieniać.

KAMIL KIERZKOWSKI

ILE JEST **DZIUR** W SERZE?

ZA WĘDLINAMI CAŁE ŻYCIE JAKOŚ NIE TĘSKNIĘ. JEM, ALE SIĘ NIE CIESZĘ. ZA TO TAKA ŚWIEŻA, CHRUPIĄCA BUŁECZKA ZE SZCZODRĄ WARSTWĄ MASŁA, GRUBYM PLASTREM ŻÓŁTEGO SERA I — DLA OSTATECZNEJ PERWERSJI — ŚWIEŻYM POMIDORKIEM TO JEST — NIECH PĘKNĘ! — AMBROZJA!

Jak to było?

Dziś na świecie ludzkość ma do dyspozycji i konsumpcji ok. 4 tys. gatunków serów. W Polsce wytwarza się ich prawie 100. Historia produkcji sera sięga starożytnych czasów i rozpoczęła się w krainie zwanej Anatolią, czyli w dzisiejszej Turcji. Wszystko przez to, że mleko transportowano w bukłakach — „pojemnikach” wykonanych z jagnięcych żołądków. Pod wpływem wstrząsów, enzymów żołądka i temperatury panującej na zewnątrz mleko fermentowało, powstawała masa serowa, którą Anatolijczycy zaczęli odciskać i pakować do specjalnych koszy.

Dziś sery mają rzesze miłośników na całym świecie — tylko w Polsce sprzedaje się ich rocznie ponad 75 tys. ton. Żółty ser to jeden z najpopularniejszych składników naszej diety. Chętnie przygotowujemy z nim kanapki, rozmaite przekąski, dania obiadowe. Jemy sery z mleka krowiego, owczego, koziego, nawet bawolego. Ale zanim ser trafi na sklepową półkę, przechodzi szereg procesów, a mleko, z którego powstaje, jest najpierw gruntownie badane i musi spełniać zawsze te same, wyśrubowane kryteria.

Jak powstaje ser?

Do wyprodukowania 1 kg sera potrzeba 10-12 l mleka. Najwięcej serów powstaje z mleka krowiego, ale mleko kozie, owcze i bawole to też materiał na smaczne sery. By jednak z płynu powstał dziurawy plaster, bogaty w dodatkę w podstawowe składniki odżywcze: białka, tłuszcze, witaminy i minerały — mleko, czyli surowiec do produkcji sera, trzeba przede wszystkim gruntownie przebadать pod kątem zawartości antybiotyków, liczby bakterii i tzw. komórek somatycznych. Do produkcji sera przeznaczane jest mleko najwyższej jakości. Do tego musi być świeże, nie starsze niż półtora dnia. Na wstępie przechodzi przez kilka etapów produkcji i poddawane jest przeróżnym zabiegom. Wszystko po to, by ser miał i



pożądaną konsystencję, i odpowiedni smak, zapach, a nawet kształt.

Termizacja, standaryzacja, pasteryzacja

Brzmi dość fachowo i skomplikowanie, ale chodzi o to, by na samym początku dostarczone do zakładu mleko krótko i szybko podgrzać do temperatury 63 st. C i przetrzymać przez kilka sekund. Taki zabieg poprawia jakość bakteriologiczną mleka, a jednocześnie pozwala zachować jego naturalny smak i zapach. Standaryzacja to z kolei proces ustalania poziomu tłuszczu w zależności od rodzaju sera, do którego produkcji chcemy użyć mleko. Dokonuje się tego na wirówkach. Podczas wirowania następuje oddzielenie drobnoustrojów i innych zanieczyszczeń. Teraz mleko przez jakiś czas trzeba przechować w obniżonej tem-

peraturze, zanim doczeka się pasteryzacji. Ten etap polega na ponownym podgrzaniu mleka, teraz do temperatury 72 st. C, i przetrzymaniu przez kilka sekund, aby następnie gwałtownie się je znów schłodzić. W pasteryzacji chodzi o zniszczenie szkodliwych bakterii.

Różne substancje

Spasteryzowane mleko trafia do kadzi, gdzie dodaje się do niego zakwas, czyli specjalnie hodowane w tym celu kultury bakterii kwasu mlekowego — to one laktozę zmieniają w kwas mlekowy. W produkcji sera jest to właściwie czynność kluczowa: wpłynie na cały proces dojrzewania sera, jego smak i termin przydatności do spożycia. Po zakwasie do mleka dodawana jest podpuszczka, dzięki której mleko zacznie gęstnieć lub, jak kto woli, krzepnąć. Teraz już

mleko zmieniło konsystencję i wyraźnie widać ciało stałe, czyli skrzep. To konkretnie ze skrzepu w procesie dalszej obróbki powstanie w końcu ser. Podczas produkcji serwatka poddana zostanie zagęszczaniu i suszeniu i w tej formie wykorzystana do produkcji różnych wyrobów.

Zdrowotne kąpiele

Tak, tak. Ser, żeby był dobry, też się musi kąpać... Ale po kolei. Najpierw skrzep trafia do formy serowej, dzięki której zyska ostateczny kształt. Wypełnioną serem formę umieszcza się pod prasą serową i przez około godzinę prasuje. W ten sposób usuwa się nadmiar serwatki. Teraz ser trafia do solanki. Celem takiego zabiegu jest nadanie serowi walorów smakowych i trwałości, a w konsekwencji także dłuższego terminu ważności produktu. Czas tej solan-

kowej kąpiele zależy od rodzaju i wielkości sera.

A od czego zależy kształt konkretnego sera? Najkrócej mówiąc: od producenta. Iu zatem producentów, tyle kształtów. Dziś najpopularniejszy kształt to wydłużony prostopadłościan — bo ponoć niezwykle łatwo kroić go na plasterki. Pamiętajmy jednak, że podłużny czy okrągły — kształt sera nie ma żadnego wpływu na jego wartość odżywczą i walory smakowe.

Dojrzewanie i pielęgnacja

Właściwie większość zabiegów za nami. Dojrzewanie i pielęgnacja sera to już ostatni etap jego produkcji, którego celem jest nadanie serowi odpowiedniego smaku, zapachu, konsystencji oraz ostatecznego wyglądu. Czas dojrzewania sera zależy od jego typu

oraz wagi, a także zawartości wody, rodzaju dodanych mikroorganizmów, wilgotności i temperatury. Optymalna temperatura to od 12 do 14 st. C — właśnie od czasu i temperatury dojrzewania zależy smak, wygląd i konsystencja gotowego produktu. Dlatego, choć dojrzewanie to etap ostatni — jest najbardziej istotny w całym procesie produkcyjnym.

Każdy rodzaj sera potrzebuje innej temperatury. Dla przykładu sery szwajcarskie najlepiej dojrzewają w temperaturze 18-22 st. C, a holenderskie — w 8-12 st. C. Generalnie większość serów dojrzewa w czasie od trzech do sześciu tygodni.



Sekrety w serze

Ktoś mógłby powiedzieć, że produkcja sera to fraszka: mleko, podpuszczka, odpowiednie kultury bakterii, sól — i wszystko gotowe. Ale przypominam, że do wyprodukowania 1 kg sera potrzeba aż 10 litrów mleka. Dopiero takie proporcje spra-

DO WYPRODU- KOWANIA 1 KG SERA POTRZEBA 10-12 L MLEKA.

wia, że sery podpuszczkowe, czyli żółte, zawierać będą skoncentrowane ilości składników mineralnych i witamin występujących w mleku. Poza tym pamiętajmy, że sery to produkt o wysokich wartościach odżywczych. Spożywając nawet niewielkie porcje wszelkich serów, dostarczamy organizmowi pokaźne ilości składników niezbędnych do optymalnego funkcjonowania. Po ser powinny więc sięgać przede wszystkim osoby, które prowadzą wzmożoną aktywność umysłową lub fizyczną — wszyscy, którym potrzebny jest jeden porządną zastrzyk energii.

Ser, jakiego by nie był gatunku, to także białko i witaminy. Nie-
z w y k l e

ważnym składnikiem jest też wapń. Wyjątkowo zasobne w ten pierwiastek są sery żółte; zawierają go nawet 6-10 razy więcej niż twarogowe. Około 100 g sera edamskiego to jednocześnie 800 mg wapnia, czyli tyle, ile wynosi zalecana dzienna dawka dla dzieci w wieku 7-9 lat. A wapń wzmacnia kości i zęby, zapewnia sprawne funkcjonowanie mózgu, obwodowego układu nerwowego, mięśni oraz prawidłowe krzepnięcie krwi. Do tego białko, cenne i pełnowartościowe, którego sery są niezwykle bogatym źródłem, podstawowy składnik budulcowy komórek oraz tkanek. W okresie intensywnego wzrostu i rozwoju nasz organizm potrzebuje po prostu nieprzebranych ilości! W serach, zwłaszcza podpuszczkowych, znajdziemy też witaminy z grupy B, a te korzystnie wpływają na pracę układu nerwowego i stan skóry. Do tego dochodzą witamina A, która zapewnia prawidłowe widzenie, a także wzmacniający siły obronne organizmu cynk.

No to skąd te dziury...?!

Zastanawiał się nad tym skomplikowanym zagadnieniem już sam Ludwik Jerzy Kern: *Skąd się bierze dziura w serze? W goudzie lub w ementalerze? Czy ją robi jakieś zwierzę, które w serze miewa leże i się nudzi na kwaterze? Może kret? Może jeże? Bo w wiertarkę, powiem szczerze, nie uwierzę.*

Może kret? Może jeże? Bo w wiertarkę, powiem szczerze, nie uwierzę.



Mówiąc językiem zawodowców — nie dziury, ale oczka występują w wielu rodzajach żółtych serów. I choć bywają większe lub mniejsze, różnią się kształtem i średnicą, to wszystkie powstają z tego samego powodu: jako produkt uboczny bakterii, dzięki którym ser zmienia smak i zapach. W czasie ich działalności wydzielają się dwutlenek węgla, który nie mogąc wydostać się na zewnątrz, w twardej masie tworzy puste przestrzenie. Wielkość dziur zależy od konkretnego gatunku sera. W szwajcarskim ementalerze czy mazdamerze oczka zazwyczaj mają wielkość podobną do owoców wiśni. Tymczasem sery typu holenderskiego, czyli edam lub gouda, pełne są mniejszych otworów, porównywalnych z ziarnem grochu. Nieregularne lub postrzępione przestrzenie w serze mogą być oznaką zbyt krótkiego czasu dojrzewania albo innych błędów technologicznych. Pojawiają się też przy zanieczyszczeniu mleka albo maszyn.

Był czas, że na te oczka patrzono bardzo nieprzychylnym okiem. Traktowano je jako wadę wynikającą z niedostatecznego nacisku na krążki serowe. Nie bez znaczenia był też fakt, że niegdyś sery sprzedawano nie na wagę, a na krążki, a kto chciałby kupować ser po brzezi wypełniony dziurami? W opinii kupujących był to produkt mniej wartościowy lub wręcz oszukany. Zwiększano w takim razie ów nacisk tak, by pozwalał wypychać pęcherzyki gazu i nadawał serowi spistość. A ser bez oczek jest — co logiczne — nazywany ślepy.

Magdalena Maria Bukowiecka

A TEGO NA PEWNO NIE WIECIE...!

Brie, Camembert i Gouda na mapie

Gouda to miasto w Holandii. Brie i Camembert leżą we Francji. We wszystkich tych miastach wytwarza się sery. Nazwy nie są jednak zastrzeżone, dlatego nie każda gouda pochodzi z Holandii.

W Anglii co roku odbywają się zawody w staczaniu sera ze wzgórza

Tradycja tych zawodów sięga początków XIX w. Na wzgórz Cooper's Hill zbierają się śmiatki, którzy starają się dogonić spuszczonego w dół okrągły ser. Szczytna idea pozostaje ideą, ponieważ ser rozpędza się nawet do 100 km/h. Wygrywa zatem ten,

który najszybciej zbiegnie na dół i dotknie sera.

Przy układaniu deski serów obowiązuje etykieta

Komukolwiek przyjdzie kiedyś gościć na podwieczorku ambasadora, musi pamiętać, że sery układają się zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zaczynamy od lekkich, kończymy na bardziej wyrazistych, ciężkich i ostrych. Zgodnie z tą zasadą pierwszy powinien być najtańszy z wszystkich, np. aldamer. Do stworzenia smakowitej serowej kompozycji użyjmy 3-5 różnych gatunków sera. Aby sery nie wyschły, należy pokroić je bezpośrednio przed podaniem. Serowane sery najlepiej

wyjąć z lodówki na ok. 45-60 minut przed spożyciem, żeby miały temperaturę pokojową. Dla jednego gościa powinniśmy przewidzieć ok. 20-50 g każdego rodzaju specjału. Sery podaje się zwykle w towarzystwie winogron i orzechów.

15 kg sera w kosmosie

Pewien holenderski astronauta miał rozpocząć misję na międzynarodowej stacji kosmicznej. Zwrócił się jednak z prośbą do NASA o wystanie w kosmos również jego ulubionego sera Old Amsterdam, ponieważ nie wyobrażał sobie kilku miesięcy bez tego specjału. Kosmonauta zgodę otrzymał i ser w kosmos poleciał.

Żółty ser chroni zęby

Spożywanie żółtego sera podnosi pH płytki nazębnej, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko rozwoju próchnicy i zapalenia dziąseł. Co ciekawe, zbadano, że u osób spożywających mleko czy jogurt pH nie zmieniało się. Działo się tak tylko w przypadku amatorów żółtego sera.

Polskie sery żółte zawierają mniej soli niż w innych państwach UE

W przeciwieństwie do serów z innych państw Unii Europejskiej sery produkowane w naszym kraju zawierają niewielką ilość soli. W Polsce jej zawartość oscyluje na poziomie 1,5 proc., zaś w Europie to już ok. 2,5 proc.



GRANATEM W ZDROWIE!

W CYPRYJSKIM MIEŚCIE LARNAKA, PRZY WEJŚCIU DO RUIN KITON, ROŚNIE SOBIE DRZEWKO GRANATU. ILE RAZY ODWIEDZAM LARNAKĘ, JADĘ I DO KITON, BO CHOĆ RUINY ZNAM JAK WŁASNE PODWÓRKO — RĘCE MI SAME LECĄ DO TYCH RUMIANYCH, ŻÓŁTO-CZERWONYCH OWOCÓW.

Dodatkowo cieszy mnie fakt, że z każdym moim pobytem w Larnace drzewko jest coraz wyższe, korona coraz bardziej rozgałęziona i liściasta, a i same owoce — coraz dorodniejsze i bardziej rumiane. Wiele jest też na Cyprze emblematów i bibelotów, do dostania i w każdym sklepie z pamiątkami, i w sklepach AGD, ale i w galeriach malarstwa i sztuki, przy czym wcale nie za wygórowane pieniądze. Co zatem jest takiego w granatach, że mnie fascynują owoce na prawdziwym drzewie — a ceramików cyprijskich ich wygląd, kolor i soczyste pestkowe wnętrza? Tyle symbol, emblemat, pamiątka. Wielu znawców nazywa jednak granaty owocami życia i zaleca, by te piękne owoce coraz częściej gościły na naszych stołach. Ale dlaczego tak konkretnie warto je spożywać? Czego przybędzie naszym organizmom i zdrowiu? Rozerwie nas ten granat — czy wzmocni?

Fot. Designed by Racool Studio / Freepik



WYBUCHOWA NAZWA

Jako językoznawca zaczynam od dość intrygującej nazwy, fachowo zwanej homonimem — bo to wyraz, który ma wiele znaczeń, określa kilka zupełnie niezwiązanych ze sobą zjawisk, a tego konkretnego znacze-

nia trzeba się domyślać z kontekstu całego zdania. A granat to przecież i rodzaj broni zaczepnej — pocisk rozrywający się na małe, śmiertelne kawałeczki; i kamień półszlachetny w jubilerstwie, i kolor — no i owoc. Do polski granat

jako nazwa owocu w linii prostej przyszedł z łaciny. Ponieważ po przekrojeniu w granacie widać owe soczyste, liczne, drobne cząstki — starożytni Rzymianie nazywali go malum granatum — dosłownie „jabłko ziarniste”.

ZDROWIE W GRANACIE

Granat pochodzi z rejonów Morza Śródziemnego. Ludzkości znany jest od około 7 tys. lat — w medycynie ludowej cenili go zawsze. W średniowieczu granat cieszył się opinią owocu gwarantującego długowieczność. Od za-

wsze był symbolem płodności — w ponad połowie swojej całkowitej masy składa się przecież z samych ziaren!

Granaty są bardzo smaczne. Do jedzenia nadają się zawarte we wnętrzu, słodkie, soczyste nasiona. Dojrzałość owocu poznajemy po skórze:

im bardziej gładka i lśniąca, tym dojrzałsze wnętrze.

Owoc granatu jest też bardzo zdrowy, a to z powodu licznych, zawartych w nim polifenoli, czyli przeciwutleniaczy, które nie tylko hamują powstawanie wolnych rodników, ale i usuwają te już powstałe. A to z kolei przekłada się na zmniejszanie ryzyka występowania chorób nowotworowych.

Owoc granatu poprawia też przepływ krwi u osób cierpiących na chorobę wieńcową, redukuje złoży i zwapnienia, obniża ciśnienie krwi oraz poziom tzw. złego cholesterolu. Granaty pomagają też w zapobieganiu procesom starzenia się, a nawet spowalniają postęp demencji wywołanej chorobą Alzheimera. Regulują problemy z trawieniem, bo zawierają kwas cytrynowy i taninę o właściwościach ściągających. Odmładzają i regenerują skórę, poprawiają jej ukrwienie i koloryt. Zawarty w nich kwas elagowy wzmacnia ściany komórek, zapobiegając utracie przez nie wody, co spowalnia proces starzenia. Przyspieszają też gojenie się zmian trądzikowych, mają bowiem działanie przeciwdziałające i antybakteryjne.

Kobietom pomagają łagodzić objawy menopauzy i wspierają leczenie raka piersi — u mężczyzn przeciwdziałają przy problemach z erekcją.

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP”
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44

Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krzysztof Kaźmierczak
Artur Makowski

Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegów artroskopowych

Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia”

Rejestracja telefoniczna
pn.-czw. 10.00-16.00

Umowa z NFZ

202519otbr-A-P

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

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)

lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518

204419otbr-A-O

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna

LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie

204619otbr-A-O

LSZTYŃSKY EKANZE PECJALISCI
NEUROCHIRURG

rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935

dr n. med. Miroslaw Smółka

Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00

204219otbr-a-G

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30

Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl

203619otbr-a-G

Dr n. med. **Piotr Malinowski** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n. med. **Dariusz Michalik** Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n. med. **Jacek Nowak** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej

Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyn

pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED”

10220otbr-A-G

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY NACZYŃ

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65

CHOROBY ŻYL I TĘNIC

- diagnostyka • leczenie zachowawcze
- skleroterapia żyłaków
- laserowe leczenie żyłaków!!!
- leczenie operacyjne żyłaków

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski

Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl

207119otbr-a -O

Anita Jabłonowska-Kosek
Dermatologia estetyczna i laserowa
szeroki zakres zabiegów

www.abmedical.pl

Olsztyn, ul. Grunwaldzka 4/2
tel. 502-110-212, 89 527-32-32

203319otbr-a-G



Sałatka ze szpinakiem, kaszą kuskus i ziarnami granatu



Pomagają im też w walce z rakiem prostaty — Amerykańscy naukowcy przeprowadzili badanie, w którym u 48 chorych kuracja granatami zahamowała rozwój komórek nowotworowych.

Ich wysoka wartość odżywcza — to także duże ilości witamin A, E, C i tych z grupy B oraz wielu substancji mineralnych i odżywczych: magnezu, fosforu, potasu, wapnia, krzemu i jodu. W skład owocu granatu wchodzi również duże ilości białka, błonnika, kwasu foliowego i beta-karotenu. Kalorycznie też granaty są podobnej struktury: w 100-gramowej porcji świeżych owoców granatu znajduje się średnio ok. 80 kilokalorii.

SOK Z GRANATU

Właściwości soku z tego owocu chińscy lekarze znali już w starożytności i uznawali go za życiodajny nektar. Bo łagodzi problemy trawienne i działa odmładzająco na skórę. Dzięki dużej zawartości fitohormonów wspiera kobiety przy objawach zespołu napięcia przedmiesiączkowego i w czasie menopauzy. W medycynie tybetańskiej był podstawowym składnikiem leku na potencję. Natomiast znawcy i użytkownicy afrodyzjaków w soku z granatu dopatrują się też właściwości pobudzających



libido i zwiększających doznania erotyczne.

W średniowieczu sokiem z granatu leczono rany, askórki stosowano przeciw biegunce, wrzodom, próchnicy, w stanach zapalnych gardła.

Kora i korzenie zwalczały tasiemca, a kwiatami granatu leczono cukrzycę. Jako surowiec o niezwykłych właściwościach zdobył herby związków lekarzy w całej Europie.

W naszych czasach zarówno

sam owoc, jak i konkretnie sok z niego wyciśnięty — doczekały się ponad 200 badań naukowych i wszystkie one do znudzenia potwierdzają skuteczność działania przeciwko wolnym rodnikom,

procesom zapalnym, a także chorobom serca. Tak jak i w świeżym owocu, tak i w soku największym skarbem granatów są łatwo przyswajalne polifenole. W soku z granatów jest ich trzykrotnie więcej niż w zielonej herbacie lub czerwonym winie...! I to głównie one stanowią o wysokich walorach zdrowotnych tych owoców.

ROZPOZNAJMY GO PO DŹWIĘKU

Jak rozpoznać dojrzały granat? Ten nadający się do spożycia przy delikatnym ucisku skórki wyda charakterystyczny odgłos — granat jeszcze niedojrzały na nasze opukiwanie i inne zabiegi w ogóle nie zareaguje.

JAK JEŚĆ GRANATY?

Hm, metod jest przynajmniej kilka... Możemy zacząć od odcięcia nożem wierzchniej części owocu z końcówką,

zwaną koroną (bez żadnych skojarzeń!) granatu. Teraz nacinaamy skórkę granatu wzdłuż owocu. I już — rozłupujemy jak pomarańczę...

Inna metoda radzi, by najpierw przekroić owoc granatu na pół, a następnie za pomocą łyżki wydobyć z niego ziarenka.

Granat możemy zastosować w różnych przepisach kulinarnych. Sprawdzą się jako sos i dodatek do różnego rodzaju dań głównych i sałatek — choćby do batatów z serem feta, pesto pietruszkowym i nasionami granatu właśnie. Świetnie nada się też do deserów: można go dodać do budyniu, owsianki, tostów francuskich albo ozdobić nim muffinki. Granat możemy dodać także do orzeźwiającej sangrii.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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

REKLAMA

WZROKER
OLSZTYN
UL. ŻOŁNIERSKA 41B
(naprzeciw Szpitala Dziecięcego)
tel. 89 533 29 32

OPTOMETRYSTA
mgr Jacek Dąbrowski
SPECJALISTA DIAGNOSTYKI
I KOREKCJI WAD
UKŁADU WZROKOWEGO
KONTAKTOLOG

2045190tr-a -0

Roman Łesiów
UROLOG

- leczenie zachowawcze i operacyjne
- USG układu moczowego
- cystoskopia, zabiegi operacyjne
- uroflometria

rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39

2034190tr-a-G

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG

- sonda pochwowa
- cytologia
- antykoncepcja

Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. **601-952-165**

2059190TBR-A -0

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej

Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756

- pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
- RTG zębów • laseroterapia
- wybielanie zębów

• licówki porcelanowe

2047190TBR-A-0

MILLER DENTAL
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

lek. stom. Katarzyna Miller
specjalista periodontolog
lek. stom. Adam Miller
lek. stom. Anna Miller

- leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG

Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C
tel. 502-071-870, 89 539 96 38

2041190tr-a-G

KOBIETO! DAJ SIĘ ZBADAĆ!

W POLSCE RAK SZYJKI MACICY ZABIJA 5 KOBIET DZIENNIE! DODATKOWO, CO ROKU PONAD 3 TYS. KOBIET W RÓŻNYM WIEKU DOWIADUJE SIĘ, ŻE MA RAKA — ALE DLA WIĘKSZOŚCI Z NICH JEST JUŻ, NIESTETY, ZA PÓŹNO NA PRZEŻYCIE. A PRZECIEŻ TEN RAK W POCZĄTKOWYM, TZW. PRZEDINWAZYJNYM STADIUM, JEST PRAWIE CAŁKOWICIE ULECZALNY!

Pod względem liczby zachorowań i zgonów z powodu raka szyjki macicy my, Polki wciąż zajmujemy pierwsze, niechlubne miejsce w Europie. Lekarze biją na alarm, bo w wielu przypadkach kobiety dowiadują się, że mają raka szyjki macicy na jego ostatnim etapie. Nie chodzą na badania, unikają profilaktyki, a wiele z nich płaci za tę opieszałość najwyższą cenę...

PRZYZYNY

Rak szyjki macicy to pierwotny nowotwór złośliwy szyjki macicy. Jest drugim co do częstości występowania typowo kobiecym nowotworem na świecie i jednocześnie najczęstszym nowotworem narządu rodnych kobiet. Powstaje najczęściej jako skutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego HPV i należy do nowotworów złośliwych. Inwazyjne stadium raka szyjki macicy poprzedza śródna-blonkowa neoplazja szyjki macicy (CIN), która nie ma charakterystycznych objawów i jeszcze nie stanowi zagrożenia dla zdrowia kobiety. Sęk jednak w tym, że niewykryta i nieleczone neoplazja może przeobrazić się raka inwazyjnego — a ten już zagraża i zdrowiu, i życiu kobiety. Taki 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, te stosujące doustną antykoncepcję hormonalną i palące papierosy także znajdują się w grupie zwiększonego ryzyka. Kolejny czynnik, który rakowi sprzyja, 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 nie-szczęście, bo kobiety wizyty u ginekologa bardzo często traktują jak zło konieczne lub zgola 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 upływy 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 choroby stosuje się chirurgiczne usunięcie stożka szyjki macicy (nazywane konizacją). W kolejnym stadium może być już niezbędna histerektomia częściowa lub całkowita, czyli 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 radio-terapią.

PROFILAKTYKA

Wykryty w początkowym, przedinwazyjnym stadium rak szyjki macicy jest prawie całkowicie wyleczalny. Sedno sprawy stanowią jednak systematyczne wizyty kontrolne u lekarza ginekologa i profilaktyczne badania cytologiczne, które pozwalają



Rzeczpospolita
Polska



Zdrowe życie, czysty zysk

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



JESTEM KOBIETĄ
CHCĘ BYĆ ZDROWA

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

Projekt adresowany jest do aktywnych zawodowo kobiet w wieku 25-59 lat.
Obszar realizacji projektu obejmuje powiaty: grodzki Olsztyn, olsztyński, bartoszycki, kętrzyński, lidzbarski, mrągowski, nidzicki, szczycieński.

Projekt jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020 Osi 10 Regionalny rynek pracy, Działanie 10.07.00 Aktywne i zdrowe starzenie się.



SZCZEGÓŁY PROJEKTU:
www.fundacja-ibies.org

Biurowo projektu
Fundacja Instytut Badań i Edukacji Społecznej
ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn, tel. 89 539 76 01

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:



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

195190tbs-A0 -C

wykryć wspomnianą neoplazję szyjki macicy. Gdy nowotwór jest już w II stadium, leczenie daje tylko 50 proc. szansy na powodzenie terapii. 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 cytologicz-

nego. Może ją wykonać lekarz, ale także położna. Jest bezpieczna, bezbolesna, a — co najważniejsze — bardzo skuteczna w walce z rakiem szyjki macicy.

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

W profilaktykę raka szyjki macicy jakiś czas temu włączyły się także samorządy wojewódzkie, które przy pomocy środków unijnych i pod nadzorem Ministerstwa Zdrowia walczą o zwiększenie wykrywalności raka szyjki macicy u aktywnych zawodowo kobiet. Program profilaktyczny pn. „Wdrażanie działań edukacyjnych i informacyjnych zwiększających zgłaszalność na badania profilaktyczne raka szyjki macicy — subregion olsztyński” skierowany był do kobiet w wieku od 25 do 59 lat. W ramach tego projektu unijnego także w województwie warmińsko-mazurskim odbywały się regularne spotkania edukacyjno-informacyjne, tzw. białe niedziele, organizowane były mobilne punkty edukacyjne i przeprowadzane badania cytologiczne. Dziś organizatorzy cieszą się, że wskaźnik przebadanych w subregionie olsztyńskim to 5818 kobiet.

Dziś jest więc najlepszy czas, by podziękować edukatorom, moderatorom i położnym. Gdyby nie Małgorzata Dręzek Skrzyszewska, Małgorzata Kielczewska, Dorota Dobrenko, Małgorzata Jadczyk i Krystyna Więckowska oraz ich wzorowa współpraca przy tym projekcie — kilka kobiet wciąż żyłoby w nieświadomości, że zaatakował je nowotwór i że im prędzej zaczną działać, tym lepiej dla ich zdrowia. Organizatorom serdecznie dziękujemy, a wszystkim paniom, które w programie zdecydowały się uczestniczyć — gratulujemy odwagi, i świadomej dbałości o własne zdrowie!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

**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!**

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.
PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

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

POSZUKUJĘ na stałe mężczy-
zny do opieki nad osobą na
wózku inwalidzkim (po wypad-
ku), kontaktową, sprawną umy-
słowo. Możliwość zamieszka-
nia. Do dyspozycji piętro domu
jednorodzinne, w pełni wypo-
sążone. Warunki bardzo dobre,
502-568-898, 89-741-22-53

PRACA w gospodarstwie - byd-
ło mleczne, tel 609-482-717

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCZODY, 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

BUDOWLAŃCA, pomocnika,
503-092-068

transport

TRANSPORT, przeprowadzki,
729-242-457

BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

RÓŻNE

sprzedam

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-
611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-
611.

**GAZETA
OLSZTYŃSKA**

pozegnania.net

Wyraź swój żal
i zapal wirtualną świeczkę

mp-otbr-6791a-M

**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**

41820otbr-c-K

28919opb1-C-K

eprasa.pl bf3cd99719



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



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

*Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę*

614419opb1-a-K

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

Albert Einstein

mp-otbr-6786

KAŻDY SUKCES DODAJE SKRZYDŁ

LEKKA ATLETYKA\\ DARIA SIEMIŃSKA OD DZIECKA KOCHAŁA SPORT. NAJPIERW BAWIŁA SIĘ W SPORT POD OKIEM RODZINY, KTÓRA DBAŁA O AKTYWNE I WARTOŚCIOWE SPĘDZANIE CZASU, A POTEM POD OKIEM TRENERA, KTÓRY WSPIERA I MOTYWUJE JĄ W DRODZE PO SUKCESY.

Sport to jedna z tych dróg życiowych, która wymaga ogromnego poświęcenia, dyscypliny i determinacji. Wymaga także predyspozycji i iskierek, która tli się już od dziecięcych lat. Wielkim szczęściem jest, gdy są osoby, które tą iskierekę potrafią zamienić w wielki ogień. W przypadku Darii, nastolatki z Byszwałdu, tak właśnie było.

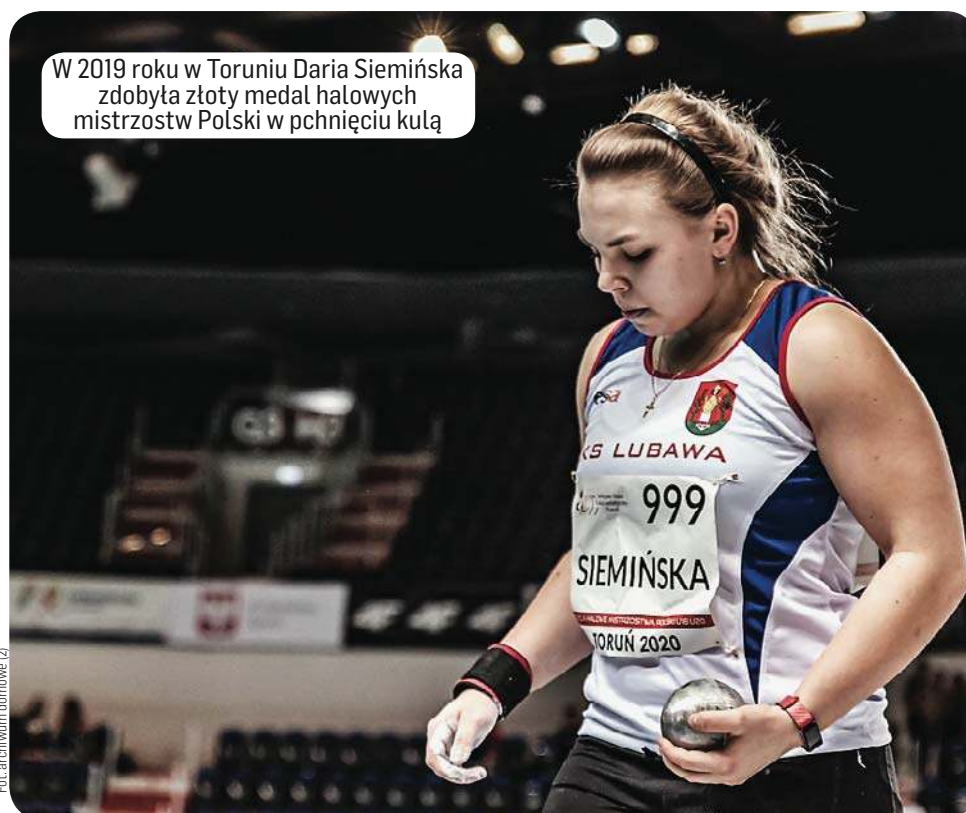
- Od małego lubiłam sport, zawsze z rodziną graliśmy w piłkę i aktywnie spędzaliśmy czas. Moja przygoda ze sportem „na poważnie” zaczęła się już w szkole podstawowej, w mojej rodzinnej miejscowości Byszwałd (gmina Lubawa - red.), gdzie na samym początku grałam w gry zespołowe oraz skakałam w dal i biegałam - opowiada Daria Siemińska - Już wtedy pojawiały się pierwsze większe i mniejsze sukcesy.

Daria jest zawodniczką klubu LKS Lubawa, gdzie trenuje od 6 lat pod okiem Leszka Kołodziejskiego. Ta przygoda rozpoczęła się wraz z rozpoczęciem nauki w gimnazjum i trwa do dziś.

- Obecnie specjalizuje się w dwóch dyscyplinach: rzut dyskiem i pchnięcie kulą. Z roku na rok sukcesywnie staram się podnosić swoje umiejętności, wskazuję na coraz wyższy poziom sportowy - opowiada Daria.

- SWÓJ PIERWSZY MEDAL MISTRZOSTW POLSKI W PCHNIĘCIU KULĄ ZDOBYŁAM W 2017 ROKU. ROK 2019 OKAZAŁ SIĘ PRZEŁOMOWYM W MOJEJ KARIERZE, TRENUJĄC 6 DNI W TYGODNIU PO 2 GODZINY, ZE STARTU NA START POPRAWIAŁAM WYNIKI. ZDOBYŁAM ZŁOTY MEDAL HALOWYCH MISTRZOSTW POLSKI (U-18 - RED.) W TORUNIU.

Lista sukcesów Darii Siemińskiej jest bardzo długa. W Lubawie w mistrzostwach województwa U18 i U20 pchnęła 3-kilogramową kulę



W 2019 roku w Toruniu Daria Siemińska zdobyła złoty medal halowych mistrzostw Polski w pchnięciu kulą

na odległość 15,02 metra. To najlepszy wynik w kraju w kategorii wiekowej U18. Ten sukces umożliwił Darii start w międzynarodowym mityngu Franza Schustera w Austrii, gdzie wygrała i poprawiła wynik (15,19 m).

- Potem był start w meczu Białoruś-Turecja-Ukraina-Polska, gdzie wraz z reprezentacją Polski wygraliśmy, a ja również dołożyłam zwycięstwo - mówi Daria - Na mistrzostwach Polski w Poznaniu wywalczyłam srebro, a następnym moim sukcesem było powołanie otrzymane od Polskiego Komitetu Olimpijskiego na European Youth Olympic Festival w Azerbejdżanie, gdzie startowałam wraz z reprezentacją Polski jako jedyna lekkoatletka z Warmii i Mazur. Do tych sukcesów można jeszcze dołożyć medale MP LZS wrzucie dyskiem i w pchnięciu kulą.

Daria Siemińska z Byszwałdu została powołana do kadry narodowej, a podczas zgrupowań trenuje z Przemysławem Zabawskim.

Jednak sport to nie tylko sukcesy, ale i porażki oraz wiele wyrzeczeń. Daria jednak uważa, że „połamane kredki

też kolorują”. To bardzo dojrzałe podejście, świadczące o jej ogromnej sile charakteru. Bez tego trudno byłoby iść dalej. Bo o ile medale, podium i oklaski dodają skrzydeł, tak gorsze dni i słabsze wyniki mogą te skrzydła podciąć.

NA SZCZĘŚCIE DARIA WYCIĄGA WNIOSKI Z KAŻDEGO NIEPOWODZENIA, PRZEZ CO JEJ SIŁA ROŚNIE, OGIEŃ NIE GAŚNIE I ZA KAŻDYM RAZEM ODRADZA SIĘ NICZYM FENIKS Z POPIOŁÓW, WRACAJĄC NA STADION Z JESZCZE WIĘKSZĄ MOCĄ.

- Zdarzają się kontuzje i urazy, niestety, przez co trening i rozwijanie pasji czasami jest niemożliwe. Gdy dopadają mnie chwile wątpliwości, wtedy zawsze mam przy sobie przyjaciół i rodzinę, którzy powtarzają mi, że nawet najgorszy dzień ma tylko 24 godziny. No i wtedy jest jakoś łatwiej - przyznaje Daria - Dzięki nim zawsze staram się wyolbrzymiać

szczęście zamiast problem. Mimo wielu przeciwności losu, które ostatnio mnie dotyczą, staram się patrzeć na świat z uśmiechem i szukać pozytywów - podsumowuje Daria. Fantastyczne motto, jakże aktualne w każdej dziedzinie życia.

Życie ze sportem to cały wachlarz aktywności i dyscyplin, którymi Daria się interesuje. Oprócz lekkiej atletyki, bardzo lubi grać w siatkówkę, koszykówkę i piłkę ręczną. Ale to nie wszystko! - W wolnym czasie, którego za dużo nie mam, lubię jeździć rowerem, uprawiać windsurfing, spacerować po górach, a w sezonie zimowym jeździć na nartach i łyżwach oraz podróżować - opowiada Daria.

A jak sobie radzi w tym trudnym czasie pandemii koronawirusa? - Mam więcej czasu na inne pasje: gotowanie, czytanie książek i nadrabianie seriali oraz filmów na Netflixie. Angażuję się również w rozwój osobisty i trening mentalny - mówi młoda lekkoatletka. - Obecna sytuacja nie jest zbyt komfortowa dla wszystkich, sportowcy również mają utrudnione zadanie, bo zawody oraz zgrupowania zo-



Lekkoatletka lubawskiego klubu jest powoływana do reprezentacji Polski

stały odwołane. A trudno jest wykonać trening ze względu na obowiązujące obostrzenia. Z trenerem mamy kontakt jedynie online, ale u siebie w domu mam małe centrum treningowe, własną siłownię, co jest sporym ułatwieniem.

Daria jest uczennicą liceum w Zespole Szkół w Lubawie, więc jak wszyscy uczniowie musi zmierzyć się też ze zdalnym nauczaniem. Ambitna uczennica, doceniająca swoich nauczycieli, bez wątpienia tęskni za szkołą.

- ZDALNA EDUKACJA, NIESTETY, MA WIELE WAD I NIE ZASTĄPI NORMALNEJ PRACY. MAM NADZIEJĘ, ŻE WRÓCIMY DO SZKOŁY NAJSZYBCIEJ JAK SIĘ DAWA - TWIERDZI DARIA.

- W Zespole Szkół w Lubawie panuje bardzo fajna atmosfera, mamy wykwalifikowaną kadrę pedagogiczną, która stara się nie tylko przekazywać wiedzę, ale i inne ważne wartości w życiu. Nauczyciele są bardzo wyrozumiali i pomocni, a po

powrocie ze zgrupowań pomagają nadrobić zaległości. Z niektórymi mam bardzo dobre kontakty, mogę porozmawiać o problemach, za co bardzo im dziękuję. Po skończeniu liceum planuję iść na studia, ale na ten moment nie jestem w stanie powiedzieć, na jaki kierunek.

A jakie są jej sportowe cele oraz marzenia?

- Celem na ten rok było uzyskanie minimum na mistrzostwa świata w Kenii, jednak w tej chwili nawet nie wiadomo, czy ta impreza się odbędzie. Wirus wszystkim pokrzyżował plany - zdradza Daria - Moim sportowym marzeniem są starty i medale z ważnych zawodów międzynarodowych, natomiast pozasportowe marzenia to skok ze spadochronem, wydanie książki, zwiedzenie różnych zakątków świata oraz Wielka Rafa Koralowa, którą chciałabym obejrzeć jako... nurek. Ale jak to mówią, marzenia się nie spełniają, tylko marzenia się spełnia - podsumowuje Daria Siemińska.

ALINA ŁASKOWSKA

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

UWAGA: TRIATHLON SILNIE UZALEŻNIA

TRIATHLON\\ MYŚLI O MISTRZOSTWACH ŚWIATA I UKOŃCZENIU IRONMANA NA HAWAJACH JUŻ PUKAJĄ DO MOJEJ GŁOWY, A PRZECIEŻ NIE TAK DAWNO ZDECYDOWAŁAM SIĘ NA SWÓJ PIERWSZY W ŻYCIU START – PRZYZNAJE PAULINA BOHATER, KTÓRA PRZEZ ROK TRENOWAŁA W IŁAWIE.

Górzno – sześć lat temu. To tam poczułam jego smak. Pamiętam wzrok taty dodający mi otuchy i siebie styraną do granic młodych możliwości. Nigdy więcej takiej męki! Nigdy więcej uczucia końca oddechu, blokującego każdy następny krok na biegowej końcówce. To wspomnienie i wodny młyn startu, 20-kilogramowy rower, zostaną ze mną na zawsze.

Przekonanie o biegowej formie, wsparte udziałami w szkolnych zawodach lekkoatletycznych i rower, z którym czułam się zaprzyjaźniona od dziecka, dołożone do pływackich aktywności nie wystarczyły, aby być z siebie zadowolona. Teraz, kiedy jestem już po maturze, wiem, że wszystko, co nas spotyka, nie dzieje się bez przyczyny.

Triathlon uzależnia od pierwszego kontaktu, czasami jednak trzeba podnieść się po bolesnym debiucie. To warunek, aby wrócić silniejszym. Wtedy nie odczuwałam jeszcze tego tak mocno. Rok później wystartowałam w moich pierwszych mistrzostwach Polski w Gołuchowie. Ten moment zdecydował o tym, gdzie teraz jestem. O moim sportowym wtajemniczeniu.

NA MISTRZOSTWA POLSKI PRZYJECHAŁA JAKAŚ NIEZNANA DZIEWCZYNA I... WYGRAŁA. OD TEJ CHWILI WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ NA POWAŻNIE.



Paulina Bohater na trasie rowerowej. To jedna z trzech składowych triathlonu

Piękne momenty i potworne doły to codzienność każdego triathlonisty. Nauczyłam się czerpać siłę z porażek. Docierają do mnie w chwili ich zaznania. Po kilku dniach odbijam się od dna. Te odbicia budują zwycięstwa. Te małe i te większe. Nie da się uprawiać triathlonu bez takiej huśtawki. To nie jest sport naszybki sukces w poważnych startach. Na ten trzeba zapracować przez wiele lat.

Na przykład od czwartej klasy szkoły podstawowej bla-

dym świtem w basenie zdobywałam wodną sprawność. Podobnie jak wielu moich kolegów i koleżanek triathlonistów wkuwałam technikę, którą trudno osiągnąć zaczynając później. Im szybciej nasze ciało zrozumie ją, tym lepiej. Jednak nawroty, pływackie zakresy i wydłużone wydechy po latach treningów uświadamią niektórym, że nigdy nie będą pływackim numerem jeden. Wtedy spoglądają załotnie w stronę triathlonu...

PIĄTA RANO PRZEZ KILKA LAT KAŻDEGO NAUCZY DISCYPLINY. NAUCZY TEŻ JAK MOŻNA PRAWIE ZASNAĆ, PRZEPLYWAJĄC KILOMETRY W NIEKOŃCZĄCYM SIĘ RYTmie.

Rodzice zawsze byli obok. Ich wiara we mnie to moc, która przesuwą próg moich

możliwości. Brak motywacji do treningu odbija się od mojego taty i wraca do mnie w postaci energii. Mam szczęście, bo większość treningów realizuję z nim. A on jest mocniejszy ode mnie. Ma inną głowę do tego i troszkę więcej dystansu z doświadczeń w amatorskim rodzinnym triathlonie. To on dba o to, abym nie upadła. Często doświadczam tego po treningach, na które nie miałam ochoty. Siła i satysfakcja z ich przetrwania to niewyczerpywane źródło. Dobrze mieć obok drugiego trenera.

Triathlon jest zaborny, trzeba wszystko mu podporządkować w oczekiwaniu postępu. Na giełdzie codziennych obowiązków ma większość akcji.

DZIEWCZYNY MAJĄ JEDNAK TRUDNIEJ, BO MUSZĄ PRZEJŚĆ PRZEZ TEN CAŁY JUNIORSKI KOBIECY ROZWÓJ. A ZAWIROWANIA TEGO CZASU PUSTOSZĄ POLSKIE CZOŁÓWKI, NIE TYLKO W TEJ DISCYPLINIE. TO DLA MNIE CENNA LEKCJA SPORTU.

Etapy triathlonowego wtajemniczenia przechodzę codziennie w postaci techniki i zmęczenia do bólu; realizuję je w wodzie, na rowerze i biegowych zakresach. Potem łączę je w całość. Pozbycie się pianki w płynnych ruchach przed rowerową zmianą nie zawsze przebiega tak jak

bym chciała. Czekam na ten moment przez cały pływacki etap. Wody otwarte w polskich akwenach są mętne, więc często nie w nich nie widać. Wymagają ogromnej koncentracji, aby utrzymać azymut. Okulary zbierające do środka nawet kropelki też potrafią popsuć ten odcinek. Podobnie jak uderzenia innych zawodników podczas startu, bo start to pralka złączoną funkcją wirowania. Trzeba być wtedy nie tylko dobrym, ale również cwany.

Z kolei rower, ze swoją dynamiką, zwrotem akcji i poziomem adrenaliny, prowokuje do popełniania błędów po huśtającej monotonii pływania. Koniec etapu i znowu to samo. Kask trafia do kosza i zamiana butów na biegowe. Wiadomo, panika zmiany i straty sekund, bo coś tam nie udało się jak trzeba. Bieg to już tylko zmęczenie i utrzymanie założonego tempa. Tu nie ma kalkulacji. Boimy się chyba go wszyscy. Trzeba wybiegać tysiące kilometrów, aby organizm zrozumiał, ile jeszcze może.

Kolka i strach przed nią często paraliżują tempo. Wymogi bioenergetyczne w potrzebach dotlenienia mięśni obciążonych w biegu potrafią dokuczyć. Zawody nie zawsze wygrywa się wysiłkiem.

Natomiast zmiany to czwarta część tego sportu. W nich jest najwięcej do urwania, jak nie ma już możliwości urwania czegoś w trzech pierwszych. Spokój to szybkość zmiany - coraz częściej się o tym przekonuje...

PAWEŁ HOFMAN,
TRENER LEKKIEJ ATLETYKI

O PIŁCE

Przemysław Kottątaj nie jest już szkoleniowcem czwartoligowego Mazura Etk. „Panu Trenerowi jeszcze raz serdecznie dziękujemy za wysiłek i zaangażowanie włożone w pracę z drużyną Mazura przez ostatnie lata. Życzymy powodzenia w życiu prywatnym oraz w dalszej karierze szkoleniowej” – czytamy na stronie Mazura Etk. Z kibicami pożegnał się też odchodzący trener: „To był

najtrudniejszy okres mojej pracy trenerskiej, zakończony sukcesem – gdy w czerwcu 2018 utrzymaliśmy się, i porażką – gdy zespół był w strefie spadkowej i spadł, a wiosną 2019 na długo zostanie mi w pamięci. Po spadku udało nam się odbudować i zacząć nową drogę. Dziękuję”. Kontrakt z Kottątajem rozwiązano za porozumieniem stron, a jego następcę mamy poznać w najbliższym czasie. Przypomnijmy, że w 2019 roku

Mazur spadł z III ligi - w 34 meczach zdobył 32 punkty i zajął 16. miejsce w 18-zespołowej lidze (spadły trzy ostatnie ekipy). W obecnym sezonie klub z Etku jest ósmym w czwartoligowej tabeli.

*** Do zmiany personalnej doszło także w Jezioraku Iława,** bo Zbigniew Szczypiński nie jest już dyrektorem sportowym klubu. Umowa została rozwiązana za porozumieniem stron. - Zbyszek ma już swoje lata

(64 - red.), jest więc w grupie zagrożonej koronawirusem - wyjaśnia prezes Jezioraka Andrzej Sobiech. - Nie ma najmniejszego sensu, aby wystawiać na ryzyko jego zdrowie. A praca dyrektora sportowego to przede wszystkim spotkania, a więc bezpośredni kontakt z ludźmi, co wiąże się z zagrożeniem zakażeniem. Wraz z odejściem Zbyszka kończy się pewien etap w Jezioraku. Przez ostatnie sześć i pół roku pomógł odbudować i współtworzył to,

z czego dziś jesteśmy tak dumni. To jeden z tych ludzi, na których klub zawsze mógł liczyć. Będzie ciężko bez niego. Wiem to na pewno, że już na zawsze część jego serca będzie zajęta przez Jeziorak - powiedział prezes. - Bardzo miło słyszeć takie słowa z ust prezesa Sobiecha, jednak obecna kondycja klubu, dużo lepsza niż jeszcze kilka lat temu, to nie tylko moja zasługa - dodał Zbigniew Szczypiński, który z Jeziorakiem jest związany

od 40 lat! - Ostatnie lata były bardzo pracowite i dynamiczne. Wiele jest takich, którzy mnie krytykowali, zaglądali w portfel i opowiadali bajki, ile to Szczypiński zarabia na Jezioraku. Teraz te osoby mogą same się wykazać i pomóc w dalszej odbudowie klubu. Ja natomiast chcę trochę odpocząć, jednak z Jeziorakiem sercem byłem, jestem i będę. Iławski klub na razie nie planuje zatrudniać nowego dyrektora sportowego.

ZICO



SPORT.wm.pl

NA ZAPLECZU NASZYCH NIE BRAK

SIATKÓWKA\\ STAL NYSA, CZYLI ZDECYDOWANIE NAJLEPSZY ZESPÓŁ ROZGRYWEK KRISPOL 1. LIGI SIATKARZY, A TAKŻE BBTS BIELSKO-BIAŁA CZEKAJĄ NA WYNIKI AUDYTU PRZED EWENTUALNYM DOPUSZCZENIEM DO GRY W PLUSLIDZE. W OBU EKIPACH SĄ I OLSZTYŃSKIE AKCENTY.

Pandemia COVID-19 zatrzymała tuż przed metą fazy zasadniczej m.in. rozgrywki PlusLigi i... nie tylko, bo jeszcze bliżej zakończenia tej części sezonu musieli się zatrzymać siatkarze grający na bezpośrednim zapleczu ekstraklasy. Na szczęście, na pięć spotkań przed play-offami w Krispol 1. Lidze (bo tyle zabrakło do zamknięcia fazy zasadniczej), najważniejsze rozstrzygnięcia już zapadły – prowadząca w tabeli Stal Nysa miała aż 14 punktów przewagi nad wiceliderem BBTS Bielsko-Biała, a pewne spadku były już Chrobry Głogów i SMS PZPS Spała.

I TAK JUŻ ZOSTAŁO, CZYLI – MIMO ŻE ZREZYGNOWANO Z ROZDANIA MEDALI – DO UBIEGANIA SIĘ O MIEJSCE W PLUSLIDZE DOPUSZCZONO WŁAŚNIE STAL I BBTS, PODCZAS GDY Z DEGRADACJĄ MUSIAŁY SIĘ POGODZIĆ CHROBRY I SMS PZPS.

W tym miejscu warto podkreślić, że swój niebagatelny udział w bardzo prawdopodobnym powrocie ekipy z Nysy do elity (po 15 latach od spadku!) mają zawodnicy i trenerzy z warmińsko-mazurskim śladem w życiorysie. I tak, pierwszym szkoleniowcem Stali jest od 2018 roku Krzysztof Stelmach, który od maja 2013 do grudnia 2014 (pomiędzy Radosławem Panasem a Andream Gardinim) prowadził Indykpol AZS Olsztyn, zajmując z nim w sezonie 2013/14 piąte miejsce w lidze. Jego asystentem w Nysie jest natomiast trener przygotowania fizycznego Wojciech Janas, który ma za sobą pracę m.in. w Skrze



Przed Nysą trener Krzysztof Stelmach i atakujący Bartosz Krzysiek (na pierwszym planie z lewej) mieli okazję pracować razem w Olsztynie

Bełchatów, reprezentacji siatkarzy i Indykpolu AZS (2014-15).

Rok temu nysanie musieli przelknąć gorzką pigułkę, niespodziewanie dając się ograć w finale play-off I ligi Ślepskiemu Suwałki, ale do sezonu 2019/2020 przystąpili jeszcze bardziej zwarci, no i efekty były znakomite. Stal przegrała tylko cztery

z 26 meczów o punkty, m.in. notując kapitalną serię 14 kolejnych zwycięstw (!) oraz wypracowując sobie w chwili przerwania rozgrywek aż 14-punktową przewagę nad drugim w tabeli BBTS. A przyłożyli do tego rękę m.in. byli siatkarze Indykpolu AZS: 32-letni środkowy Maciej Zajder (w Olsztynie spędził sezony 2014/15

i 2015/16) oraz o dwa lata młodszy atakujący Bartosz Krzysiek (2011-14), a także rodowity bartoszczanin, 23-letni Mateusz Czunkiewicz, były długoletni libero Trefla Gdańsk. Nota bene, o tym ostatnim mówi się, że w tym okienku transferowym zamienił Nysę na Suwałki, skąd miałby dużo bliżej rodzinne strony. Z kolei Krzy-

siek zgłosił się do... draftu w lidze koreańskiej, no i – razem z dwukrotnym mistrzem świata Dawidem Konarskim i Michałem Filipem – został zakwalifikowany do drugiego etapu, w którym spośród ponad 40 zawodników zatrudnienie znajdzie tylko siódemka graczy. A w grę wchodzi zarobki w wysokości – bagatela! – 300 tys. dolarów za sezon.

W ekipie z Bielska-Białej, którą po słabym początku rozgrywek objął – znany z pracy m.in. z AZS Częstochowa czy reprezentacjami Holandii i Wielkiej Brytanii – holenderski trener Arie „Harry” Brokking, też grał ostatnio były siatkarz Indykpolu AZS. Mowa o prawie 38-letnim Ukraincu Serhiju Kapelusie, który w rozgrywkach 2018/19 był przyjmującym olsztynian, ale po kompletnie nieudanym sezonie (dopiero 10. miejsce w PlusLidze) odszedł do Bielska-Białej, ponieważ wracając na stare śmieci (reprezentował już BBTS w latach 2014-16).

W POZOSTAŁYCH DRUŻYNACH KRISPOL 1. LIGI TEŻ MOŻNA NATRAFIĆ NA NASZYCH SIATKARZY, PRZY CZYM „NASZYCH” MA TUTAJ DWA ZNACZENIA, BO ALBO SĄ TO WYCHOWANKOWIE KLUBÓW Z WARMII I MAZUR, ALBO GRACZE WYSTĘPUJĄCY SWEGO CZASU W AZS OLSZTYN.

I tak, w ekipie AZS AGH Kraków znajdziemy dwóch olsztynian – środkowego Jakuba Macyrę (rocznik 1995), który już parę lat temu zdążył zadebiutować w PlusLidze w barwach

AZS... Częstochowa, a także rozgrywającego Karola Jankiewicza (1996, wychowanek AZS Olsztyn). W drużynie KFC Gwardii Wrocław, prowadzonej przez znanego przed laty siatkarza Krzysztofa Janczaka, występowali m.in. mistrz Europy (2009), 34-letni dziś Marcel Gromadowski, który w sezonie 2010/11 był atakującym olsztynian, a także Łukasz Sternik, 24-letni rozgrywający od ładnych paru lat „zakorzeniony” już na Dolnym Śląsku, a który pierwsze siatkarskie kroki stawiał w... Herkulesie Elk.

Aż trójka dobrych znajomych z Olsztyna grała ostatnio w KPS Siedlce. To wychowanek Chemika, 24-letni atakujący Patryk Napiórkowski, który ma na koncie 29 meczów w ekstraklasie (w AZS-ach Olsztyn i Częstochowa), gdzie zadebiutował w sezonie 2013/14 pod okiem trenera... Stelmacha. Dalej: wychowankiem olsztynskiego AZS jest niespełna 24-letni Krzysztof Gulak, przyjmujący, który w trakcie dwóch sezonów w Indykpolu AZS (2014-16) zaliczył osiem krótkich epizodów na boiskach PlusLigi. No, a jednym z rozgrywających KPS był w sezonie 2019/20 Krzysztof Bieńkowski (rocznik ,95), który w rozgrywkach 2015/16 reprezentował klub z Kortowa.

Ponadto przez dwa sezony (2017-19) zmiennikiem Jana Hadravy w Indykpolu AZS był 27-letni atakujący Mateusz Kańczok z Lechii Tomaszów Mazowiecki, podczas gdy dziesięć lat wcześniej też dwa sezony w olsztynskich barwach zaliczył Łukasz Szablewski (rocznik ,88), dziś rozgrywający UKS Mickiewicz Kluczbork. Kolegą tego drugiego w klubie z Opolszczyzny jest 24-letni środkowy Jakub Lewandowski, tak jak Czunkiewicz, pochodzący z Bartoszc. **PES**