GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA |22-23|08|2020|

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

„Gazeta Olsztyńska" 107 021 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 551 NR 192 (20 312) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

fot. Łukasz Pepol

Najlepsze pomysły rodzą się w działaniu \4

A MOŻE ŚMIETANA? \12

A NUŻ KTOŚ POMYŚLI: JAKI PIĘKNY PIESIO! \7

SILNIE CIAŁO, TO SILNA PSYCHIKA \8

KOBIETA MUSI BYĆ W ROZMIARZE XS? \9

KATRINA ZMIENIŁA MOJE ŻYCIE \10

URANIA DOSTANIE DRUGIE ŻYCIE \22

ISSN 0137-9127 34 9 770137 912064

eprasa.pl cea8aef4e6

62,5 procent

kobiet w Polsce czyta książki

dla porównania czytających mężczyzn jest

48,4 procent

źródło: GUS

CZY WIESZ, ŻE...

mizoandria to patologiczny wstręt kobiet do mężczyzn. Uznawane jest, że to zjawisko wynika z zazdrości wobec mężczyzn.

CYTAT DNIA

„A nic tak kobiety nie cieszy, jak robienie tego, czego nie lubi, po to, aby zadowolić mężczyznę, którego kocha”

Autorka: Agatha Christie

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy!
Czekamy na Wasze listy. Piszcie do nas o tym, co Was denerwuje, cieszy, złości, za czym tęsknicie. Czekamy na Wasze opinie, sugestie, wspomnienia. W razie potrzeby będziemy interweniować w Waszych sprawach lub opiszemy Waszą historię. Czekamy na Wasze historie: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl lub 13-100 Nidzica, Plac Wolności 3.

fot. archiwum prywatne

Wystawa na płocie to pomysł nienowy. Różne rzeczy ludzie wieszają na płotach - ja powieszę obrazy, które namalowałam siedząc za tym płotem przez ostatnie 5 miesięcy. Obrazy malowałam ze zmieniającym się nastawieniem do izolacji, przechodząc od poczucia zniewolenia, poprzez lęk aż do pełnej akceptacji sytuacji i poczucia wyjątkowego daru od losu. Na wystawie znajdzie się ponad 20 obrazów oraz szarlotka i lemoniada — mówi artystka Olga Prokop-Miśniakiewicz. Więcej o Oldze i wyjątkowej wystawie przeczytacie Państwo na stronie 18.

LIST TYGODNIA

Sierpień, drugi miesiąc wakacji rozpieszcza nas piękną pogodą. Mamy wielkie szczęście, ze tyle jezior jest na wyciągnięcie ręki. Czy to na urlop, czy na popołudniowy odpoczynek mamy gdzie się wybrać, w poszukiwaniu orzeźwienia. Jednak pobyt na plażach nad naszymi jeziorami zaczyna być coraz bardziej męczącym zajęciem. W zasadzie nie tyle męczącym, co szokującym. Przez ostatnie dni codziennie przebywałam nad jeziorem wraz ze swoimi dziećmi. Każdego dnia miałam okazję zobaczyć, że społeczeństwo w wakacyjnym czasie zapomina o jakichkolwiek manierach, a hamulce puszczają. I wcale nie mówimy tu o osobach po spożyciu alkoholu. Wciąż nagminne są nagie dzieci, beztrosko biegające po plaży. Na dodatek załatwiające swoje potrzeby tam gdzie akurat stoją. Nie brakuje matek, które zbyt zajęte patrzeniem w telefony nie widzą lub nie chcą widzieć, że ich dziecko właśnie załatwiło się na brzegu jeziora. Po czym nabiega pies i dokłada swoje trzy grosze. Tak, zwierzęta na plaży, biegające bez kontroli to nie jest dobry pomysł. Pieski nie dość, że załatwiają swoje potrzeby to biegają po kocach i częstują się prowiantem plażowiczów. Nie brakuje też młodych „królów plaży”, którzy raczą innych swoją muzyką, dymem papierosowym i opowieściami okraszonymi wulgaryzmami. Wiadomo, wakacje, luz, beztroska, ale...wciąż jesteśmy na publicznej plaży. Ktoś na kocu obok, także właśnie ma urlop czy wakacje. Mogłabym długo wymieniać „grzeszki” na plażach, jednak każdy zapewne nie raz spotkał się z jakimiś zachowaniami, które zwyczajnie nie powinny mieć miejsca w przestrzeni publicznej. Przed nami sporo ciepłych dni, wybierzemy się nad jeziora. Zastanówmy się przez chwilę, rozejrzyjmy się. Nie jesteśmy sami. Odrobina kultury, empatii i wyobraźni może zdziałać cuda. Taka mała prośba do czytelników z życzeniami udanego wypoczynku.

Barbara Kwiatkowska

DRODZY CZYTELNICY

My, kobiety, nie boimy się wyzwań. Jesteśmy twórcze, dlatego dobrze odnajdujemy się w prowadzeniu własnego biznesu. O tym, że najlepsze pomysły rodzą się w działaniu, przekonują historie naszych bohaterek: Anny Piórkowskiej i Pauliny Langowskiej, o których przeczytacie Państwo na stronie 4.

A czy piękna kobieta musi być koniecznie w rozmiarze xs? Opinie panów poznacie czytając Męski Punkt Widzenia na stronie 9. W rozmowie z Wojciechem Carukiem Kuba Kucharski wspomina Huragan Katrinę - jeden z trzydziestu najbardziej niszczycielskich huraganów, jakie kiedykolwiek nawiedziły USA (s. 10), a olsztyńska urzędniczka zachęca do adopcji psiaków (s. 7).

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

PORTRETY
3 Za kulisami koncertu: Tomaszowi „Tomaszów”
Wspomnienie o Ewie Demarczyk

TEMAT NUMERU
4 Najlepsze pomysły rodzą się w działaniu
Odważne kobiety, które chcą realizować się zawodowo. Nasze bohaterki opowiadają przeobrażeniu pasji we własny biznes.

WOKÓŁ NAS
7 A nuż ktoś pomyśli: Jaki piękny piesio!
Urzędniczka z Olsztyna w wolnym czasie od pracy prowadzi Instagrama poświęconego adopcjom psów z całej Polski.

STYL ŻYCIA
8 Im silniejsze ciało, tym silniejsza psychika
Od kilkunastu lat praktykuje jogę i medytację. Z Izabellą Ejzler — po pierwsze kobietą, po drugie holistyczną fizjoterapeutką rozmawiała Kamila Kornacka.

MĘSKI PUNKT WIDZENIA
9 Piękna kobieta musi być w rozmiarze XS?
Piękna, mądra a może błyskotliwa i inteligentna? O ideał kobiety naszych czytelników pyta Joanna Karzyńska.
10 Katrina uformowała moje życie
Kuba Kucharski w rozmowie z Wojciechem Carukiem wspomina wyjazd do USA, gdzie przed piętnastoma latami huragan Katrina odmienił jego życie.

FELIETON
13 Tatuaż, czyli skaza na życzenie
Felieton Magdaleny Marii Bukowieckiej

MODA
14 Tredny końca lata
Nadchodzące trendy, które zdominują koniec lata i wyznaczą kierunek mody damskiej jesienią.

PORADY
15 Kosmetyczka radzi - *Na pytania czytelników odpowiada Karolina Maczulska- współwłaścicielka współwłaścicielka Atelier Karla Secret & Beauty Nails.*
Metamorfoza numeru
Przepis na niedzielny obiad - *Polecamy spaghetti z suszonymi pomidorami, gorgonzolą i rukolą.*

ZDROWIE
16 Całkiem zdrowe szparagi, czyli silny afrodyzjak

KULTURA
18 Brzeźno Łyńskie stało się moim domem
Wystawa obrazów Olgi Prokop- Miśniakiewicz będących odzwierciedleniem stanów, emocji i relacji międzyludzkich doświadczanych w czasie izolacji.

CZAS NA RELAKS
19 Krzyżówka
21 Fotowakacje
Wymień zdjęcie na prenumeratę gazety

SPORT
22 Urania dostanie drugie życie
23 Miesiąc przerwy i znów liga
24 Takiego grania dawno nie było

REDAKTORZY WYDANIA
Zuzanna Leszczyńska 89 625 69 82
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

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

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 65

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl cea8aef4e6

ZA KULISAMI: TOMASZOWI „TOMASZÓW"

BYŁA WTEDY, W LATACH 60 XX WIEKU, WIELKĄ GWIAZDĄ POLSKIEJ PIOSENKI. I JEDYNĄ W SWOIM AUTORSKIM RODZAJU, ŚPIEWAŁA BOWIEM DO KOMPOZYCJI ZYGMUNTA KONIECZNEGO UTWORY WYBITNYCH POETÓW: TUWIMA, BACZYŃSKIEGO, JASNORZEWSKIEJ-PAWLIKOWSKIEJ...

Grande Valse Brillante" to były wyżyny piosenkarskiej sztuki, a kiedy okazało się, że płyta „Ewa Demarczyk śpiewa piosenki Zygmunta Koniecznego" rozeszła się w 100 000 egzemplarzach, jej recitale wypełniały sale koncertowe po brzegi.

SOPOCKIE FESTIWALE

We wrześniu 1967 roku Ewa Demarczyk przyjechała do Olsztyna. Występ odbył się w Teatrze im. Stefana Jaracza. Oczywiście zdobycie biletu na tego rodzaju imprezę w czasach ocenzurowanego repertuaru kinowego, marnej socrealistycznej telewizji, bez dzisiejszego ogólnego dostępu do systemu komputerowego przekazu, było wyjątkowo trudnym zadaniem. Właściwie publiczność składała się głównie z lokalnej śmietanki intelektualnej, a bilety niebyły kupowane, ale zdobywane.

Osobiście recital Ewy Demarczyk miałem już za sobą. Tak się bowiem składało, że co roku zaliczałem wszystkie festiwale piosenki w Sopocie. To był mój czas sierpniowych wakacji spędzanych u wujka Janusza, czyli mieszkającego w Sopocie brata mojej mamy Eleonory. W 1967 roku Ewa Demarczyk oprócz obecności na festiwalu, występowała w sali Teatru Kameralnego, znajdującego się w centralnym położeniu deptaka Monte Cassino. Obecnie to Scena Kameralna Teatru Wybrzeże. Niewielka sala na piętrze stwarzała wyjątkową atmosferę intymności kontaktu z poetyckim repertuarem Ewy Demarczyk.

Przede wszystkim dominowała ciemność. Kilka reflektorów skierowanych na śpiewającą artystkę sprawiało, że była tylko ona i wpatrzona w nią publiczność. Jak zawsze ukrytym w cieniu zespołem muzycznym dowodził Zygmunt Konieczny, zaś prowadzący koncert Piotr Skrzynecki pojawiał się między kolejnymi piosenkami w różnych sytuacjach. Na przykład wychodził zza kulis i szybko znikał, ujawniał się wśród publiczności, siedział w kącie sceny i przyglądał się recitalowi...

To było coś w rodzaju muzycznego misterium, ale bez nadęcia. Skrzynecki dowcipnymi zapowiedziami wprowadzał estradowy luz, także Demarczyk tak bardzo poważna, kiedy śpiewała, na scenie między kolejnymi piosenkami była dość swobodna. Czuło się, że śpiewanie jest jej żywiołem.

Czas sopockich festiwali spędzałem razem z aparatem fotograficznym. Dzisiaj, to stos negatywów już o archiwalnym znaczeniu. Na nich kadry z plejadą ówczesnych gwiazd estrady muzycznej i aktorskiej: Niemen, Kunicka, Majdaniec, Klenczon, wczesny Młynarski, początkujący Grechuta, Cybulski, Kobiela...

Jeżeli chodzi o Ewę Demarczyk, unikała ona zbiorowisk, na przykład w czasie festiwalu kłębiących się przed sopockim Grand Hotelem. Tutaj zakwaterowani byli uczestnicy festiwalu, tutaj w obstawionej przez służby porządkowe restauracji spotykał się cały artystyczny świat. Ale co innego jednak znaleźć się w hotelu i tej restauracji, a co innego do niej wejść lub z niej wyjść. Łowcy autografów i fotoreporterzy grasowali zarówno przed główną bramą wejściową, jak i od strony plaży. I tak pewnego dnia podjechał pod Grand Hotel samochód i wysiadła z niego Ewa Demarczyk. Tłum jej nie oszczędził, a mnie udało się pstryknąć kilka zdjęć. Jedno z nich stało się swego rodzaju przepustką do spotkania z artystką w Olsztynie.

Fot. Tomasz Śrutkowski

Ewa Demarczyk podczas koncertu w Olsztynie

SIEDZIAŁA PRZED LUSTREM

Recital Ewy Demarczyk w sali Teatru im. Stefana Jaracza odbył się oczywiście przy pełnej widowni. Atmosfera była podobna jak na koncercie w Sopocie. Żadnych dekoracji, ciemny horyzont, zespół muzyczny w tle na przygaszonych światłach i pieśniarka w punktowych reflektorach. Prowadzący koncert Piotr Skrzynecki tym razem pojawiał się zza kulis, jak zawsze niekonwencjonalny w zapowiedziach. W przerwie koncertu czmychnąłem za kulisy. Miałem ze sobą dwie dużo formatowe odbitki Demarczyk wykonane w Sopocie. Najważniejszy był namiar na garderobę, w której artystka przebywała. Kiedy już to wiedziałem, zrobiłem i wszedłem do środka.

Ewa Demarczyk siedziała przed lustrem, coś tam poprawiała na twarzy, ja spytałem czy mogę wejść, skinęła ręką, że tak. Pokazałem jej zdjęcie. Była zaskoczona i ze zdziwieniem od razu stwierdziła, że fotografia jej się podoba. I tu ważna informacja, na jej koncertach nie można było fotografować. To znaczy, jakby ktoś wyciągnął aparat, a przecież nie było jak dzisiaj małych kamer, czy fotografujących komórek, to obecna zawsze na sali obsługa zwracała widzowi uwagę, żeby nie robić zdjęć. No, a już uchwycić artystkę prawie prywatnie, to była sztuka.

Tak więc pani Ewie moje zdjęcie się spodobało, tym bardziej że porównałem ujęcie do klasycznej fotki Grety Garbo, także w ruchu i w ciemnych okularach. Na drugiej odbitce poprosiłem o autograf „dla Tomasza", który otrzymałem. Potem była ręka z podziękowaniem i klasycznym na owe czasy eleganckim pocałunkiem. Za chwilę miała się odbyć druga część koncertu. Poczekałem na nią za kulisami, wszak miałem ze sobą aparat. Jeżeli nie można było robić zdjęć z widowni, to postanowiłem zrobić je od strony sceny. Ewa Demarczyk śpiewała, a ja od kulis pstrykałem.

Nagle wyłonił się przede mną Piotr Skrzynecki. No, myślę sobie, zabierze mi chyba aparat. A on poprowadził mnie za rękę na korytarz i pyta, czy to ja jestem autorem zdjęcia, które dostała Demarczyk. Powiedziałem, że tak. A Skrzynecki, czy to prawda, że mam na imię Tomasz. Potwierdziłem. Spytał o nazwisko. Nie wiedziałem, o co mu chodzi, ale powtórzył kilka razy: „Tomasz Śrutkowski, Tomasz Śrutkowski...". Spytałem, czy to ważne, bo zdjęcie jest przecież podpisane moim nazwiskiem. Wtedy Skrzynecki zniknął za drzwiami, bo musiał zapowiedzieć kolejną piosenkę. Podszedłem więc do pani na portierni, tej przy wejściu od tyłu teatru i na kawałku papieru wyrwanym z jakiejś gazety napisałem swoje imię i nazwisko. Poszedłem za kulisy i podałem kartkę Skrzyneckiemu.

Dalszą część koncerty spędziłem na widowni, stojąc przy drzwiach ostatniego rzędu. I oto wychodzi na scenę Piotr Skrzynecki i zapowiada:

— A teraz „Tomaszów" dla Tomasza Śrutkowskiego...

Skrzynecki znika, wychodzi Ewa Demarczyk i śpiewa:

„A może byśmy tak najmilszy, wpadli na dzień do Tomaszowa...".

Najbardziej ten moment przeżyła obecna na widowni moja mama. Jak się potem okazało, w pewnym szoku byli także obecni na koncercie nasi znajomi. Po imprezie podchodzili do mamy, pytając, skąd taka moja znajomość z Demarczyk! Nie wiedziała, co odpowiedzieć, bo nie znała mojej tajemnicy z fotografią. Na drugi dzień odbierała w tej sprawie liczne telefony, a i w mojej klasie maturalnej w LO 1 wszyscy już o „Tomaszowie" dla Tomasz wiedzieli.

JEST TAJEMNICA I KONIEC

Jak wiemy Ewa Demarczyk bardzo dbała o swoją prywatność. Zaszyła się w Krakowie w swoim domostwie i nieliczni wiedzieli, co porabia. Pytałem o nią potem podczas kilkakrotnych wizyt na nocnych spektaklach w „Piwnicy pod Baranami" w Krakowie, ale piwniczanie patrzyli na mnie z pełnym politowania wzrokiem i wzruszali ramionami. Ostatnie informacje chciałem uzyskać w 2013 roku od Zygmunta Koniecznego, który przybył do Olsztyna na pogrzeb Janiny Gębik, żony nieżyjącego już wtedy doktora Andrzeja Gębika. Jak się okazało Zygmunt Konieczny jest synem siostry ojca Andrzeja Gębika. Wtedy to Konieczny potwierdził, że Ewa Demarczyk, z którą bywał w jakimś kontakcie, tak pilnie strzeże swojej prywatności, że nie wypada, by cokolwiek mógł o niej powiedzieć. Wyczułem, że to tak, jakby złamał pewien układ. Jest tajemnica i koniec.

TOMASZ ŚRUTKOWSKI

Od redaktora: Ja również, podobnie jak autor tego wspomnienia, miałem zaszczyt — bo to jest właściwe słowo — być na koncercie wielkiej polskiej śpiewaczki Ewy Demarczyk. Wysłuchałem go w towarzystwie najbliższej mi osoby, dziś mojej żony, i wielkich dam polskiej piosenki: Agnieszki Osieckiej i Magdy Umer. Koncert pamiętam do dziś w najdrobniejszych szczegółach. Ale o tym za tydzień w kolejny wydaniu GO Bez Gorsetu. **Mirosław Wieczorek**

EWA DEMARCZYK

Urodziła się w 1941 roku w Krakowie. Wykonywała utwory z nurtu poezji śpiewanej; w latach 1962-1972 była związana z kabaretem „Piwnica pod Baranami".
Była uznawana za jedną z najbardziej utalentowanych i charyzmatycznych postaci polskiej sceny muzycznej. Ceniona była za ekspresję, jaka charakteryzuje śpiewane przez nią teksty, niebywałą osobowość estradową oraz wybitne zdolności interpretacyjne. Wielokrotnie nagradzana za swoje wykonania. Występowała z powodzeniem na całym świecie, m.in. w Austrii, Niemczech, Francji, Szwecji, Wielkiej Brytanii, USA, Kubie, Brazylii; gościły ją tak prestiżowe estrady jak francuska Olympia czy Carnegie Hall. Zmarła 14 sierpnia 2020.

eprasa.pl cea8aef4e6

NAJLEPSZE POMYSŁY RODZĄ SIĘ W DZIAŁANIU

ŚWIAT DZIELI SIĘ NA TYCH, KTÓRZY JEDZĄ SERNIK Z RODZYNKAMI I TAKICH, KTÓRZY ICH NIE LUBIĄ. ZARÓWNO JEDNI, JAK I DRUDZY UWIELBIAJĄ SŁODKOŚCI. CZY ISTNIEJE SZANSA PRZEOBRAŻENIA PASJI DO PIECZENIA W SŁODKI BIZNES? ANNA PIÓRKOWSKA UDOWADNIA, ŻE MOŻNA. WYSTARCZY TYLKO CHCIEĆ! A O TYM, ŻE NAJLEPSZE POMYSŁY RODZĄ SIĘ W DZIAŁANIU WIE NAJLEPIEJ PAULINA LANGOWSKA, KTÓRA PRZEZ WIELE LAT PRACOWAŁA W KORPORACJI, BY W KOŃCU SPEŁNIĆ MARZENIE O WŁASNEJ FIRMIE. A WSZYSTKO DZIĘKI PEWNEJ NAKŁADCE NA OBCASY. KOBIETY, MIMO ŻE NA PIERWSZYM MIEJSCU STAWIAJĄ ZDROWIE I ŻYCIE RODZINNE, CHCĄ REALIZOWAĆ SIĘ ZAWODOWO. CO SPRAWIA, ŻE CZAS ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE? KIEDY JEST SIĘ GOTOWYM NA REWOLUCJĘ W SWOIM ŻYCIU? O KOMENTARZ POPROSILIŚMY PROF. JACKA PONIEDZIAŁKA-SOCJOLOGA Z UNIWERSYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO ORAZ ANNĘ GÓRSKĄ, PSYCHOLOG Z OLSZTYNA.

fot. Arch. prywatne

fot. Arch. prywatne

Dzieła pani Anny

SŁODKI BIZNES PANI ANI

Pani Anna Piórkowska pochodzi z Wielbarka. Tu się wychowała, spędziła dzieciństwo, młodość i spełnia swoje marzenia. Od prawie 2 miesięcy prowadzi własną działalność: ma swoją pracownię tortów i ciast.

Jest mamą trójki dzieci: Adriana, Natalii i Oli. Jej mąż Wojtek jest nie tylko wspaniałym partnerem i przyjacielem, ale też wspiera ją w każdej decyzji. Kiedy pani Ania postanowiła zrezygnować z pracy zawodowej i rozpocząć własną działalność, mąż przyklasnął temu pomysłowi.

— Całe swoje dorosłe życie poświęcałam pracy zawodowej, wychowuję 3 dzieci i zajmuję się domem — mówi. — Czasem dnia mi brakowało, jednak w domu zawsze pachniało ciastem, a każdą rodzinną imprezę uświetniał zrobiony własnoręcznie tort. Pieczenie to moja pasja. Uwielbiam rozpieszczać innych. Przepisy na moje wypieki zbieram już od bardzo dawna. To prawdziwa skarbnica. Piekę używając naturalnych składników według domowych, sprawdzonych receptur. Kiedy postanowiłam, że czas robić w życiu to, co naprawdę lubię i co daje mi satysfakcję, od razu zaczęłam działać. Zarejestrowałam się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Szczytnie, ukończyłam kurs zakładania własnej działalności, złożyłam wniosek o dotację. Wszystko działo się błyskawicznie. Pieniądze otrzymałam, zakupiłam potrzebny sprzęt i od lipca prowadzę swoją wymarzoną działalność!

Każdą wolną chwilę pani Ania poświęca na przeglądanie nowinek cukierniczych, chce wiedzieć coraz więcej o swojej pasji. Jak mówi, człowiek uczy się całe życie. Było jej łatwiej o tyle, że ukończyła szkołę średnią o profilu technik technologii żywienia. Zresztą jak przyznaje, moda, jak w każdej dziedzinie, systematycznie się zmienia i nie można pozostawać w tyle. Czyta różne poradniki, podgląda w internecie nowinki cukiernicze. Długie godziny spędza w kuchni, by „dopieścić" swoje dzieła. Stara się, żeby każdy jej kolejny tort był smaczniejszy, ciekawszy i piękniejszy.

— Wygląd jest oczywiście ważny, ale najważniejszy jest smak. Wszystkiego uczyłam się metodą prób i błędów. Tak właśnie dążyłam do tego, aby efekt końcowy mnie satysfakcjonował — mówi pasjonatka wypieków. — Swoją przygodę z pieczeniem zaczęłam już jako dziecko. Taki sposób spędzania wolnego czasu zawsze sprawiał mi przyjemność i ogromną satysfakcję. Uwielbiałam piec. Tak zaczęła się rozwijać moja pasja. Otworzyłam się na nią, a moja wewnętrzna motywacja i samozaparcie pomogły mi dojść do tego, co dziś mnie zadowala. Poprzeczkę stawiam sobie zawsze bardzo wysoko.

Przygotowywanie wypieków na zamówienie w dużej mierze jest uzależnione od fantazji i pomysłu nie tyle pani Ani, co klienta. Kobieta jest otwarta na nowe wyzwania i propozycje. Lubi rozmowy z klientami.

— To często dzięki nim uczę się i doskonalę swoje umiejętności — zaznacza. — Zawsze na początku rozmawiam z klientem na temat wnętrza tortu, jakie smaki lubi. Jedni wolą owoce, inni czekoladę, czy orzechy. Dekoracja tortu jest trudniejsza do wykonania. Staram się ją zrobić tak, jak wymarzy sobie zamawiający. Robiłam więc torty z motywami ze Spidermana, czy innych bajek, ale również po prostu z kwiatami. Chcę, aby każdy mój wypiek smakował i zachwycał wyglądem. Największą radość daje mi uśmiech na twarzach moich klientów. Robię torty na naturalnych, dobrych produktach i zawsze staram się, żeby jakość szła w parze z pięknym i dopracowanym wykończeniem. Tworzę torty dla ludzi, a każdy zadowolony klient daje mi motywację do tworzenia.

W czym tkwi tajemnica niesamowitych tortów pani Ani? — Tworząc je, oddaję im całą swoją wiedzę i serce. Bo w pieczeniu najważniejsze jest właśnie serce, pasja i przyjemność — zapewnia. — Torty stały się dla mnie pasją i chwilą oderwania od dnia codziennego, tworząc tort odprężam się i jestem w innym świecie. Każdy kolejny wypiek to nowe wyzwanie, nowy zastrzyk adrenaliny i satysfakcji, pogłębiam swoje umiejętności i rozwijam wyobraźnię. Robię dokładnie to, co kocham. Jestem najbardziej krytyczna w stosunku do efektu końcowego. Zarówno pod względem wizualnym, jak i smakowym. Każdy tort jest inny. Z natury jestem perfekcjonistką, a co za tym idzie zależy mi na tym, aby każdy tort był idealny. Cieszy mnie radość osób, które dostają mój tort i są szczęśliwe. Usłyszeć miłe słowo, w świecie gdzie wszyscy wciąż się spieszą to największa nagroda.

Pani Ania uwielbia tworzyć coś nowego i podejmować wyzwania. Jak przyznaje, nie lubi monotonii, zawsze robi wszystko, aby nie zrobić takiego samego tortu. W swojej „pracy" bardzo dba o szczegóły i detale. I za to cenią ją klienci, którzy wracają po kolejne torty. To najlepsza forma reklamy jej działalności.

— Bez pasji, zaangażowania i naprawdę dobrego planu oraz odrobiny szczęścia nic się nie uda — tłumaczy pani Ania. — Warto walczyć o swoje marzenia, ale warto też patrzeć trzeźwo i w razie czego mieć swój plan awaryjny. Cieszę się, że jestem „na swoim" i robię to co przynosi mi ogromną satysfakcję. Moim największym marzeniem jest zorganizować słodki stół na jakieś przyjęcie. Lubię wyzwania, a to byłoby kolejne. Wszystko trzeba wypracować swoimi rękami, ale warto, bo kiedy człowiek robi to co lubi, praca jest przyjemnością.

fot. Arch. prywatne

Pani Anna ze swoją rodziną

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl cea8aef4e6

LUBIMY TWORZYĆ I PODEJMOWAĆ WYZWANIA

POTRZEBA MATKĄ WYNALAZKU

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz: Kiedy rozmawiamy, jest pani właśnie w czasie urlopu. Kobieta na obcasach czasem musi odpocząć i je zrzucić?

— Paulina Langowska: Wypoczywam całkowicie bez obcasów. Boso, w stroju kąpielowym (śmiech).

— KJM: Gdyby jednak nie szpilki i praca, która polegała na jeżdżeniu samochodem na biznesowe spotkania, nie wynalazłaby pani produktu, który pokochało wiele kobiet.

— PL: Ktoś kiedyś powiedział – „potrzeba jest matką wynalazku" i to sprawdziło się także w przypadku nakładek Tallone. Kilka lat temu pracowałam w międzynarodowej korporacji, w której zarządzałam siecią kilkunastu punktów sprzedaży. Byłam odpowiedzialna za opiniowanie nie tylko samych punktów, ale również pracujących tam konsultantów. Oceniałam m.in. strój w pracy, czy jest zgodny z obowiązującym standardem, schludny. Dodatkowo moje stanowisko wymagało ode mnie perfekcyjnego wyglądu. Czułam więc ogromny dyskomfort w czasie spotkań biznesowych, kiedy musiałam chować stopy pod krzesłem, by nikt nie zauważył moich zdartych obcasów. Po wielu godzinach jazdy autem nawet nowe buty tracą swój wygląd. Jednostajne szorowanie o wycieraczkę tylną częścią obcasa i pięty przy wciskaniu pedału gazu sprawia, że but niszczeje w ekspresowym tempie. Szybko pojawiają się charakterystyczne i szpecące otarcia. Widząc, jak szybko zużywam kolejne pary szpilek, zaczęłam szukać rozwiązania. Chodziłam po sklepach obuwniczych, drogeriach i dopytywałam się, czy mają produkt, który będzie lekarstwem na zdarte obcasy. Szybko okazało się też, że nikt jeszcze go nie wymyślił, ale za to wszyscy doskonale znają problem.

—KJM: I szybko okazało się również, że to problem, który dotyczy również pani koleżanek z korporacji.

— PL: Ależ tak! Wspominały również, że obcasy niszczą się nie tylko przez godziny spędzone w czasie jazdy samochodem, ale już w trakcie drogi do przedszkola czy sklepu. Wtedy dopiero uświadomiłam sobie, jak duży to problem.

— KJM: I od rozmowy do patentu było już bardzo blisko. Pomogła pani zadaniowość?

— PL: Być może, choć pewnie też upór i absolutna niezgoda na brak rozwiązań. Oczywiście na rynku pojawiły się pewne produkty, ale tak naprawdę nie spełniały swojej funkcji. Była więc na przykład skarpetka, którą naciągało się na obcas. Jakieś szmatki. Ja jednak szukałam produktu, który spełni moje oczekiwania. Dzięki pracy w korporacji udało mi się przeprowadzić badania ankietowe wśród kobiet. Okazało się, że 80 procent respondentek kupiłoby nakładkę na obcas, ale musiałaby być uniwersalna. Nakładka Tallone pasuje na wszystkie rodzaje obcasów typu szpilka. Jest miękka, elastyczna, uniwersalna, wielokrotnego użytku, delikatna a zarazem odporna na zarysowania, temperaturę czy wilgoć.

— KJM: Już na początku miała zatem pani wnikliwie opracowaną taktykę działania.

— PL: Tak, ale to już chyba skrzywienie zawodowe. Każde działanie musi być poprzedzone odpowiednią diagnozą. Pomogła też wiedza, którą zdobyłam w trakcie prowadzonych przeze mnie szkoleń z technik sprzedaży czy profesjonalnej obsługi klienta. Wiedziałam, że produkt musi być nie tylko bardzo dobry, ale też w dobrej cenie. To był mój klucz do sukcesu.

Myślę, że każdy z nas chce w życiu robić to, co kocha i prowadzić biznes, który jest spełnieniem naszych aspiracji. Zawsze dążyłam do tego, by mieć własną działalność, choć lubiłam swoją pracę.

fot. Łukasz Pegol

— Moja firma rozwija się, planujemy poszerzenie oferty. W tej chwili mam już opatentowane siedem wzorów różnych nakładek, więc to są działania zaplanowane na dłuższy czas. Mój mąż śmieje się, że jestem jak pomysłowy Dobromir — Paulina Langowska.

— KJM: Zawsze chciała pani prowadzić swoją działalność?

— PL: Myślę, że każdy z nas chce w życiu robić to, co kocha i prowadzić biznes, który jest spełnieniem naszych aspiracji. Tak, zawsze dążyłam do tego, by mieć własną działalność. Nie ukrywam też, że uwielbiałam swoją wcześniejszą pracę, z której czerpałam ogromną satysfakcję.

—KJM: Co było największą trudnością?

— PL: Chyba przebić się w internecie z informacją, że taki produkt istnieje. Sprawić, by dowiedziało się o nim najwięcej osób. Zastanawiałam się w jaki sposób mogę dotrzeć do tych wszystkich kobiet, które szukają takiego produktu, ale nie wiedzą, że już ktoś go wymyślił. W tym momencie los się do mnie uśmiechnął, bo odezwali się do mnie dziennikarze z programu „Kto to kupi?". Zaprosili mnie do udziału w nagraniu, bym opowiedziała o nakładkach Tallone.

Nie zastanawiałam się długo, zgodziłam się natychmiast.

— KJM: I znów los pani sprzyjał.

— PL: Tak, dzięki programowi poznałam wielu cudownych ludzi. Pomysłowych, kreatywnych, którzy zainspirowali mnie do dalszego działania. Marka zaczęła być rozpoznawalna. Program otworzył przede mną wiele drzwi. I, czego zupełnie się nie spodziewałam, producenci złożyli ogromne zamówienie. Kolejne spływają, mam też zapewnienie, że będzie to dłuższa współpraca.

— KJM: Z tak dynamicznie rozwijającą się firmą mogłaby pani mieszkać w każdym miejscu na świecie. A wybrała pani okolice Olsztyna. Planuje pani przeprowadzkę?

— PL: Moja firma rozwija się, planujemy poszerzenie oferty. W tej chwili mam już opatentowane siedem wzorów różnych nakładek, więc to są działania zaplanowane na dłuższy czas. Mój mąż śmieje się, że jestem jak pomysłowy Dobromir. Pewnie w przyszłości przeniosę biuro w inne miejsce, ale i tak nie stanie się to teraz, za chwilę. Obecnie produkcja nie odbywa się w Olsztynie, ale na szczęście nie wymaga też ode mnie wynajmowania powierzchni magazynowych. Zawsze mam zapewnienie, że producenci przechowają moje wyroby, jeśli będzie taka konieczność. Mam szczęście, że na swojej drodze spotykam bardzo utalentowanych, a jednocześnie bardzo życzliwych ludzi.

— KJM: I choć problem kobiecy, to pomagali też mężczyźni.

— PL: Tak, muszę tutaj pochwalić naszych lokalnych biznesmenów, którzy wprawdzie nie mogli mi pomóc bezpośrednio, ale otrzymałam od nich wiele cennych rad. Zdarzało się, że umawiali mnie na spotkanie z producentem na drugim końcu Polski, bo uznali, że ten właśnie idealnie wpisuje się w mój pomysł.

— KJM: Nakładki są adresowane do kobiet, a tymczasem w pani domu sami mężczyźni. Jest pani mamą dwóch synów.

— PL: Bardzo mnie wspierają. Kiedy pojawił się pomysł na nakładki Tallone mój starszy syn – Marcel, miał sześć lat. Był tam wspaniałomyślny, że użyczył mi swojej ciastoliny, z której stworzyłam pierwszy prototyp nakładki (śmiech).

— KJM: Dziś pani nakładki są rozpoznawalne w całej Polsce. No i nie musi też już pani kupować kolejnych par szpilek.

— PL: Tak, z kilkunastu par zostało kilka. Choć, jakby powiedział w tej chwili mój mąż, to wcale nie oznacza, że dzięki temu udało mi się coś zaoszczędzić. Kupuję mniej, ale za to mogę pozwolić sobie na te droższe modele (śmiech).

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

cd. na stronie 6

eprasa.pl cea8aef4e6

SZKLANY SUFIT I LEPKA PODŁOGA

Kobiety mimo że na pierwszym miejscu stawiają zdrowie i życie rodzinne, chcą się realizować zawodowo. Zapytaliśmy prof. Jacka Poniedziałka, socjologa z UWM, czy współczesnym kobietom jest łatwiej niż kilkadziesiąt lat temu.

Prof. Jacek Poniedziałek- socjolog z UWM

fot. archiwum

— Współczesna kobieta coraz częściej wierzy we własne siły i nie boi się podjęcia ryzyka?

— Boję się wielkich kwantyfikatorów. Ja bym po prostu powiedział, że jest kategoria kobiet w Polsce, która nie boi się zmian czy wyzwań. I jest ich coraz więcej. Następuje emancypacja, czyli wyzwolenie się z wszelkiego rodzaju ograniczeń w różnych dziedzinach. Zmiany dotyczą rodzinnych czy zawodowych sfer. Niemalże zrównują się nie tyle prawa formalne, co warunki i możliwości, które umożliwiają kobietom podjęcie coraz to podmiotowych decyzji bez oglądania się na konsekwencje i uwarunkowania tradycyjne. Co nie znaczy, że de iure (red.- w języku prawniczym jest to stan zgodny z treścią norm prawnych) mają takie same prawa co mężczyźni.

— Na przykład?

— Znamy dobrze zjawisko szklanych sufitów. Doskonale widać to w świecie akademickim. Im wyżej sięgają stanowiska, tym jest kobiet mniej. Do takiego stopnia, że jak pojawia się kobieta rektor, to media podchwytują to jako sensację. Częściej gotowe na zmiany są kobiety z rodzin inteligenckich czy klasy średniej albo środowisk wielkomiejskich. Ale na wsiach też są aktywistki, na przykład w Kołach Gospodyń Wiejskich. Nadal jednak jest mnóstwo ograniczeń, które kobiety ciągną w dół. Nie tylko szklany sufit, ale też tzw. lepka podłoga: nie mogą one oderwać się od tradycyjnych ról typu rola matki czy opiekunki starszych rodziców. A jeżeli spojrzymy na kobiety pod względem wykształcenia, to są lepiej wykształcone od mężczyzn, częściej się dokształcają i lepiej znają języki obce. Jeśli chodzi o kategorię płci kulturowej (czyli wszelkie rodzaje normy i wzorce przypisane do płci), to rola kobiety częściej związana jest ze stabilnością. Bo kobieta to opoka, matka, karmicielka, więc- zdaniem niektórych- szaleńczych zwrotów w karierze powinni dokonywać mężczyźni. Bo jeśli ta kobieta nie będzie się opiekować dziećmi, to będzie to dla tych dzieci źle. Po jakimś czasie nawet egalitarne, równościowe związki zaczynają się przekształcać w związki z dysproporcją dla kobiet. Jeszcze jest wiele do zrobienia w tym temacie. Czym innym jest podatność na zmiany, a czym innym jest to, że sam i sama porzucam tą możliwość i świadomie wybieram, że chcę zajmować się dzieckiem. Mamy kobiety, które pilotują samoloty, prowadzą autobus czy tramwaj. Zmiany dzieją się mocą nieintencjonalnych, kulturowych, generowanych przez media niż z powodu racjonalnej strategii wyrównywania szans. Wracając do pytania: tak, zauważam, że kobiet samorealizujących się jest więcej.

— Jeżeli chodzi o najważniejsze wartości w życiu to na czołowych miejscach panie stawiają zdrowie (90,7 proc.), rodzinę i szczęście rodzinne (84,6) oraz miłość (20,9). Na dalszych pozycjach znalazły się m.in. poczucie stabilizacji (16,5) i praca zawodowa (12,2).

— To tak zwana złota triada wartości. Nie stoi to w sprzeczności z chęcią realizacji. Co więcej zauważalny jest trend tworzenia się postmaterialistycznego systemu wartości osób poniżej 35 roku życia. Tam udana kariera zawodowa nie jest rozumiana jako synonim szczęścia, tak jak to było w latach 90- tych. Wtedy trzeba było osiągnąć sukces, skończyć w korporacji, mieć dwa auta. Nawet wówczas praca nie stanowiła naczelnego punktu w naszym systemie wartości. Zawsze rodzina i zdrowie były najważniejsze. Ale mężczyźni wskazują też na te wartości.

— Kobietom jest łatwiej czy trudniej wykonywać tradycyjne obowiązki niż kilkadziesiąt lat temu?

— I łatwiej, i trudniej. Po pierwsze jest mnóstwo udogodnień instytucjonalnych, które kobiety wyręczają: żłobki, przedszkola, szkoły. Ale jest też trudniej, bo stereotyp jest związany z kulturą. Kobieta, która chce się realizować zawodowo, odczuwa niejednokrotnie wyrzuty sumienia spowodowane tym, że łamie pewną normę, która mówi o tym, że matka powinna poświęcić się dziecku. Istnieje takie pęknięcie. Stosunki rodzinne są egalitaryzują. Ale kulturowy syndrom polskiej mamy, która karmi, opiekuje się wszystkimi dookoła, a jeszcze musi iść do pracy, nadal jest żywy. Ale to dotyczy także mężczyzn, skoro pewne wzorce kobiet się maskulinizują. Kobiety nie tyle stają się mężczyznami, ile przejmują pewne wzorce zachowań wcześniej przeznaczone tylko dla mężczyzn. Tracą oni dominującą pozycję, ale cały czas postrzegani są jako macho, obrońcy rodziny. To też powoduje dualizm. Bo z jednej strony chcemy mieć wrażliwego mężczyznę, który roni łzy na norweskich dramatach i opiekuje się dzieckiem, a z drugiej strony ma być drwalem, który nas broni. To powoduje, że jest kryzys męskości. Kobiety potrafią manewrować i wykonywać aktywności z pozoru nie do pogodzenia. Mężczyznom to gorzej wychodzi.

KAŻDA ZMIANA WIĄŻE SIĘ ZE STRESEM

Co sprawia, że czas zmienić swoje życie? Kiedy jest się gotowym na rewolucję w swoim życiu? O odpowiedź poprosiliśmy Annę Górską, psycholog z Olsztyna.

— Dlaczego wielu z nas boi się zmian?

— Lęk przed zmianą może wynikać z wielu przyczyn. Są osoby osobowościowo mniej lub bardziej otwarte na doświadczenia. Tym otwartym bywa łatwiej zmieniać. Jest też inny aspekt - człowiek ewolucyjnie wyczulony jest na zagrożenia. Tak jesteśmy ukształtowani, by przetrwać. Zmiana bywa traktowana jako ewentualne zagrożenie.

Niezmieniony stan rzeczy może dawać poczucie bezpieczeństwa. A bezpieczeństwo to jedna z podstawowych potrzeb. Lęk przed zmianą możne wynikać z lęku przed porażką. Niektórzy traktują porażkę jako zagrożenie samooceny.

Anna Górska

Fot. Piotr Doweyko

— Jakie sygnały mówią nam o tym, że należy zmienić swoje życie?

— Sygnałem może być długo utrzymujący się dyskomfort. Jego tło może być różne. Na przykład fakt, że w swoim życiu nie realizujemy wartości, które są dla nas ważne. Załóżmy: dla kogoś wartością jest czas z rodziną, a nie ma on tego czasu. Praca, w której dana osoba nie może realizować swoich wartości, też może stać się sygnałem do zmiany.

— Jak poradzić sobie, jeśli nasze decyzje okażą się jednak porażką?

— W myśleniu o porażkach pomaga mi teoria Carol Dweck. Klasyfikuje ona zadania na te ukierunkowane na mistrzostwo (mastery goals) i te ukierunkowane na przewagę nad innymi (performance goals). W tych pierwszych sukces definiowany jest jako poprawa, wzrost jakiejś sprawności, a nie (jak w drugich) - wynik lepszy niż ten osiągany przez innych. Orientacja pierwsza pomaga widzieć w porażkach element rozwoju. Jestem zwolenniczką empatii dla siebie - jeśli podjęliśmy jakąś decyzję, by zadbać o ważne dla nas wartości czy potrzeby, to warto o tym pamiętać, godząc się z porażką. Bo zadbaliśmy o coś, co najlepiej umieliśmy. Warto też jednak pozwolić sobie na „opłakanie" straty czy smutek, gdy postawiony cel nie został osiągnięty. To emocja naturalna.

— W jaki sposób rozpoznać, czy jesteśmy gotowi na zmiany?

— Ważne by nie popaść w pułapkę ciągłego czekania na bycie gotowym. „Start before you are ready" jak mówi psycholog Agnieszka Stein. Warto się przygotować, oszacować ewentualne straty i posiadane zasoby. Każda zmiana wiąże się jednak z jakimś poziomem stresu. Gdybym więc miała odpowiedzieć - nigdy nie będziesz w pełni gotowy. Bądź po prostu „wystarczająco" gotowy.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gaetaolsztynska.pl

eprasa.pl cea8aef4e6

A NUŻ KTOŚ POMYŚLI: JAKI PIĘKNY PIESIO!

URZĘDNICZKA Z OLSZTYNA W WOLNYM CZASIE OD PRACY PROWADZI INSTAGRAMA POŚWIĘCONEGO ADOPCJOM PSÓW Z CAŁEJ POLSKI. WYBIERA GŁÓWNIE ZWIERZĘTA Z MAŁYCH LUB TRUDNYCH SCHRONISK – GDZIE ADOPCJI JEST NIEWIELE, NIE PROMUJE SIĘ ZWIERZĄT W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH, A PSY CZĘSTO NIE SĄ SOCJALIZOWANE. — MAM NADZIEJĘ, ŻE PRZEZ TO KONTO CHOCIAŻ JEDEN PIES ZNAJDZIE NOWY DOM — MÓWI NAM AGNIESZKA RUDZIŃSKA.

To pies jakich mało - na długich nóżkach, z serdecznym ogonkiem, kawaler do wzięcia", „Łaknie kontaktu z człowiekiem. Przy spokojnym dotyku leży, mruży oczy i zasypia", „Mimo strachu i smutku w oczach uszy dziarsko zadarte do góry i ciut klapnięte" — to tylko część opisów, które można znaleźć na Instagramie @psy/_do/_adopcji. Przy każdym z nich zdjęcie, czasem nawet kilka fotografii czy filmik, z których patrzy przestraszony czworonóg, czekający na nowego właściciela. Opisy zwierząt pochodzą ze schronisk i od wolontariuszy lub z internetu, czasem Agnieszka dopisuje słowa na podstawie własnych doświadczeń. Takich postów jest już ponad 2 tysiące.

Wszystko zaczęło się od momentu, kiedy syn Agnieszki namówił rodziców na przygarnięcie psa. Wkrótce w domu pojawiła się suczka Fifi ze schroniska w podolsztyńskich Tomarynach.

— Zobaczyliśmy zdjęcie przez Internet, zakochaliśmy się w małej i zadzwoniliśmy do schroniska. Zależało nam przede wszystkim, by nauczyć syna odpowiedzialności i empatii. W naszym przypadku była to przemyślana decyzja, a nie dziecięca zachcianka. Jednak często jest tak, że rodzice biorą psa dla dziecka, po jakimś czasie pupil się im nudzi i następuje zwrot z adopcji — mówi.

Podczas jednego ze spacerów z Fifi Agnieszka poznała sąsiadkę, która była zaangażowana w pomoc bezdomnym zwierzętom. Zachęcona przez nią Agnieszka zaczęła udzielać się na facebookowych grupach dotyczących adopcji, pośredniczyć w kontaktach między rodzinami a schroniskami i pomagać w zbieraniu funduszy na pobyt psów w domach tymczasowych, gdzie czworonogi pracują z behawiorystami.

Dowiedziała się, że nie wszystkie schroniska są pod opieką gmin lub stowarzyszeń. — Uświadomiono mi, że istnieją też placówki prywatne, które często prowadzone są wyłącznie dla zysku. Między prywatnym schroniskiem a gminami zawierane są umowy, w zamian za opiekę nad zwierzęciem gmina daje pieniądze na jego utrzymanie. Prawda jest taka, że w części takich schronisk pieniądze zamiast na zwierzęta, w dużej mierze trafiają do kieszeni właścicieli. Tak było właśnie w Radysach, o których ostatnio było głośno. Zwierzęta nie były tam kastrowane czy sterylizowane. Dostawały też karmę bardzo słabej jakości. Wobec takiego procederu nie mogłam przejść obojętnie — opowiada.

— Właśnie z Radys niedawno odebrano wszystkie psy, które trzymane były tam w strasznych warunkach. Ale wciąż istnieje wiele schronisk, które wymagają podobnych interwencji. Dobrze, że udana interwencja w Radysach uświadomiła ludziom, że można coś z tym zrobić, że jest jakiś promyk nadziei. Ludzie nie godzą się na takie postępowanie i zaczęli to głośno mówić. Mam więc nadzieję, że tego typu miejscami w końcu zaczną się interesować władze, a także włodarze gmin i będą tam częstsze kontrole — kontynuuje.

Agnieszka miała coraz większą wiedzę o losie bezdomnych zwierząt. — Stwierdziłam jednak, że OLX i Facebook to wciąż za mało. Zależały mi na tym, by zwierzęta miały większą szansę na to, by trafić do nowych domów i zaczęłam poszukiwać na to odpowiedniego miejsca. Wtedy przyszedł mi do głowy Instagram, obecnie bardzo popularny, opierający się na zdjęciach i krótkich opisach. Chciałam, żeby można było też udostępniać posty i by umieszczane były tam psy nie tylko z warmińsko-mazurskiego, ale z całej Polski. Bo a nuż ktoś zakocha się w piesku ze schroniska na drugim końcu kraju i będzie chciał go przygarnąć — mówi.

fot. arch.

— Być może komuś wyświetli się zdjęcie w proponowanych postach i z miejsca pomyśli: O jaki piękny piesio — mówi Agnieszka Rudzińska

Okazało się, że w ten sposób można zwrócić uwagę ludzi też na małe, zapomniane schroniska, w których adopcje nie są codziennością, a profile społecznościowe placówki nie działają wcale bądź nie są uaktualniane na bieżąco. Agnieszka sprawdza udostępnienia, ilość adopcji, opinie i daje szansę tym psom, których prawdopodobieństwo adopcji jest bardzo małe.

Wiedzę o psach do adopcji czerpie głównie z facebookowych grup, do których należy, a czasem i prosto od wolontariuszy ze schronisk. Czasem pokazuje psy, które nawet nie mają własnego imienia, tylko funkcjonują wyłącznie pod schroniskowym kodem. Zdarzają się i takie, którym ostatnie zdjęcia zrobiono kilka lat temu i od tej pory schronisko nie publikowało żadnych nowych fotografii, więc można się tylko domyślać, jak obecnie wygląda czworonóg.

Agnieszka coraz częściej udziela też rad, jaki pies będzie odpowiedni do danego domu, uświadamia, że pupil nie może być zabawką, bo decyzja o adopcji to odpowiedzialność za zwierzę przez kilkanaście lat.

Zależało jej, by stworzyć profil, gdzie trafia nie tylko ktoś, który szuka psa do adopcji, ale liczy też, że na @psy/_do/_adopcji wejdą ludzie, którzy z miejsca zakochają się w jakimś zwierzęciu i będą chcieli je przygarnąć. — Być może komuś wyświetli się zdjęcie w proponowanych postach i z miejsca pomyśli: O jaki piękny piesio — uśmiecha się.

> W 2018 ROKU W SCHRONISKACH DLA ZWIERZĄT PRZEBYWAŁO 107 325 PSÓW ORAZ 29 326 KOTÓW

Historie z happy-endem? To na przykład losy Oczka vel Pirata, który w 2018 roku został skatowany przez grupę osób i niestety nie udało się uratować jego oka. — W schronisku długo nikt się nim nie interesował, bo nie szczeniak, a na dodatek kaleki i nierasowy — wymienia Agnieszka. — W końcu został zaadoptowany, ale po roku czasu został zwrócony z adopcji pod błahym pretekstem. Wrócił nawet z piłeczką, którą bawił się z dziećmi w domu. Oczko strasznie tęsknił, przez parę dni czekał przy bramce, aż rodzina go z powrotem zabierze, kochał ich i nie rozumiał całej sytuacji. Na profilu poruszył wiele serc. W poszukiwanie domu nawet zaangażowali się także celebryci, jak trenerka fitness Sylwia Szostak czy modelka Edyta Zając. Dzięki temu prawdopodobnie w przyszłym tygodniu Oczko pojedzie do nowej rodziny — opowiada.

Drugi przykład to choćby niewidomy i głuchy Muminek w typie sznaucerka. Prawdopodobnie się zagubił i trafił do schroniska w Chrcynnie, gdzie zdezorientowany obijał się o ściany kojca. Po dwóch tygodniach Agnieszka mogła z radością oznajmić trzem tysiącom obserwującym profil, że Muminek wrócił do właściciela.

Pytam Agnieszkę, jak bliscy reagują na jej nietypowe dodatkowe zajęcie. — Mąż często mówi, że jest dumny, że udzielam się społecznie, a przyjaciele już zaczęli podsyłać mi psy, które czekają na adopcję — mówi. Wdzięczni są też obserwatorzy, którym Agnieszka pomaga w dotarciu do schronisk lub w socjalizowaniu trudnych „psich przypadków". Zdarzają się tacy, z którymi 39-latka pozostaje w stałym kontakcie, wymieniają się zdjęciami i uwagami. Niektórzy piszą z podziękowaniami, że profil powstał, bo dzięki niemu zyskali czworonożnego przyjaciela, pytają się jak inaczej pomóc bezdomnym psiakom, a także proszą o wskazanie schronisk czy przytulisk w ich regionie.

— Na początku zastanawiałam się, czy to wszystko ma sens. A teraz, kiedy widzę, że są efekty i dużo psiaków znajduje domy, wiem, że to była dobra decyzja, żeby założyć @psy/_do/_adopcji. To dodaje mi energii do dalszego działania — mówi. — Na razie nie mam planów, by dla pomocy zwierzętom rezygnować z normalnej pracy, ale fakt, że zajmuje mi to coraz więcej czasu. Więc do godziny 16 jestem urzędnikiem, a potem wracam do domu i angażuję się w losy psów — podsumowuje.

DOMINIKA RASZKIEWICZ

eprasa.pl cea8aef4e6

SILNIEJSZE CIAŁO TO SILNIEJSZA PSYCHIKA

OD KILKUNASTU LAT PRAKTYKUJE JOGĘ I MEDYTACJĘ. LUDZKIE CIAŁO NIE MA JUŻ PRZED NIĄ PRAWIE ŻADNYCH TAJEMNIC. TERAZ SWOJĄ WIEDZĄ DZIELI SIĘ Z ELBLĄŻANAMI. ROZMAWIAMY Z IZABELLĄ EJZLER — PO PIERWSZE KOBIETĄ, PO DRUGIE HOLISTYCZNĄ FIZJOTERAPEUTKĄ.

— Urodziłaś się w Chorzowie, ale kiedy miałaś zaledwie roczek, rodzice zdecydowali o przeprowadzce do rodzinnego miasta twojej mamy. Jak wam się mieszka w Elblągu?

— Muszę przyznać, że wyjechałam stąd już jako 18-letnia dziewczyna i od tamtego czasu powtarzałam sobie, że już do Elbląga nie wrócę. Spędziłam trochę czasu w Indiach, Londynie, Francji i Norwegii, nie było mnie w Elblągu dziesięć lat. I jednak wróciłam, a wtedy poczułam, że czegoś mi w tym mieście brakuje. To dlatego postanowiłam zacząć tutaj działać po swojemu i wprowadzić trochę tego, czego nauczyłam się za granicą.

— Czym się tak naprawdę zajmujesz?

— Tak naprawdę zaczęłam interesować się ludzkim ciałem już w trakcie studiów na filologii polskiej. To wtedy zrobiłam też podyplomówkę z masażu, czułam, że moją rolą jest zgłębianie moich zainteresowań.

Ciało mówi bardzo dużo o nas samych. Ucząc się masażu, prowadziłam takie swoje małe śledztwa, próbując dowiedzieć się, dlaczego ludzkie ciało zachowuje się w określony sposób i jak mu pomóc, by zawsze dobrze się czuło.

Kolejnym narzędziem, które pozwalało mi podejść do tematyki masażu nieco inaczej, była joga, którą również interesowałam się od dawna.

Moim następnym krokiem były studia fizjoterapeutyczne, więc to, czym się zajmuję, można nazwać holistyczną fizjoterapią.

— Co w takim razie mówią o nas nasze ciała?

— Są one reprezentacją tego, kim jesteśmy, jak o siebie dbamy, jakie mamy poczucie piękna, ale, co najważniejsze pokazuje, jak sami siebie kochamy.

Na podstawie mojego doświadczenia mogę powiedzieć, że osoby, które nie dbają o własne ciało, nie mają miłości do siebie samego. Często jesteśmy też w pewien sposób zmuszeni do tego, by zaniedbywać samych siebie, bo musimy zadbać o rodzinę, dzieci, czy pracę. Trzeba jednak pamiętać o tym, że kiedyś nie będziemy już tak wydajni, jak w czasach, kiedy się zaharowywaliśmy i przyjdą tego konsekwencje.

— Uczysz tych, którzy cię odwiedzają, tej miłości do samego siebie?

— Dokładnie, to jest moim głównym celem. Ludzie przychodzą do mnie na masaż i wskazują miejsce, które dotknięte jest bólem. Ja już wiem, że problem nie tkwi w tym danym miejscu na ciele, ale na przykład w tym, że dana osoba za bardzo się przepracowuje. Kiedy dziesięć lat temu ciało dawało o sobie znać i pojawił się ból, problem został zignorowany, ale nie zniknął.

Staram się dzielić moim podejściem z innymi. Prowadzę zajęcia systematycznie, ponieważ każde spotkanie jest dla nas małym odkryciem czegoś na swój temat. Uzupełnieniem masażu są joga i pilaste. W trakcie masażu pacjent jest bierny, ale już podczas wykonywania aktywności fizycznej, sam jest sprawcą zachodzących w jego ciele zmian. Zaczyna je formować, rzeźbić i odkrywać.

Wówczas łatwiej przychodzi odpowiedź na pytania: kim jestem, czego pragnę i jak do tego dojść.

— Twoje liczne podróże związane były z pogłębianiem zainteresowań dotyczących tego, czym dziś się zajmujesz?

— Czułam, że informacje, które są w naszym kraju, są dla mnie niewystarczające. Znaleźć możemy ciekawe dane, kontekst filozoficzny i historyczny, a nawet w jakimś stopniu odbyć praktykę. Nie byłam jednak w stanie dowiedzieć się wszystkiego, co mnie interesowało. Filozofia Dalekiego Wschodu dawała mi narzędzia, których tutaj nie dostałam.

Izabella Ejzler: Medytacja to połączenie się ze swoim oddechem i wewnętrznym pragnieniem tego, czego chcemy od życia

Autor: archiwum prywatne

— Nasze podejście do życia bardzo różni się od tego, które cechuje mieszkańców Indii?

— W Polsce często mówimy o myśleniu logicznym, a na Dalekim Wschodzie to medytacja jest podstawą. Brakuje nam poddania się życiu i nieco bezmyślnego popłynięcia z jego prądem. Wszystko analizujemy, a ja miałam już dość myślenia.

Jest dużo metod medytacji. Ta, którą wypracowałam, będąc człowiekiem zachodu, ale znając trochę kulturę wschodu, to postrzeganie siebie, jako części otaczającej nas przyrody. Ludziom brakuje przestrzeni do tego, by usiąść i po prostu pobyć ze sobą samym. Medytacja to połączenie się ze swoim oddechem i wewnętrznym pragnieniem tego, czego chcemy od życia.

Na początku zauważymy, że bardzo dużo myślimy w trakcie medytacji. Takie były i moje początki, nie ma w tym nic złego, bo przecież naturą umysłu jest myślenie. Te myśli potrafią być bardzo produktywne, ale pojawiają się też te destrukcyjne. Podczas medytacji widzimy, że wiele naszych myśli zwróconych jest przeciwko nam samym. Tutaj zaczyna się praca nad sobą i kontrolowaniem negatywnych bodźców.

Dziś moje myśli oscylują już wyłącznie wokół tego, co przyniesie mi zdrowie, a nie chorobę. Tego życzę każdemu człowiekowi, ta zmiana w myśleniu to najlepsze, co może nas spotkać.

— Wspomniałaś o pilatesie, na czym polega ta forma aktywności fizycznej?

— Pilates to połączenie inspiracji jogą i baletem. Pochodzi ze środowiska zachodu, opracował go Jospeh Pilates (urodzony w 1883 niemiecki sportowiec od 1926 zamieszkujący USA, gdzie założył swój pierwszy zakład gimnastyki — przyp. red.) po to, by rehabilitować kontuzjowanych tancerzy.

Pilates to świetna metoda wzmacniająca mięśnie przykręgosłupowe oraz mięśnie brzucha. Okazuje się, że jeżeli nie skupimy się na tym, co nas boli, ale na mocnych partiach naszego ciała, to bolesne wszelkie dolegliwości znikają.

Tak samo jest z myślami. Im więcej mamy tych pozytywnych, tym bardziej te, które nas drenują, przestają być dla nas istotne. Wówczas zaczynamy świadomie wybierać i powtarzać sobie, że wolimy to, co dobre i odżywcze. Taki jest właśnie pilates, który buduje w naszym ciele siłę.

Od jogi różni się głównie tym, że jest bardziej dynamiczny. Tak jak każda aktywność fizyczna, jest jednak nie tylko ćwiczeniem, ale i psychoterapią. Można pójść na spacer, pobiegać lub poćwiczyć na siłowni — wszystko, co kształtuje nasze ciało, na swój sposób kształtuje też naszego ducha. Im silniejsze ciało, tym silniejsza psychika.

— Kontynuujesz rozpoczęte przez twoją przyjaciółkę spotkania w babskim gronie. Na czym polegają tzw. kręgi kobiet?

— Kręgi kobiet istniały w pewnym sensie od kiedy tylko człowiek zaczął żyć w większych skupiskach. Kobiety dzieliły obowiązki, takie jak wspólne pranie w rzekach, albo przyrządzanie jedzenia, szycie i wiele innych praktycznych zajęć. Takie spotkania pozwalały na wymianę doświadczeń, wzajemne wsparcie, czy śpiewanie w kobiecym gronie. Do dziś istnieje namiastka tego w formie m.in. kół gospodyń wiejskich. Tymczasem w miastach ludzie coraz bardziej izolują się od siebie i przez to zatracają poczucie jakiejkolwiek wspólnoty.

W zeszłoroczny wieczór sylwestrowy, wraz z przyjaciółkami zauważyłyśmy, że możemy się sobie wygadać, co daje sporą ulgę. Dzięki zwykłej rozmowie naprawdę udaje się zrzucić niejeden ciężar. Ponadto, dzięki temu, że możemy ze sobą szczerze i otwarcie porozmawiać, rodzi się w naszych głowach mnóstwo kreatywnych pomysłów dotyczących rozwoju i pozytywnych zmian, które możemy wprowadzić w swoje życie. Postanowiłyśmy te spotkania kontynuować, widywać się regularnie, poruszać przeróżne tematy i stwarzać przestrzeń, w której kobiety mogą się swobodnie wyrażać.

Na naszych spotkaniach panują określone zasady — słuchamy się, szanujemy, nie oceniamy i nie krytykujemy. Dzięki temu wypowiadamy się naprawdę z serca.

— Ostatnim tematem spotkania była bezbronność jako źródło siły.

— Ten pomysł pojawił się w mojej głowie nagle. Zauważyłam, że często stawiamy sobie trudne wyzwania, które prowadzą nas do sytuacji, w których nie potrafimy być sobą i nie czujemy się komfortowo.

To wszystko dzieje się dlatego, że nie potrafimy przyznać przed samym sobą, że czegoś nie potrafimy, nie chcemy... Brakuje nam odwagi, by zdjąć z siebie całą zbroję i pokazać się jako człowieka bezbronnego, który nie jest w stanie zadbać o cały świat.

Szczególnie kobiety mają tendencję do nadrabiania za swojego faceta, rodziców, dzieci i jeszcze do tego posprzątać, pójść do pracy, pięknie wyglądać i być rozrywkową, byle nie wkurzoną.

Ostatnio bardzo dużo od siebie wymagamy. Powinnyśmy jednak pamiętać, że najważniejszą rolą kobiety, jest po prostu bycie kobietą.

Izabella Ejzler: Dziś moje myśli oscylują już wyłącznie wokół tego, co przyniesie mi zdrowie, a nie chorobę

Autor: archiwum prywatne

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl cea8aef4e6

PIĘKNA KOBIETA MUSI BYĆ W ROZMIARZE XS?

KOBIECA SYLWETKA OD ZAWSZE BUDZIŁA SPORE ZAINTERESOWANIE WŚRÓD PRZEDSTAWICIELI PŁCI MĘSKIEJ. PRZEZ LATA IDEAŁY KOBIECEGO PIĘKNA ULEGAŁY ZMIANOM I TO, CO KIEDYŚ UWAŻANE BYŁO ZA PIĘKNE, OBECNIE ZOSTAŁO ZASTĄPIONE CZYMŚ ZUPEŁNIE INNYM. IDEAŁ KOBIETY TO NIE TYLKO URODA, LECZ TAKŻE INTELIGENCJA, MĄDROŚĆ, UMIEJĘTNOŚĆ ODCZUWANIA I TO „COŚ", CO SPRAWIA, ŻE STAJE SIĘ ONA WYJĄTKOWA.

JAREK STAWIŃSKI:

Fot. Arch. prywatne

Piękno to pojęcie względne. Jednemu podobają się kobiety szczupłe, innemu te z krągłościami, jednemu brunetki, innemu blondynki. Osobiście prędzej obejrzę się za panią, która ma kilka kilogramów na plusie. Kobiety „przy kości" zazwyczaj są uśmiechnięte, z ich oczu bije blask. Są dojrzałe, mądre i znające swoją wartość. Takie kobiety zawsze się podnoszą. Po każdym upadku wstają mocniejsze i jeszcze bardziej zahartowane. Płomień w ich sercu jest wyjątkowy. Czasem tli się delikatnie, przygaszony wszystkimi trudnościami, ale nigdy nie gaśnie. Kobiety, które mają klasę nie potrzebują w swoim życiu nieszczerych uśmiechów, fałszywych obietnic, kiepskich przyjaźni i tanich adoratorów. Takie kobiety doskonale znają swoją wartość i wiedzą, że zasługują na więcej. Przykre jest to, że czasem ludzie osoby z dodatkowymi kilogramami wytykają palcami... To takie niesmaczne, bo przecież niezależnie od wyglądu każdy zasługuje na szacunek. Duże znaczy piękne!

KRZYSZTOF SOBIERAJSKI:

Fot. Arch. prywatne

Nie oceniam ludzi po wyglądzie. Najpierw staram się poznać człowieka a potem oceniać. Wygląd nie ma dla mnie większego znaczenia. Znam kobiety szczupłe, które są wspaniałymi osobami, ale też i kobiety z nadwagą, które są wyjątkowe. Tak naprawdę nie mam ideału kobiecego piękna. Każda kobieta na swój sposób może być wyjątkowa. W kobietach bardziej od wyglądu fascynuje mnie ich osobowość. Lubię też kiedy kobieta ubrana jest w sukienkę. To dodaje jej takiego młodzieńczego, ale i seksownego uroku. Moja żona jest niską brunetką, po ciąży zostało jej kilkanaście kilogramów. Początkowo miała ogromne kompleksy, jednak każdego dnia udowadniam jej, że każdy centymetr jej ciała kocham i nie zamieniłbym na inny. Z wiekiem człowiek docenia inne walory drugiej osoby. Nie zawsze wygląd się liczy. Można być dobrym, kochanym człowiekiem, u którego nie zobaczy się brzydoty, bo przyćmi ją swoją osobowością. Zresztą nie ma kobiet idealnych, ja przynajmniej takich nie szukam. Wolę swoją żonę niż kobiety, które wszędzie mają botoks i wyglądają wręcz strasznie. Najpiękniejsze są naturalne kobiety.

JAN NAPIWODZKI:

Fot. Arch. prywatne

Nie powinno jej być za dużo ani za mało, powinna mieć ładny biust i zgrabne nogi. Oto mój ideał kobiety. W dzisiejszych czasach panuje kult młodości i każda kobieta szuka recepty na zatrzymanie procesów starzenia się, by wyglądać jak najmłodziej. Ale czy o to chodzi? Chyba nie, bo ważne jest nie tylko piękno, które jest na zewnątrz. Patrzę na te wszystkie młode kobiety, które wylewają tony potu na siłowni trochę z politowaniem. Rozumiem, że aktywność fizyczna jest ważna i potrzebna, ale bez przesady. Na wybiegach królują modelki, które są wręcz przezroczyste, chodzące anoreksje. Czy jest w nich coś pięknego? Dla mnie nie. Jak miałbym się przytulić do kobiety, która waży 40 kilogramów? Bałbym się, że mogę ją skrzywdzić. Kobieta musi mieć na czym usiąść i czym pooddychać. Uważam, że kobieta „z ciałkiem" powinna akceptować siebie i wyzbyć się kompleksów. To stereotyp, że piękna kobieta to szczupła kobieta.

PAWEŁ KRAWIEC:

Fot. Arch. prywatne

Moim ideałem piękna jest szczupła, zadbana, dobrze ubrana i ze świetnym makijażem kobieta. Najlepiej taka, która potrafi ponętnie wyeksponować swój biust i usta. Kobiety szczupłe podobają mi się najbardziej. Pierwszą rzeczą, na którą zwracam uwagę poznając dziewczynę to jej sylwetka. Uwielbiam zgrabne, wysportowane dziewczyny. Ciało kobiety powinno być doskonałe. W każdym calu. A jednym z głównych wyznaczników tej doskonałości jest przecież odpowiednia waga. Piękna kobieta jest szczupła. Uważam, że atrakcyjny wygląd podnosi samoocenę i pewność siebie, dzięki czemu kobieta czuje się bardziej zadowolona, ma więcej siły i chęci do zmian na lepsze.

SEBASTIAN JASIŃSKI:

Fot. Arch. prywatne

Mężczyźni zwracają uwagę przede wszystkim na piękne kobiety, ale uroda nie jest jedynym elementem decydującym o atrakcyjności. Cenimy u kobiet także wiele innych cech. Dla wielu z nas istotne znaczenie ma sylwetka. Większość mężczyzn uznaje za bardziej atrakcyjne kobiety szczupłe i zgrabne nawet, jeśli ustępują urodą puszystym. Jednak stare ludowe porzekadło mówi, że chłop nie pies i na kości nie poleci... Według mnie chuda kobieta nie wygląda naturalnie i działa raczej odpychająco. Mężczyzn ciągnie też do kobiet uśmiechających się. Uśmiech świadczy o szczęściu i radości kobiety, w których mężczyzna chciałby mieć udział. Uśmiech odgrywa ważną rolę w życiu. Chyba każdy zauważył, jak trudno jest złościć się czy mieć pretensje do kogoś, kto się uśmiecha. Uśmiech ocieplając atmosferę, blokuje złe emocje, gasi wszelkie konflikty. Uwielbiam kobiety, które uśmiechają się, zwracają moją uwagę, przyciągają wzrok. Wbrew przekonaniu wielu kobiet, mężczyźni cenią u kobiet inteligencję. Malowane lale świetnie nadają się do rozrywki, ale raczej kiepsko sprawdzają się jako życiowe partnerki. Życie przecież rodzi różne problemy i czasem mężczyzna potrzebuje wsparcia czy rady. Cenię kobiety otwarte i prostolinijne, bezpośrednie i naturalne. Unikam natomiast upartych i przekonanych o swojej nieomylności. Doceniam kobiety zwyczajne, proste, lecz wesołe, życzliwe i uśmiechnięte. Widzę w nich piękno określane swoimi kryteriami: to naturalne, wrodzone, którego nie sposób zmienić, które na zawsze da się zatrzymać. Tylko urok charakteru sprawia, że zawsze czujemy się przy danej osobie szczęśliwi, dowartościowani i wyjątkowi. Jednak dopóki nie znajdzie się tej jedynej, poszukuje się w kobietach rożnych cech - każdy poszukuje czegoś innego, korespondującego z jego osobistymi potrzebami.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl cea8aef4e6

KATRINA UFORMOWAŁA MOJE ŻYCIE. JEST CZĘŚCIĄ

15 LAT TEMU MŁODY MRĄGOWIANIN WYRUSZYŁ DO USA W RAMACH PROGRAMU WORK & TRAVEL ABY ZDOBYWAĆ NOWE DOŚWIADCZENIA, POZNAWAĆ NOWE MIEJSCA I LUDZI. NIE SPODZIEWAŁ SIĘ, ŻE TO CO GO SPOTKA TAK ODMIENI JEGO ŻYCIE. KUBA KUCHARSKI WCIĄŻ WRACA DO TYCH WSPOMNIEŃ.

— Mija 15 lat od czasu, kiedy Katrina nawiedziła Stany Zjednoczone. Gdybyś miał możliwość cofnięcia się w czasie, a jednocześnie miał tę wiedzę, którą masz teraz to czy zdecydowałbyś się na wyjazd do USA?

— Zdecydowanie wyjechałbym ponownie. Pobyt w Nowym Orleanie, a następnie wydarzenia związane z przejściem przez Nowy Orlean huraganu Katrina oraz tym, że w pewnym momencie musiałem wręcz walczyć o życie, spowodowały, że zmieniłem się jako człowiek. Z dwudziestoletniego chłopaka momentalnie stałem się mężczyzną, który nie myślał tylko o sobie, a wręcz przeciwnie czuł się odpowiedzialny za innych ludzi. Widziałem z bliska ogromną tragedię ludzką, której wcześniej nawet w filmach nie oglądałem. To doświadczenie pozwoliło mi spojrzeć inaczej na drugiego człowieka i na nasze życie – zrozumiałem, jak bardzo jest ono kruche. Być może gdybym nie pojechał do Nowego Orleanu, a od razu tak jak planowałem do Nowego Jorku, to do dziś pewne wartości niematerialne byłyby dla mnie niedostrzegalne. Mam tu na myśli przede wszystkim to, że w życiu nie liczą się tylko pieniądze, kariera czy dbanie o własne potrzeby.

— Wiele osób ucieka od takich wspomnień, stara się o tym zapomnieć... Mam wrażenie, że ty jednak działasz wręcz przeciwnie. Wciąż podtrzymujesz pamięć o tamtych wydarzeniach...

— Dzieje się tak z wielu względów. Przede wszystkim dlatego, że to wydarzenie do dziś jest jednym z najtragiczniejszych w historii Stanów Zjednoczonych – zginęło prawie 2000 ludzi. Ponadto żaden inny huragan do dziś nie wywołał tak ogromnych strat materialnych. Warto podkreślić także, że tylko garstka Polaków doświadczyła tego traumatycznego wydarzenia, które miało miejsce na stadionie Superdome. I to jest kolejny z argumentów. W mojej książce „W uścisku Katriny" dzień po dniu opisuję, jak wyglądała walka ludzi o życie – z różnych perspektyw. Opisuję, do czego zdolny jest człowiek w sytuacji ekstremalnej, w momencie utraty bliskich czy wtedy, kiedy różnimy się od sąsiadów choćby kolorem skóry. To są wartości uniwersalne, bo pomijając fakt samego wydarzenia związanego z huraganem Katrina, to przecież każdy z nas może się znaleźć w sytuacji, w której będzie musiał dokonywać trudnych wyborów życiowych. To jest po prostu samo życie.

— Kiedy zamykasz oczy i słyszysz hasło „Katrina", to jaki obraz w pierwszej kolejności staje Ci przed oczami?

— Przede wszystkim mam dreszcze na ciele. Brzmi to niebywale, ale pomimo upływu lat, to wciąż żyje we mnie. Każdy film, każde zdjęcie, każda opowieść związana z Nowym Orleanem przywołuje wspomnienia i przeróżne obrazy. Od tych związanych z moim pobytem na stadionie Superdome, które wspominam jako niezwykłe ciężkie chwile, aż po te, które były również pozytywne. Te wydarzenia pociągnęły za sobą falę kolejnych wydarzeń – poznałem niezwykłych ludzi, którzy są obecni w moim życiu do dziś. I to jest największa wartość tego pobytu. Co natomiast widzę, gdy zamykam oczy? Buzie płaczących ludzi, smutne oczy dzieci, dla których mogę przypisać historie. Jedni całą rodziną stoją na dachu domu czekając na pomoc, inni leżą na materacach na stadionie Superdome bez wody z resztkami jedzenia, które oddają swoim dzieciom. Widzę starszych, schorowanych ludzi na wózkach umieszczonych na korytarzu, którym brakuje powietrza do oddychania. Widzę człowieka, który popełnia samobójstwo, a ludzie dookoła komentują to jednym zdaniem: „Stracił wszystko co miał".

Autor staje przed szansą na wydanie swojej książki za granicą

fot. Roksana Dawid

— Zostałeś odcięty od świata na stadionie razem z ok. 30 tys. ludzi. W jednym z ostatnich wywiadów porównałeś to do obecnego „lock downu" związanego z COVID-19. Jednak patrząc na skalę obu zjawisk trudno to chyba ze sobą porównywać?

— Według mnie jest wiele rzeczy wspólnych. Jeśli chodzi o skalę, to owszem, masz rację, trudno to porównywać. Ale moim „lock downem" był właśnie wspomniany kilkudniowy pobyt na stadionie Superdome. Z minimalnymi racjami żywieniowymi, bez wody, czynnych toalet, w ogromnej „puszce" (tak nazywam stadion), która pod wpływem wysokiej temperatury i braku klimatyzacji każdego dnia zabierała nam „tlen do życia". Mogę powiedzieć, że doskonale wiem, co czują ludzie, którzy muszą przejść kwarantannę. Widziałem ludzi, którzy z dnia na dzień stracili dobytek życia, stracili bliskich, stracili sens życia, byli tak skrajnie wyczerpani psychicznie, że było im wszystko jedno – czy odejdą dziś z tego świata, czy zostaną na nim dłużej. Sam też miałem momenty zwątpienia. Uważam, że mój „lock down" mimo że na mniejszą skalę, był jednak bardziej wynaturzony.

— Czytając książkę mam wrażenie, że to nie tylko zwykła, reporterska relacja z miejsca kataklizmu. To również zobrazowanie ludzkich instynktów i ich... ewolucji?

— Cieszę się, że to dostrzegasz. Bo to był jeden z najważniejszych elementów, które pragnąłem pokazać. Dzięki temu moja książka nabrała cech uniwersalnych. Owszem, opisywane wydarzenia dzieją się w Nowym Orleanie – ale opisane tam relacje międzyludzkie równie dobrze mogłyby się odnosić do relacji ludzi w Polsce, czy w jakimkolwiek kraju na świecie.

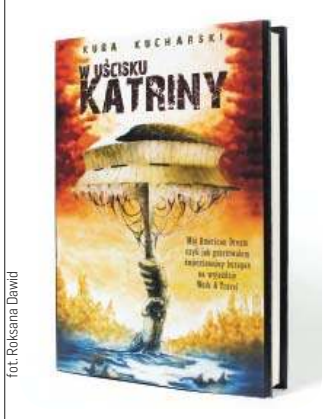
— W tak skrajnych sytuacjach z ludzi wychodzą ich cechy, zarówno te dobre jak i złe. Co wyszło z ciebie?

— Nie mogę powiedzieć, że moje zachowanie było wzorcowe. Często wspominam o tym na konferencjach, na które jestem zapraszany, czy moich spotkaniach autorskich, które odbywają się w całej Polsce. Wcześniej wydawało mi się, że jestem nieskazitelny, że doskonale wiem, co bym uczynił w każdej sytuacji życiowej – bez względu na to, jaka by ona nie była. No i życie mnie zweryfikowało. Nie odstawałem od reszty – dopuściłem się np. kradzieży czy ponosiły mnie emocje, które w pewnych momentach mogły się skończyć dla mnie dramatycznie. Dziś mogę powiedzieć, że dostałem ważną lekcję – aby nie oceniać drugiego człowieka zbyt pochopnie, szczególnie w skrajnych sytuacjach, bo tak naprawdę dopiero wtedy, gdy przyjdzie nam się znaleźć w ekstremalnej sytuacji, dowiemy się, jak się zachowamy. Te doświadczenia pozwoliły mi też spojrzeć inaczej na to, co kierowało ludźmi np. podczas I czy II wojny światowej, czy także w wielu trudnych sytuacjach życiowych, z którymi przychodzi nam zmagać się nieraz.

— Książka, którą napisałeś ma już dwa lata. Teraz ma szansę na ukazanie się w innych krajach. Jest zainteresowanie zagranicznych wydawnictw?

— To niezwykle cenne dwa lata, bo wiele się wydarzyło. Książka otrzymała kilka ważnych nagród, w tym m.in. nagrodę Internautów, którzy w konkursie na portalu granice.pl uznali ją „Najlepszą książką roku 2018" w kategorii Literatura Faktu. Ponadto wcześniej książka decyzją Internautów została uznana także „Najlepszą książką na lato" oraz otrzymała III nagrodę w kategorii „Książka podróżnicza roku" na festiwalu Cywilizacji i Sztuki Mediów Mediatravel pod patronatem Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Poza samymi nagrodami niezwykle cenne jest dla mnie to, w jaki sposób ludzie postrzegają moją książkę. Otrzymuję od nich wiadomości, często prowadzimy dyskusje, w których dziękują mi za to, że odważyłem się o tym napisać, że pokazałem wiele cennych wartości, o których często na co dzień zapominamy. A przy tym to właśnie czytelnicy zauważyli, że ta książka powinna też zaistnieć za granicą. To skłoniło mnie do wysłania przetłumaczonych fragmentów do kilku zagranicznych wydawnictw.



fot. Roksana Dawid

Książka otrzymała wiele prestiżowych nagród

fot. archiwum prywatne

— Asem przestworzy chciałem być jeszcze w podstawówce. Chyba za dużo naoglądałem się filmu „Top Gun"

eprasa.pl cea8aef4e6

MNIE, I TAK POZOSTANIE DO KOŃCA ŻYCIA

Przyszła odpowiedź – prześlij nam całą książkę, bo próbki są obiecujące.

— Stąd się wzięła akcja na portalu www.odpalprojekt.pl, która ma ci pomóc w zaistnieniu na rynkach zachodnich. Na czym ta akcja polega?

— Na portalu www.odpalprojekt.pl postanowiłem zorganizować zbiórkę funduszy na tłumaczenie mojej książki na język angielski. To otworzy mi drogę do wydania jej za granicą. Zobaczymy jeszcze z jakim wydawnictwem i w jakiej formie, ale pierwsze tłumaczenie książki już za chwilę będzie gotowe. Są za nie odpowiedzialni profesjonaliści – Zofia Szachnowska-Olesiejuk i Adam Olesiejuk, którzy współpracują w tym zakresie z największymi polskimi wydawnictwami. Następnie tłumaczenie przejdzie kolejne etapy „weryfikacji" oraz korektę. Z takim „sprawdzonym pod wieloma względami" tekstem udam się do wydawnictw, które na tę chwilę są zainteresowane wydaniem książki za granicą. Wspomnę także, że akcja Odpal Projekt może się udać tylko przy zaangażowaniu jak największej liczby osób. W zamian za wsparcie finansowe oferuję atrakcyjne nagrody – w tym m.in. książki, plakaty czy płyty mojego przyjaciela Kamila Bednarka. Szczegóły znajdziecie na portalu. Dla zainteresowanych podaję dokładny adres tej akcji: www.odpalprojekt.pl/p/kubakucharski

— Podobno jest szansa nawet na film? Zdradzisz coś więcej z tej kwestii?

— To kolejny z celów, który chcę zrealizować po przetłumaczeniu książki, bo to otwiera wiele drzwi. Najpierw trzeba doprowadzić do napisania scenariusza filmowego. Na ten temat toczą się już zaawansowane rozmowy. Informacja, którą mogę się podzielić na dzień dzisiejszy, to fakt, że napisanie scenariusza po przetłumaczeniu książki na język angielski zaoferował jeden z brytyjskich scenarzystów, na co dzień także autor kilku książek. Do momentu podpisania ostatecznej, finalnej umowy sporządzonej przez prawników, niestety nie mogę zdradzać szczegółów. A potem już prosta droga do wersji filmowej mojej opowieści. Czyż nie byłoby wspaniale, gdyby dzięki waszej pomocy powstał w niedalekiej przyszłości fabularyzowany film o zasięgu światowym? Wiem, że dziś to są jeszcze tylko marzenia, ale prowadziłem już wiele nieoficjalnych rozmów z osobami pracującymi w Hollywood, a ich przebieg był dla mnie całkiem budujący.

— Dalej nie możesz przekonać się do Nowego Orleanu?

— Wręcz przeciwnie. Bardzo chcę tam wrócić. Planowałem wyjazd nawet w tym roku, ale ze względu na sytuację związaną z COVID-19 musiałem te plany przełożyć. Dziś z perspektywy czasu uważam, że miasto miało w sobie ogromną magię. A same wydarzenia związane z Katriną wniosły do mojego życia o wiele więcej dobrego niż złego. Można powiedzieć, że huragan Katrina, który przeżyłem w 2005 roku, wyznaczył mi drogę, którą podążam do dziś. Na pewno tam wrócę!

— Co z tym słynnym „American dream"? Pobyt w USA sprowadza na ziemię?

— Myślę, że każdy pobyt za granicą sprowadza człowieka na ziemię. Uzmysławia nam, że to co oglądamy w filmach czy słyszymy z drugiej ręki nie zawsze jest takie proste. Jeśli chodzi o amerykański sen - było dokładnie tak samo. Miałem różne wizje tego, jak będzie wyglądał mój pobyt w USA. Myślałem, że jako dwudziestolatek mogę dokonać wszystkiego. Łącznie z tym, co uważałem za naturalną kolej rzeczy – że jeżeli jadę do USA, to zrobienie tam kariery jest tylko kwestią czasu. Nic bardziej mylnego. Niestety, zderzenie z rzeczywistością było jak przejazd walca. Nic z tych wyobrażeń się nie sprawdziło. Ale trzeba podkreślić istotną rzecz – to właśnie te trudne doświadczenia mnie w jakiś sposób ukształtowały. Dały podwaliny do tego, gdzie jestem dziś. Jestem po prostu mądrzejszy o tę wiedzę.

— Co zmieniło w Tobie doświadczenie z Katriną?

— Nie skłamię, gdy powiem, że to Katrina uformowała moje życie. Pod każdym względem, do tego stopnia, że już dziś nie potrafię sobie wyobrazić, co by było, gdybym nie pojechał wtedy do Nowego Orleanu. Jest częścią mnie, i tak pozostanie zapewne do końca życia. Jest częścią wszystkich wydarzeń, które się miały miejsce w moim życiu tuż po niej, i które zapewne jeszcze nadejdą. Chyba w ten sposób mogę to najłatwiej zobrazować.

fot. archiwum prywatne

Kamil Bednarek, zainspirowany historią Kuby, napisał utwór „Zabieram cię na trip" na płytę „Talizman"

— W jakiś szczególny sposób będziesz 28 sierpnia obchodził rocznicę uderzenia Katriny na Nowy Orlean?

— Każdego roku to wyjątkowy czas dla mnie. Niekoniecznie sam 28 sierpnia. Ale w zasadzie czas już od połowy sierpnia do połowy września. Bo mniej więcej tyle trwało wszystko – od momentu, kiedy sytuacja nabrała ogromnego rozpędu i trafiliśmy na Superdome, aż do czasu, kiedy poczuliśmy się bezpieczni, gdy ulokowano nas w domach Polonii w Dallas, a potem w Ambasadzie Polskiej w Waszyngtonie. To czas, w którym mocno się angażuję medialnie, oglądam materiały wideo poświęcone Katrinie, czytam wszystkie newsy, które się tylko na ten temat pojawią. No i jest to jeszcze moja prywatna rocznica – ale nie zdradzam szczegółów, choć po przeczytaniu książki wielu z was domyśli się, o co chodzi.

— Chciałem cię zapytać o twoją znajomość z Kamilem Bednarkiem. Znajomość, którą obaj określacie przyjaźnią. Jak do tego doszło?

— Z Kamilem poznaliśmy się przypadkiem w samolocie. Zarówno on jak i ja lecieliśmy na wakacje. Nie wchodząc w szczegóły, zaczęło się od tego, że założył mi na uszy słuchawki, które wówczas testował, a które świetnie wygłuszały dźwięk. Chciał się tym z kimś podzielić, a że siedziałem obok, to podzielił się tym ze mną. Zupełny przypadek. W ten sposób od słowa do słowa zaczęliśmy naszą znajomość. Następnie już w Polsce zaprosił mnie na koncert do Wrocławia, potem na kolejne. I tak już zostało. Przyjaźnimy się, wspieramy, możemy na siebie liczyć. A korzystając z okazji, mając nadzieję, że będzie miał okazję przeczytać ten wywiad – serdecznie go pozdrawiam.

— Podobno Kamil zainspirowany twoją historią napisał piosenkę?

— Kamil mocno mnie wspiera w tym projekcie związanym z książką – i to od samego początku, gdy była jeszcze w fazie powstawania. To dzięki niemu nawiązałem współpracę z Szymonem Chwaliszem, artystą który namalował okładkę książki. Muszę to podkreślić – okładka mojej książka została namalowana ręcznie. A to nie zdarza się często. Kamil, znając moją historię, napisał też krótką opinię o książce, która znalazła się na okładce. Tam też wspomina o tej piosence. Zarówno Kamil jak i jego manager Mateusz Posyniak mocno wspierają mnie w realizacji moich kolejnych celów związanych z książką, zarówno tych w Polsce jak i za granicą. To dla mnie niezwykle cenne.

— Na koniec chciałem cię zapytać o rzeczy niezwiązane z naszym głównym tematem, ale nurtują mnie one od czasu naszego pierwszego spotkania. Zawodowo zajmujesz się dziennikarstwem i marketingiem. Podobno polskie lotnictwo pluje sobie w brodę, że straciło takiego obiecującego asa przestworzy?

— Asem przestworzy chciałem być jeszcze w podstawówce. Chyba za dużo naoglądałem się filmu „Top Gun". A tak na poważnie – ze względu na to, że jako dzieciak przeszedłem zapalenie ucha, które pozostawiło bliznę na błonie bębenkowej, nie przeszedłem badań kwalifikacyjnych do Szkoły Lotniczej w Dęblinie i wtedy stało się jasne, że "odrzutowcami" już nie polatam. Ale z lotnictwa nie zrezygnowałem. Przez kilka lat pracowałem jako dziennikarz lotniczy. I wspominam ten czas jako jeden z najwspanialszych w moim życiu. Przede wszystkim ze względu na pikniki lotnicze, na których co prawda jako pasażer, ale było mi dane oglądać świat z góry.

— W pewnym momencie twojego życia była też szansa, że zostaniesz sportowcem?

— Chodziłem także na kółko teatralne, śpiewałem chwilę w chórze, trenowałem karate, biegałem – ale najwięcej czasu poświęcałem piłce nożnej. Grałem w lokalnym klubie „Mrągowia", reprezentowałem także szkołę. Żałuję jednego – że nie byłem konsekwentny. Piłka nożna w pewnym momencie była całym moim życiem. Potem to zaprzepaściłem. Tak, to prawidłowe określenie.

— Mimo tego, że jesteś zajętym człowiekiem to jednak znajdujesz czas, aby odwiedzić swoje rodzime miasto?

— W Mrągowie bywam bardzo często. W ubiegłym roku spędziłem tu całe wakacje, w tym roku także trochę tu pomieszkałem. Tu wciąż mieszkają moi rodzice, mój brat. Mam ogromny sentyment do Mrągowa. Uwielbiam wieczorami pobiegać alejkami z psem, w weekend wyskoczyć nad jezioro, a z rana obserwować, jak natura budzi się ze snu. I faktycznie, mimo że jestem na co dzień zabiegany – to tutaj tego aż tak bardzo nie odczuwam. To miasto żyje wolniej, niż Warszawa, gdzie obecnie mieszkam najdłużej w ciągu roku. A gdybym miał się gdzieś przeprowadzić, to z pewnością byłoby to Mrągowo. Może kiedyś tu wrócę....

Wojciech Caruk
w.caruk@gazetaolsztynska.pl

HURAGAN KATRINA

- jeden z trzydziestu najbardziej niszczycielskich huraganów, jakie kiedykolwiek nawiedziły USA. Uformował się 23 sierpnia 2005 roku na Bahamach. Wkrótce potem przeszedł przez południową Florydę, powodując pierwsze ofiary śmiertelne, jeszcze jako huragan trzeciej kategorii w Skali Saffira Simpsona. Po przejściu nad Zatoką Meksykańską prędkość wiatru wzrosła do ponad 250 km/h. Katrina stała się wtedy huraganem piątej kategorii. Największe zniszczenia cyklon spowodował w Nowym Orleanie, w stanie Luizjana. Zalane zostało 80% miasta. W wyniku huraganu zginęło 1836 osób, a 705 zostało uznane za zaginione. Zniszczenia w samym Nowym Orleanie oszacowano na ponad 81 miliardów dolarów. Jeden ze schronów dla mieszkańców urządzono na stadionie Superdome. Schronienie znalazło tam ok. 26. tys. ludzi.

eprasa.pl cea8aef4e6

MLEKPOL
Najlepsze w kuchni.pl
PARTNER WYDANIA

A MOŻE **ŚMIETANA?**

ZAPEWNE NIEJEDEN Z WAS DOŚĆ CZĘSTO STAJE PRZED DYLEMATEM: ŚMIETANA CZY JOGURT... JOGURT CZY ŚMIETANA? CO SMACZNIEJSZE? CO ZDROWSZE? CZY JEST MOŻLIWE PRZYGOTOWANIE DESERU ALBO JAKIEGOŚ TRADYCYJNEGO DANIA BEZ UŻYCIA ŚMIETANY? WIELU OSOBOM WCIĄŻ NIEROZERWALNIE KOJARZY SIĘ ONA Z DZIECIŃSTWEM, TRADYCJĄ, A NAWET DZIEDZICTWEM.

Śmietana... śmietanka... A dokładnie?

Czym się różnią? Mówiąc najprościej, śmietana jest kwaśna, a śmietanka słodka. Odpowiadając nieco bardziej dociekliwym, powiemy, że różnią się nie tylko smakiem, ale również procesem powstania oraz zawartością tłuszczu. Śmietana to ukwaszony produkt pochodzenia mlecznego, będący efektem odwirowania tłuszczu z pełnotłustego mleka. Pozyskany produkt poddaje się procesowi fermentacji mlekowej, dzięki czemu otrzymuje się gotową śmietankę.

Na sklepowych półkach znajdziemy śmietany o różnej zawartości procentowej tłuszczu, co ma związek z konkretnym zastosowaniem. Podstawowa i ta najczęściej stosowana może mieć 12%, 18%, 22%. Śmietanki z kolei mają 12%, 18%, 30% i 36%.

Czy smaczna kuchnia bez śmietan istnieje? Należy podkreślić, że są one doskonałym nośnikiem smaku. To idealny dodatek do potraw, który potrafi uwypuklić ich wyrazistość oraz charakter. Zabielamy śmietaną zupy, wykorzystujemy do tworzenia sosów, sałatek i dań na ciepło. Czy jest na przykład coś smaczniejszego niż pierogi, placki czy pieczone ziemniaki z dodatkiem świeżej, kwaśniej śmietany? Śmietanki wykorzystuje się, podobnie jak śmietany, zależnie od gustu i kulinarnych upodobań. No a desery? Wiele smakołyków bez nich zwyczajnie nie powstanie. Smakosze i koneserzy uznają, że najlepszy efekt i smak zostanie osiągnięty wyłącznie przy użyciu prawdziwej słodkiej śmietanki. Takie gofry, lody czy torty – dodajemy do nich bitą śmietanę i mamy mistrzowski deser, którego nie zastąpią żadne inne słodkości.

Fot. Adobe Stock

Wartości odżywcze

Śmietana zawiera witaminę A, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania wzroku, która jest także silnym antyoksydantem, dzięki czemu zwalcza wolne rodniki w organizmie i znacząco wpływa na rozrost tkanki nabłonkowej. Należy wspomnieć również o cennych witaminach z grupy B, które odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz uczestniczą w procesach przemiany materii. Śmietana zawiera też węglowodany (laktozę), chociaż nie tyle co mleko, oraz dostarcza nam wapń oraz fosfor, a te pierwiastki z kolei odpowiadają za budowę naszych zdrowych i mocnych kości oraz zębów. Są w niej poza tym szczepy bakterii, które wspomagają trawienie białka i wzmacniają odporność organizmu, wpływając na odbudowę flory bakteryjnej jelit. Podsumowując, stwierdzam, że powinna być ona jednym ze składników naszej diety i zdecydowanie nie warto wykluczać jej z menu w pogoni za szczupłą sylwetką, bowiem:

- jest cennym źródłem wysokiej jakości białka zwierzęcego, wapnia, fosforu oraz węglowodanów,
- dostarcza organizmowi wielu minerałów potrzebnych do budowy kości i zębów,
- dzięki zawartości witaminy A ma korzystny wpływ na wzrok oraz wzmacnia kondycję skóry,
- witaminy B2 i B12, wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz uczestniczą w procesach przemiany materii,
- zawarte w śmietanie szczepy bakterii zwiększają odporność organizmu.

Jaką do czego?

- Śmietana 9/10% – odtłuszczona, kwaśna śmietana, polecana zwłaszcza dbającym o linię, przeznaczona do sałatek.
- Śmietana 12%/śmietanka 12% – przeznaczona do sałat i sałatek.
- Śmietana 18%/śmietanka 18% - śmietana kwaśna, znakomite uzupełnienie sosów i zup.
- Śmietana 22% – doskonale zagęszcza sosy i dipy.
- Śmietanka 30% – idealna do kremów, deserów czy bitej śmietany (kremówka).
- Śmietanka 36% – jej zaletą jest przede wszystkim łatwość ubijania, a więc ma zastosowanie w słodkich przysmakach.

Odrobina tłuszczu?

Obecność tłuszczu w produkcie absolutnie nie jest jego wadą. Gdyby tak było, należałoby całkowicie zrezygnować z oliwy z oliwek, oleju lnianego, orzechów — wszystkie one zawierają dużą dawkę tłuszczu, a przecież często są składnikami wielu diet czy wręcz zalecane przez lekarzy lub dietetyków. Wedle najnowszych badań dieta bogata w tłuszcze nasycone może przynieść znaczne korzyści zdrowotne. Naukowcy z Uniwersytetu w Bergen w Norwegii odkryli, że jedzenie pokarmów o naturalnie wysokiej zawartości tłuszczu, przy jednoczesnym ograniczeniu ilości spożywanych węglowodanów, nie powoduje wzrostu szkodliwego cholesterolu. Przeciwnie, szczepy bakterii w pełnotłustym nabiale mogą obniżać jego poziom. Dodatkowo obecność kwasu linolowego przeciwdziała miażdżycy, opóźnia rozwój chorób nowotworowych i ma działanie antyoksydacyjne. Inni badacze twierdzą, że tłuszcz tłuszczowi nierówny i że ten mleczny inaczej wpływa na organizm niż wieprzowy. Wszystko przez różnice w proporcjach poszczególnych kwasów tłuszczowych — akurat te z tłuszczu mlecznego okazały się korzystniejsze dla naszego układu krążenia. Jeszcze inne badania dowiodły, że tłusty nabiał nie prowadzi do nadwagi czy otyłości. Nabiał pełnotłusty zawiera bowiem kwas rumenowy, który wykorzystuje się obecnie w syntetycznych suplementach diety wspomagających odchudzanie.

Dlatego namawiam, by ze śmietany nie rezygnować i już dziś wypróbować choćby najprostsze danie z jej udziałem. Zacznijmy od dipu śmietanowego z jajkiem i szczypiorkiem. Kolejny przepis, który znalazłam na stronie **najlepszewkuchni.pl.** Zdrowy, smaczny, łatwy i szybki do przygotowania sos, pełen wartości odżywczych. Można go podawać jako dodatek do mięs, wędlin i ryb na zimno. Jednak równie dobrze sprawdzi się podany z sałatami czy drobnymi przekąskami na przyjęciu czy pikniku.

Magdalena Maria Bukowiecka

DIP ŚMIETANOWY
z jajkiem i szczypiorkiem

Składniki:

- 1 kwaśna śmietana 18% Łaciata
- 2 jajka ugotowane na twardo
- 2 łyżki majonezu
- ½ pęczka szczypiorku
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cukru
- pieprz
- kilka gałązek natki pietruszki.

Przygotowanie:

Krok 1
Ugotowane żółtka z dodatkiem majonezu rozcieramy łyżką w misce na gładką masę.

Krok 2
Białka ścieramy na dużych oczkach tarki i dodajemy do masy. Porcjami dodajemy do niej śmietanę, cały czas ucierając.

Krok 3
Na koniec przyprawiamy dip solą, cukrem i świeżo zmielonym pieprzem. Dodajemy posiekany szczypiorek. Podajemy z zieloną natką pietruszki.

Dobre śmietanowe rady

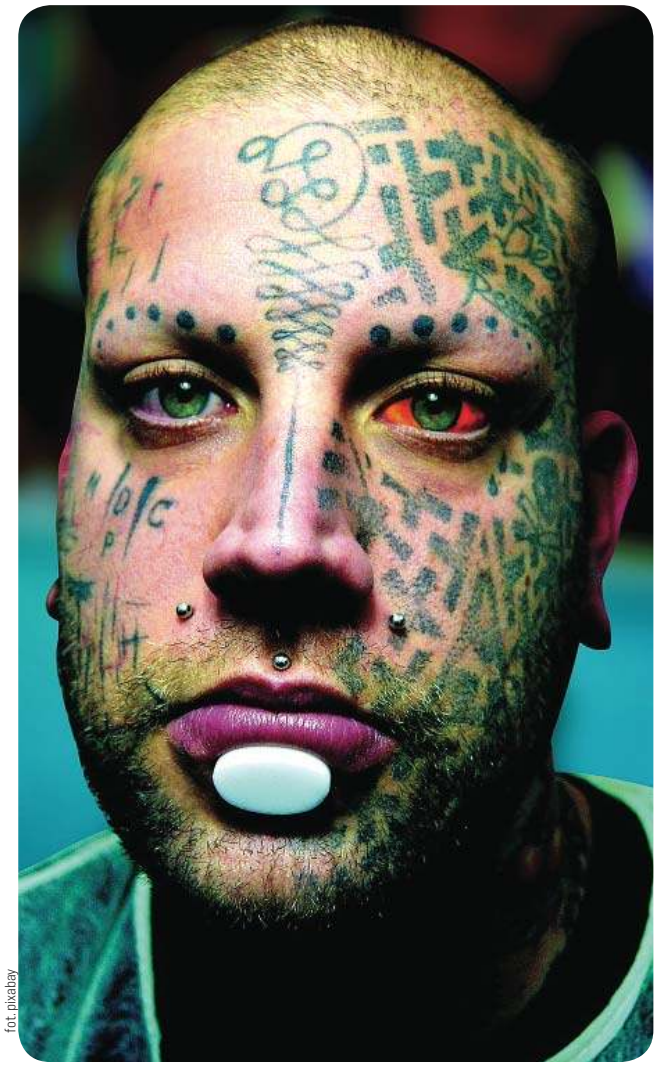
- Przed ubijaniem śmietanki 30% lub 36%, należy ją kilka godzin schładzać w lodówce przez min. 12 h.
- Śmietana dodawana do zupy nie zwarzy się, jeśli wcześniej rozprowadzimy ją kilkoma łyżkami ciepłego wywaru lub mąką.
- Świeżą śmietanę dodajemy do zupy w ostatniej chwili i nie gotujemy wcale, a jeśli już — to bardzo krótko.

90520otbr-d-M

eprasa.pl cea8aef4e6

TATUAŻ, CZYLI SKAZA NA ŻYCZENIE

— MADZIU, ROBIĘ SOBIE TATUAŻ — OŚWIADCZYŁ MI KILKA DNI TEMU KUMPEL. PO CZYM ZDZIWIŁ SIĘ MOCNO, BO ANI ENTUZJAZM NIE ZACZĄŁ ODE MNIE BIĆ PO OCZACH, ANI ŻADNYCH SŁÓW APLAUZU NIE USŁYSZAŁ. PRZECIWNIE — SKRZYWIŁAM SIĘ BOLEŚNIE I... NIC NIE POWIEDZIAŁAM...!


fot. pixabay

fot. pixabay

fot. pixabay

Już sam fakt, że nie wyartykułowałam nawet jednej sylaby, nawet pół dźwięku — powinien dać mu do myślenia. Ale nie dał — najwyraźniej kumpel nie zna mnie jeszcze wystarczająco dobrze — zaczął więc brnąć. I roztaczać przede mną mało zachwycające wizje, co też konkretnie w ramach tego tatuażu trafi na jego przedramię. O trzech wypadkach coś tam miało być, o kocie, ale najbardziej zaszczytne miejsce w tej grafice zająłby niejaki Mały Książę...

— Wiesz, kto to był Mały Książę? — zagadnął na koniec, licząc, całkiem niegłupio zresztą, że choć w ten sposób wciągnie mnie do rozmowy.

— A wiesz, kto to był Antoine de Saint-Exupéry? — odpowiedziałam pytaniem i już wiedziałam, że dyskusja przed nami tyle będzie burzliwa, co kompletnie bezowocna...!

Kumpel o Antoine de Saint-Exupérym jeszcze nie słyszał, choć chodzi po tym świecie już ćwierć wieku. Odwołał się za to do sieci i zaprezentował mi okładkę jednego z wydań „Małego Księcia", pokazując, że to jego konkretnie chce mieć wytatuowanego. Po czym natychmiast ujawnił swój antytalent do spostrzegawczości, bo fakt, że wyszukiwarka ukazała ze dwadzieścia wydań w różnych językach, a mimo to okładka zawsze była dokładnie ta sama — nie przykuł jego uwagi wcale. Ale chciał — to uznałam, że powinien dostać, zaczęłam więc drążyć te okładki. A potem mu opowiedziałam smutny żart o Chince, która przez całą podróż w metrze przyglądała się ramieniu jednej ze współpasażerek, aż w końcu nie wytrzymała i zapytała: „Proszę pani, czemu ma pani na ramieniu chińskimi znakami wytatuowany napis «Prać w letniej wodzie, nie chlorować.» ?".

I tu wreszcie wyszło na jaw, że kumpel decyzję w sprawie tatuażu podjął już dawno, teraz będzie ją wprowadzał w czyn, a oświadczenie złożył przede mną pewien, że przyklasnę mu bez mrugnięcia okiem i poprę natychmiast w całej rozciągłości...

O, JAKŻE SIĘ POMYLIŁ...!

Gdyby bowiem zaczął swoje zwierzenia od poszukiwań największej przeciwniczki tatuaży w promieniu tysiąca mil morskich — z pewnością trafiłby na mnie...!

Szkopuł bowiem w tym, że dawno temu wpadła mi w ręce całkiem niezła praca o tatuażach jako takich, ale też o ich historii i różnorakim znaczeniu w wielu kulturach, z czego tym pierwotnym były obrzędy rytualne. Samo słowo „tatuaż" to zapożyczenie od samoańskiego tatau, czyli „uderzać", i pochodzi z zapisków jednego z żeglarzy-podróżników, który w XVIII w. dotarł w tamte strony globu. Generalnie w kulturach polinezyjskich, nie tylko na Samoa, do wykonania tatuażu uprawniało dopiero zabicie wroga i zdobycie jego już wytatuowanej głowy (!). Równie znany jest też tatuaż moko, czyli tradycyjne zdobienie ciała i twarzy Maorysów, które jest jednym z elementów tożsamości i dziedzictwa narodowego autochtonicznej ludności Nowej Zelandii.

Co do Biblii, o tatuażu wspomina Księga Kapłańska, konkretnie rozdz. 19, wers 28, który mówi wyraźnie: „Nie będziecie nacinać ciała na znak żałoby po zmarłym. Nie będziecie się tatuować.". Jeśli zatem o tatuażu wspomina już Pięcioksiąg, to jest to jawny znak i na jego obecność w zamierzchłej starożytności, ale i na jednoznaczny zakaz tatuowania się. I tu przeszłam do ataku, bo przypomniałam kumplowi, że tacy Dakowie, czyli z grubsza mieszkańcy dawnej Rumunii, tatuowali niewolników, a starożytni Rzymianie — skazańców, którym najczęściej naznaczali twarz. Czy kumpel to wszystko wiedział? Niestety, nie wiedział, a już podstawiał rękę pod igłę...!

DALEJ BYŁO JUŻ TYLKO GORZEJ...!

— Nie chcę cię zrażać, ale z drugiej strony uważam, że takie historie powinieneś znać PRZED ozdobieniem własnego ciała — nie PO — zaczęłam. — To, że w czasach już bardziej współczesnych tatuaż postrzegany był jako tabu czy oznaka powiązań przestępczych — to jedno. Nadmienię, że nawet dziś w tradycjach wschodnich, w takiej Yakuzie lub Triadach, tatuaż świadczy o klasyfikacji w mafijnej hierarchii... Ale wiesz, tatuaż to też ten numer, który naziści wypalali na przedramionach więźniów obozów koncentracyjnych...!

No nie, tego też nie wiedział. Oraz tego, że naziści widocznie mieli do tych tatuaży wybitne zamiłowanie, bo żołnierze Waffen SS tatuowani byli pod pachą lewej ręki: gotycką, a potem łacińską czcionką zapisana była tam grupa krwi. Przy czym być może czasie wojny taki znak i wiadomość — na polu walki uratowały paru SS-manom życie, ale już po wojnie stały się pierwszą formą identyfikacji i stawiania ich przed wymiarem sprawiedliwości. Jako jeden z niewielu oznakowania (i stryczka) uniknął Josef Mengele, ów niesławny Anioł Śmierci z Auschwitz, który miał ponoć problemy z gojeniem się ran...

Konkluzja z mojej strony brzmiała zatem jednoznacznie: tatuaż to skaza, naznaczenie, piętno, które właściciel tatuażu niejako sam sobie sprawił i zdecydował się nosić do ostatnich swoich dni. Jedyną grupą zawodową, która wedle moich standardów na tatuaż może sobie pozwolić, która do tatuażu ma prawo, a nawet obowiązek — są marynarze. Tak, wilk morski bez tatuażu to jest jakaś pomyłka...! No a kumpel wilkiem morskim nie jest...

Na koniec poleciłam mu też inne dzieło literatury, tym razem amerykańskiego pisarza Nathaniela Hawthorne'a. Mały Książę jest z pewnością postacią wdzięczną i godną wszelkich względów, ale tej Hester Prynne też warto się przyjrzeć dokładniej. I spróbować, niechby i bez czytania całej książki, dowiedzieć, co konkretnie tytułowa szkarłatna litera oznacza i od jakiego słowa pochodzi... Ale teraz myślę, że może jednak lepiej byłoby podsunąć mu kilka fotek osób, którzy w młodości tatuaż sobie sprawili, a dziś są ludźmi już dość posuniętymi w latach...!

Magdalena Maria Bukowiecka
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl cea8aef4e6

NADCHODZĄCE TRENDY KOŃCA LATA

JAK MAWIAŁ MARK J. PENN – „MAŁE SIŁY NIOSĄ WIELKIE ZMIANY". I WŁAŚNIE TA MYŚL ZNAKOMICIE ODZWIERCIEDLA NADCHODZĄCE TRENDY, KTÓRE ZDOMINUJĄ KONIEC LATA I WYZNACZĄ KIERUNEK MODY DAMSKIEJ JESIENIĄ.

fot. freepik

fot. freepik

Nadchodzące miesiące w modzie damskiej to puszczenie oka w stronę minionych epok. Trendy związane z drugą częścią wakacji skupią się na dodatkowych elementach garderobianych. Projektanci oraz eksperci ze świata mody przepowiadają ukłon w stronę lat 60'. Szafowa rewolucja dotknie przede wszystkim kreacji wieczorowych, które zostaną urozmaicone intrygującymi dodatkami. Na które elementy kobiecej garderoby warto zwrócić szczególną uwagę?

PONADCZASOWE GROSZKI

Ich średnica oraz kontrastowość nie będzie mieć znaczenia. W zbliżających się tygodniach groszki zawładną przede wszystkim rajstopami. To kontynuacja trendu zapoczątkowanego w lutym przez projektantów Chanel, którzy odświeżyli kultowy wzór nadając mu alternatywnych form. Z pozoru klasyczny design zaczął królować na zimowych wybiegach i błyskawicznie zyskał aprobatę przedstawicielek płci pięknej. Urozmaicenie dolnej części garderoby geometrycznymi kształtami będzie kontynuowane w drugiej części lata oraz na początku jesieni.

SZKATUŁKI NA STREECIE

Torebki szkatułkowe w ostatnich latach pełniły rolę stylowych przechowalni biżuterii. Za sprawą Oscara de La Ranty owa część kreacji nie będzie się ograniczać wyłącznie do wieczornych rautów, a znajdzie swoje ujście w typowo streetowych aranżacjach. Szkatułki w postaci praktycznych torebek będą coraz częstszym widokiem na ulicach miast w niedalekiej przyszłości. Sprawdzą się świetnie zarówno w postaci gładkiej i jednolitej, jak również w formie alternatywnej z typowo grunge'owymi dodatkami.

Swój renesans kontynuować będą także kopertówki, które coraz efektowniej współgrają z ozdobnymi frędzlami. Trend zapoczątkowany przez designerów Bottegi Venety przypadł do gustu sporej liczbie miłośniczek alternatywnych form, które pozostają uniwersalne pod kątem innych dodatków. Wełniane frędzle uwypuklają letni fason bez względu na kształt i rozmiar torebki. Stanowią świetną propozycję dla pań preferujących połączenie elegancji i współczesności.

TREND TWORZY SIĘ OD GŁOWY

Najistotniejszym mikrotrendem okresu letnio-jesiennego pozostaje główna oś kreacji, czyli ozdoba głowy. Nie inaczej będzie tym razem – koneserki odważniejszych stylizacji z pewnością postawią na okazałe dodatki, które nakreślą kierunek nieco mniejszych elementów garderoby. Pasjonatki bardziej subtelnych rozwiązań staną z kolei przed poważnym dylematem, bo wybór pomiędzy woalką, broszką i opaską może się okazać dla wielu z nich twardym orzechem do zgryzienia.

O tym, że wybór pozostaje szeroki świadczą dokonania kreatorów z Prady oraz Dolce&Gabbany. Projektanci z kultowych marek stopniowo odczarowują te elementy strojów, udowadniając, że nakrycia głowy z powodzeniem mogą mieć charakter czysto okazyjny. Czy ukłon w stronę bardziej spektakularnych form znajdzie odzwierciedlenie w kobiecych gustach?

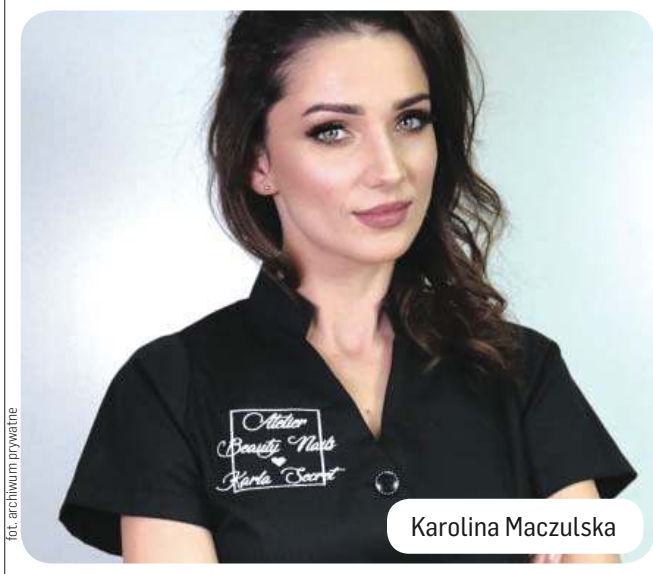
KOLORYSTYCZNA NIEWAŻKOŚĆ

Oj dawno upodobania pań na temat dominujących kolorów nie różniły się tak bardzo, jak w tym sezonie. Z jednej strony mamy do czynienia ze szturmem na wybiegach, który mienił się w rozbielonym fiolecie (millenial purple), z drugiej strony miłośniczki elegancji zaktualizowały swoje szafy o odświeżone kolekcje piaskowego beżu. Pustynne odcienie zdominowały pokaz Fendi i pojawiły się u Victorii Beckham. Tonacje jasnych beżów z biegiem tygodni podążyły w stronę ciemniejszych odmian w postaci kawy z mlekiem i palonego karmelu. Twórcy z marki Chanel nie pozostali tym rewolucjom dłużni i postawili na nasycone odcienie niebieskiego, które dodały energii satynowym materiałom. Classic blue pomimo pandemicznych nastrojów rewelacyjnie odnalazł się w formie tzw. korporacyjnych żakietów u Prady. To swoiste ożywienie biurowych stylizacji, które doczeka się kontynuacji w drugiej części lata.

MATEUSZ MARCINIAK

eprasa.pl cea8aef4e6

KOSMETYCZKA RADZI



Karolina Maczulska

fot. archiwum prywatne

Na Wasze pytania odpowiada Karolina Maczulska- współwłaścicielka współwłaścicielka Atelier Karla Secret & Beauty Nails w Nidzicy. By zadać pytanie specjalistce, piszcie: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

MAKIJAŻ ŚLUBNY: CZY WYPADA?

W przyszłym roku wychodzę za mąż. Jaki makijaż powinnam wybrać, jeśli na co dzień maluję się bardzo kolorowo? Rodzina twierdzi, że taki makijaż nie pasuje do panny młodej. Co mam zrobić?

KAŚKA

Droga Kasiu!

Pamiętaj że to będzie Twój dzień i Ty masz się czuć sama ze sobą najpiękniej! Trendy były są i będą, ale... Makijaż powinien przede wszystkim odzwierciedlić Twój charakter, podkreślić urodę. Jeśli jesteś kolorowym ptakiem to czemu nie! Masz czuć się sobą i być szczęśliwa panną młodą!

HENNA MAROKAŃSKA: TAK CZY NIE

Czy mogę uzyskać informację na temat henny marokańskiej? Czy faktycznie ma więcej zalet jak wad?

PAULINA

Droga Paulino.

Osobiście jestem wielką fanką henny marokańskiej. Moim zdaniem jej główną zaletą jest skład, który odżywia i wzmacnia włosy. Pewnie każdej z Was zależy na trwałości koloryzacji włoska, jednak moim zdaniem to tylko dodatek. Najbardziej cieszy mnie, jak klientka zauważa po pewnym czasie poprawę w wyglądzie brwi. Znajdź salon, który ma taką usługę w ofercie. Warto spróbować!

METAMORFOZA NUMERU

Teresa Gordziejewska od kilku miesięcy choruje na nowotwór złośliwy układu chłonnego. — Choroba tak bardzo wyniszczyła mój organizm, że straciłam poczucie własnej wartości. Brak włosów spowodował, że przestałam czuć się kobieco, atrakcyjnie. Metamorfoza u pani Karoliny pozwoliła mi choć na chwilę odzyskać poczucie własnej wartości. Znów stałam się atrakcyjna i pełna wiary w to, że trzeba walczyć o zdrowie i swoją kobiecość — mówi Teresa Gordziejewska.

fot. Karolina Maczulska

POMYSŁ NA NIEDZIELNY OBIAD

Dzisiejsza propozycja na niedzielny obiad to spaghetti z suszonymi pomidorami, gorgonzolą i rukolą. Pochwalcie się swoimi kulinarnymi umiejętnościami! Czekamy na wasze przepisy.

fot. mat. prasowy/fitniefat.pl

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

500 g makaronu spaghetti
słoiczek pomidorów suszonych na słońcu w oleju
300 g sera gorgonzola
250 ml śmietany do sosów 18% lub kremówki 30%
1 średnia cebula
4 ząbki czosnku
oliwa z oliwek extra vergine
3 garści rukoli
1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
sól i pieprz (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na rozgrzaną patelnię z oliwą wrzuć drobno pokrojoną cebulę oraz czosnek i zeszklij je. Pomidory pokrój w kostkę i dorzuć na patelnię. Dodaj śmietanę, pokruszony ser gorgonzola oraz gałkę. Sos zredukuj do odpowiadającej Ci gęstości. Opcjonalnie dopraw go solą i pieprzem. Sos podawaj z ugotowanym al dente makaronem i rukolą.

Lubisz gotować? Masz fajne pomysły na niedzielne obiady i nie tylko? Wyślij do nas swój przepis ze zdjęciem potrawy i swoją fotografię na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl. Propozycje wybranych dań będziemy publikować na łamach sobotniej „Gazety Olsztyńskiej".

FITNIEFAT.PL

REKLAMA

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMYOSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl
Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

Budynek Starostwa Powiatowego w Olsztynie, plac Generała Józefa Bema 5, parter
(wejście od ronda Bema)

39920otbs-E-K

eprasa.pl cea8aef4e6

CAŁKIEM ZDROWE SZPARAGI, CZYLI SILNY AFRODYZJAK

KTO JADŁ — Z PEWNOŚCIĄ CENI ICH DELIKATNY, WYRAFINOWANY SMAK. KTO JESZCZE NIE JADŁ, TO Z SERCA POLECAM. BO Z JEDNEJ STRONY SZPARAGI TO LICZNE WŁAŚCIWOŚCI I WARTOŚCI ODŻYWCZE, Z DRUGIEJ — BARDZO MAŁO KALORII.

Szparagi są białe i zielone. Można je gotować, piec, smażyć i grillować — a za każdym razem uzyskamy nieco inny smak. Inaczej smakować będą więc szparagi grillowane, inaczej te z piekarnika. Jeszcze inny smak zyskamy, gdy przygotujemy je z bułką tartą, z jajkiem, z mięsem, z sosem lub gdy z białych szparagów przyrządzimy zupę krem. Lato to czas dla samych szparagów i dań z nich najlepszy — dlatego zachęcam do wypróbowania już zaraz choćby kilku przepisów...

Jeśli chodzi o dwa kolory — biała odmiana szparagów jest twardsza od zielonej. Stąd białe gotują się dłużej, ale po przyrządzeniu ich smak i aromat jest delikatniejszy. Da się go porównać do kalafiora lub żółtej fasolki szparagowej, choć smak szparagów jest bardziej wyrafinowany. Białe szparagi dobrze komponują się z mięsem, najbardziej drobiowym — kurczakiem, indykiem, ale też z sadzonym jajkiem i sosami, najlepiej z beszamelowym lub majonezowym. Przed podaniem białe szparagi należy przygotować: usunąć twardą, zdrewniałą końcówkę i obrać je ze skórki.

Z kolei odmianę zieloną łatwiej przyrządzić: nie trzeba ich obierać — wystarczy jedynie odciąć twardą końcówkę. Zielone krócej się też gotują i pieką. Są idealnym dodatkiem do mięs. Dobrze smakują polane roztopionym masłem i posypane parmezanem. Można je też zawijać w szynkę parmeńską i podawać jako przekąskę.

Fot. Pixabay

WARTOŚĆ

Szparagi lekarskie mają całe multum właściwości odżywczych. Ich wartość powinny docenić przede wszystkim osoby, które pragną zrzucić zbędne kilogramy lub po prostu utrzymać zgrabną sylwetkę. Bo szparagi są niskokaloryczne i pewnie w każdej diecie odchudzającej jest dla nich miejsce. 100 g dostarcza tylko ok. 22 kcal, ale choć tak mało w nich kalorii, a do tego w 95 proc. składają się z wody — to prawdziwa skarbnica witamin i składników mineralnych.

Przede wszystkim kwas foliowy, tak niezbędny dla kobiet planujących ciążę — odpowiada przecież za prawidłowy rozwój płodu. Ale ten sam kwas foliowy spowalnia też proces starzenia i pomaga w regeneracji uszkodzonych komórek. Ponadto wspomaga pracę układu krążenia.

Dużo też w szparagach witaminy C i E oraz beta-karotenu, które poprawiają kondycję skóry, włosów i paznokci. Z kolei zawarta w nich asparagina wspomaga pracę nerek i odpowiada za prawidłowy poziom nawodnienia organizmu. Wapń, fosfor, potas — to kolejne cenne pierwiastki. Dwa pierwsze odpowiadają za kondycję kości i zębów, a wysoka ilość potasu oraz niska zawartość sodu w połączeniu z asparaginą sprawiają, że szparagi mają właściwości moczopędne. Czyli mogą pomagać w stanach zapalnych pęcherza i dróg moczowych.

Szparagi to też błonnik, który poprawia perystaltykę jelit. Znajdziemy w nich też glutation, który wzmacnia układ odpornościowy, wspomaga wątrobę w procesie oczyszczaniu organizmu z toksyn, zapobiega rozwojowi komórek nowotworowych oraz choroby Alzheimera. A do tego jest w nich też inulina, czyli prebiotyk odżywiający pożyteczne bakterie jelitowe i zapewniający nam prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Pędy szparagów zawierają także łatwostrawne białka i cukry.

NA ZDROWIE

Zasadniczo szparagi przede wszystkim obniżają ciśnienie i wzmacniają serce. Ponieważ są źródłem roślinnych steroli, mają zdolność obniżania poziomu cholesterolu we krwi. Jak już wspomniałam, szparagi mają właściwości moczopędne, dlatego poleca się je w przebiegu infekcji dróg moczowych. Do tego zawarta w szparagach asparagina wspomaga pracę nerek i odpowiada za prawidłowy poziom nawodnienia organizmu. W dietach oczyszczających zaleca się wręcz picie wody pozostałej po ugotowaniu szparagów.

Szparagi są też dobre na wzrok. Wszystko przez beta-karoten, którego w szparagach mnóstwo, a który nie tylko wspomaga funkcjonowanie układu krążenia, lecz także pracę oczu. Witamina A, w którą beta-karoten się przekształca, jest składnikiem barwnika wzrokowego występują-

REKLAMA

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

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
204519otbr-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
204719OTBR-A-O

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
204119otbr-a-G

SOBOTA

eprasa.pl cea8aef4e6

Fot. Pixabay

SZPARAGI SĄ NISKOKALORYCZNE I PEWNIE W KAŻDEJ DIECIE ODCHUDZAJĄCEJ JEST DLA NICH MIEJSCE. 100 G DOSTARCZA TYLKO OK. 22 KCAL, ALE CHOĆ TAK MAŁO W NICH KALORII, A DO TEGO W 95 PROC. SKŁADAJĄ SIĘ Z WODY — TO PRAWDZIWA SKARBNICA WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH.

cego w siatkówce oka. Ten sam beta-karoten zmniejsza też ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej, która jest główną przyczyną utraty wzroku w starszym wieku. Udowodniono również, że może hamować rozwój kseroftalmii, czyli zespołu suchego oka.

JAK UNIKAĆ BŁĘDÓW?

Ponieważ sezon na szparagi trwa dość krótko, szkoda marnować czas na błędy w przyrządzaniu szparagowych dań! Jeśli ktokolwiek twierdzi, że szparagów nie lubi, że mu nie smakują — możemy mieć pewność, że zwyczajnie trafił na kiepskiego kucharza, który, co tu dużo mówić, schrzanił i same szparagi, i całą potrawę. Bo żeby szparagi dobrze ugotować i przyrządzić, potrzebna jest znajomość paru kulinarnych zasad. I gwarantuję: szparagi przyrządzone przez znawcę nie będą miały nieprzyjemnego zapachu, nie będą też ani twarde, ani łykowate.

Zaczynamy jednak od zakupów — kupujemy tylko świeże szparagi, czyli wyłącznie w sezonie. Główka szparagów powinna być domknięta, a kiedy ściśniemy jego końcówkę, ze świeżego będzie sączył się sok. Co do koloru, zielone szparagi powinny być żywozielone, a białe — w jasnym odcieniu bieli. Ich końce nie mogą być ani suche, ani brązowe. I od razu przejdę do tajemnic przechowywania, bo szparagów nie wolno traktować w tej kwestii jak innych warzyw. Przeciwnie, trzeba potraktować je jak żywe kwiaty, wstawić do wody (choć niekoniecznie do kryształowej wazy po babci) i tak postawić w lodówce.

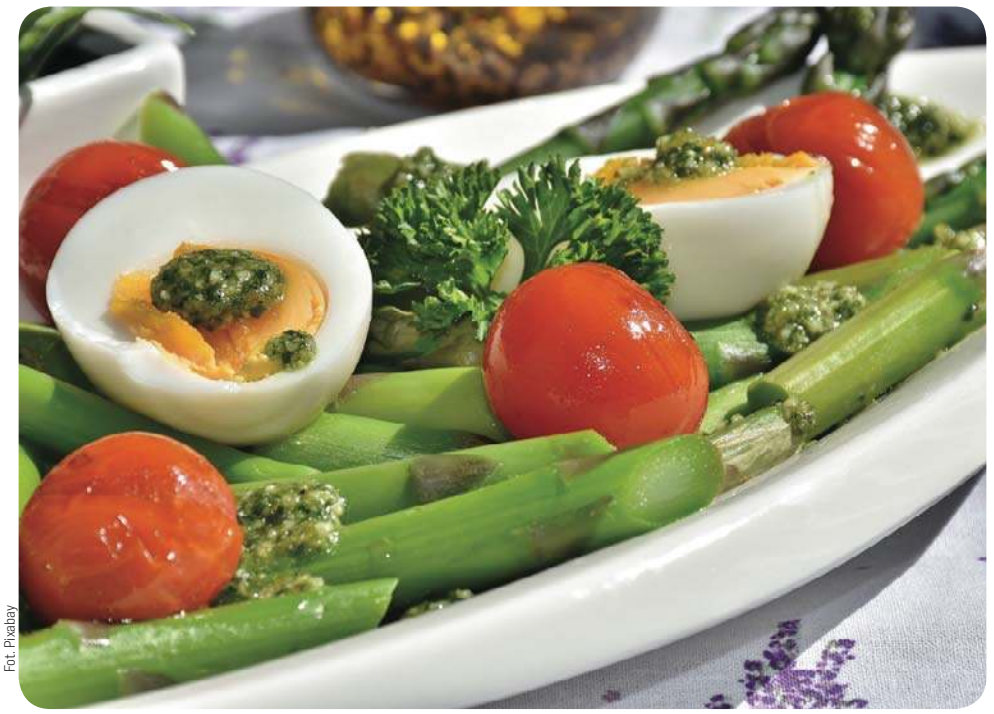
W samej kuchni też obowiązuje kilka zasad. Twarde i włókniste części szparagów potrafią popsuć cały ich smak — żeby oszczędzić sobie i gościom tych wątpliwych doznań, trzeba koniecznie odłamać twarde końcówki szparagów. Wystarczy chwycić ją dłońmi, a twarda część odłamie się w odpowiednim miejscu. Potem je obieramy, najlepiej za pomocą obieraczki i jak marchewkę — aż zobaczymy miękką, jasną część warzywa.

KILKA PORAD

I dopiero teraz gotujemy, przy czym najwygodniej jest użyć specjalnego, wysokiego garnka i gotować szparagi w pozycji pionowej. Główki powinny pozostać nad powierzchnią wody, dzięki czemu nie rozgotują się. Można je też piec: wystarczy ułożyć surowe szparagi na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skropić oliwą i posypać solą. Pieczenie przez 15 minut w temperaturze 200 st. C sprawi, że będą lekko chrupiące. Szparagi gotowane na parze to szybki i chyba najzdrowszy sposób na ich przyrządzenie. Układamy je w garnku do gotowania na parze i gotujemy maksymalnie 3-5 minut — tak, żeby nabrały jasnozielonego koloru i owej bezcennej dla mnie chrupkości. Kto woli szparagi duszone, wkłada je do niewielkiej ilości solonej wody i dusi jakieś 4 minuty. Szparagi z grilla będą podobne w smaku i konsystencji do pieczonych. Grillujemy nie dłużej niż 10 minut.

Wedle uznania szparagi przyrządzamy zatem albo al dente, czyli z włoska: do zęba, albo na miękko, tak, by rozpływały się w ustach. Ja zdecydowanie wolę szparagi al dente: są wtedy bardzo chrupiące i pachną prawdziwym latem.

A poza tym taka uwaga na koniec: szparagi to bardzo silny afrodyzjak!



Fot. Pixabay

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

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
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski
Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe
Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia"
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00
Umowa z NFZ
202519otbr-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 -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
203419otbr-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
205919OTBR-A -0

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

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

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

Olsztyńscy Lekarze Specjaliści
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
204219otbr-a-G

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

eprasa.pl cea8aef4e6

BRZEŹNO ŁYŃSKIE STAŁO SIĘ MOIM DOMEM

OD POCZĄTKU PANDEMII SPOD RĘKI OLGI PROKOP-MIŚNIAKIEWICZ WYSZŁO PONAD 20 OBRAZÓW I 5 RZEŹB. SĄ ONE ODZWIERCIEDLENIEM STANÓW, EMOCJI I RELACJI MIĘDZYLUDZKICH DOŚWIADCZANYCH W CZASIE IZOLACJI. WYSTAWA ZORGANIZOWANA NA PŁOCIE PRYWATNEJ POSESJI MA ZINTEGROWAĆ, ZACHĘCIĆ DO ROZMOWY, WYWOŁAĆ REFLEKSJE.

fot. archiwum prywatne

Olga Prokop- Miśniakiewicz podczas pracy

fot. archiwum prywatne

Podczas pobytu w Brzeźnie Łyńskim powstało ponad 20 obrazów i 5 rzeźb

fot. archiwum prywatne

Olga Prokop- Miśniakiewicz jest absolwentką Instytutu Edukacji Artystycznej APS. Zajmuje się malarstwem, rzeźbą oraz miniaturą średniowieczną. Do momentu wybuchu pandemii mieszkała na warszawskiej Ochocie, gdzie posiada swoje pracownie artystyczne oraz prowadziła zajęcia dla dorosłych i młodzieży w Magazynie Sztuk. Z Brzeźnem Łyńskim, położonym w powiecie nidzickim, związana jest od ponad 30 lat.

— Początkowo „z dobrodziejstwem inwentarza" przejęłam dzierżawę działki po tacie. Znajdowała się na niej stara stodoła, która miała zostać przeznaczona do remontu. Jej miejsce zajął jednak dom, który budowaliśmy własnymi rękoma oraz z pomocą fachowców. Dopieszczaliśmy każdą rzecz, każdy kamień, kawałek ziemi. Dzięki temu od 10-15 lat przyjeżdżamy do Brzeźna tylko wypoczywać, a to, co początkowo było problemem stało się idealnym miejscem odosobnienia — mówi pani Olga. Małżeństwo przyjeżdżało do Brzeźna nie tylko w wakacje, ale też w każdy weekend od kwietnia do października. — Czasem przyjeżdżaliśmy też zimą, by odreagować. Brzeźno to moim zdaniem jedno z najpiękniejszych miejsc w okolicy. Brakuje asfaltowej drogi dojazdowej, więc przyjeżdża tu tylko ten, kto naprawdę chce. Fantastyczne widoki, bogactwo lasów, jeziora, wyprawy na grzyby, maliny. To miejsce jest dla mnie bardzo energetyczne, przyjeżdżam tu, żeby się „naładować". Nie przypuszczałam jednak, że stanie się ono moim domem — mówi artystka.

Pani Olga przyjechała do Brzeźna pół roku temu, na początku pandemii. — Mąż stwierdził, że będziemy tu bezpieczniejsi niż w Warszawie. Wyjechaliśmy, jak tylko rozpoczęła się nauka zdalna, a mi skończyły się zajęcia w domu kultury. Poszliśmy na kompromis i mąż zgodził się, żebyśmy przerobili taras i połowę składu na narzędzia na moje pracownie. Na początku bardzo cierpiałam. Towarzyszyło mi poczucie izolacji, które jednak z czasem zaczęłam doceniać. Miałam więcej czasu na tworzenie — przyznaje pani Olga. Artystka od dwóch lat maluje koszule, które uosabiają stany, emocje i relacje międzyludzkie. Takie prace powstały również w Brzeźnie. — Gdy ulegamy emocjom, nie myślimy jaką przybrać postawę czy jaki wykonać gest. Nasze ciało działa automatycznie, według głęboko zakorzenionego w nas schematu. Patrząc na drugiego człowieka, widzimy tak naprawdę kształt okrywającego go ubrania, gdyż człowiek nagi jawi nam się rzadko, a na co dzień spotykamy ludzi odzianych. Ubranie tylko powtarza nasze gesty. Pozbawione cielesności ubranie może uwieść nasze zmysły, tak iż widzimy postać tam, gdzie tylko powiewa na wietrze koszula — wyjaśnia Olga Prokop- Miśniakiewicz. Pani Olga pod wpływem zasłyszanej opowieści o suszeniu koszul na podwórkowym trzepaku rozwiesiła białe koszule i obserwowała jak targane wiatrem, przybierały różne pozy i wykonywały gesty. — Uniwersalność gestu i zrozumienie zawartego w nim kodu, każe zastanowić się nad fenomenem postrzegania i mechanizmem, który pozwala nam odczytać ludzkie emocje z przedmiotu. Bo postrzeganie to coś zupełnie innego niż widzenie. Widzimy koszulę, ale postrzegamy cierpienie. Widzimy koszulę, ale postrzegamy ekstazę. Koszula ma bardzo bogatą symbolikę, a szczególnie koszula biała. Już samo jej zestawienie z czerwienią tła staje się opowieścią o bólu, cierpieniu i śmierci — zaznacza. Podczas pobytu w Brzeźnie powstało ponad 20 obrazów i 5 rzeźb. Pojawiły się także, nigdy wcześniej niemalowane przez panią Olgę, pejzaże. — Po raz pierwszy tak mocno doświadczyłam zmieniających się pór roku. Kiedy w marcu przyjechałam do Brzeźna była zima, leżał jeszcze śnieg. Później nastąpił proces budzenia się przyrody do życia, a teraz pomału chyli się ona ku jesieni. To nowe doświadczenie, które „uzewnętrzniło się" w malowanych pejzażach — mówi pani Olga. Artystka relaksuje się wieczorami przy tworzeniu miniatur średniowiecznych. — Obrazy i rzeźby to praca fizyczna. Przy miniaturach, które są czasochłonnym, ale jednak odtwórczym kopiowaniem manuskryptów średniowiecznych - odpoczywam. Poznałam je trzy lata temu i była to miłość od pierwszego wejrzenia — mówi pani Olga.

Artystka chce podzielić się swoją twórczością z mieszkańcami okolicznych miejscowości. Dlatego 22-23 sierpnia organizuje wystawę na płocie „Siódme niebo".

— Będzie to coś w rodzaju happeningu. Po raz pierwszy przyjechałam do Brzeźna na dłużej, dzięki czemu poczułam się częścią lokalnego społeczeństwa. Chciałabym, żeby mieszkańcy przyszli na tę wystawę, jestem nastawiona na zwykły kontakt, brakuje mi bowiem relacji z ludźmi. Interesuje mnie odbiór prac, które powstały w czasie pandemii przez osoby niezwiązane na co dzień ze sztuką. Sama jestem też ciekawa efektu — zachęca Olga Prokop- Miśniakiewicz.

Zuzanna Leszczyńska
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SIÓDME NIEBO

Wystawa na płocie

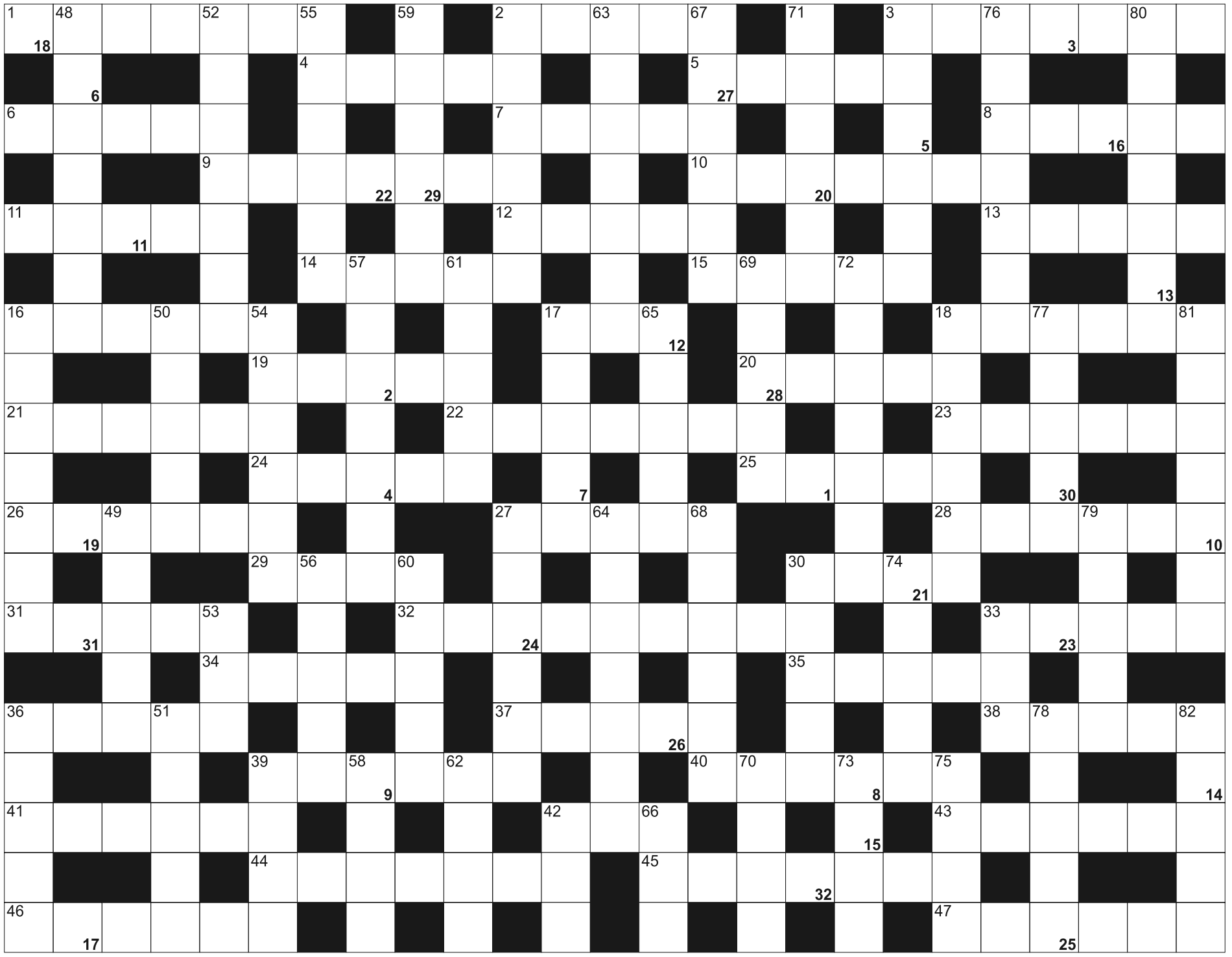
22-23 sierpnia
godz. 10:00-18:00
Obrazy zawisną na płocie posesji
Brzeźno Łyńskie 25

OLGA PROKOP- MIŚNIAKIEWICZ

Absolwentka Instytutu Edukacji Artystycznej APS z 2016 roku, gdzie obroniła z wyróżnieniem dyplom w pracowni rzeźby prof. Macieja Zychowicza. W 2013 r. ukończyła z wyróżnieniem studia podyplomowe na Wydziale Grafiki i Malarstwa Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi. Ukończyła również studia na wydziale Architektury PW w Warszawie oraz Faculty of Architecture University of Detroit. Zajmuje się malarstwem i rzeźbą - w swojej twórczości zwraca się ku człowiekowi, jego cielesności domagającej się spełnienia w rozkoszy i wiecznym świecie oraz duchowości, pragnącej postu i w poście szukającej spełnienia. Organizatorka wydarzeń artystycznych: Forum Sztuki 2013, Art Fresh Festival (AFF) edycja 2015-2017 oraz Ochota na Sztukę. Pisze o sztuce i o historii sztuki na blogu ,,Ogród Rozkoszy"; prowadzi autorską galerię ,,Magiel Sztuki", uczy malarstwa i rysunku w Magazynie Sztuk.

eprasa.pl cea8aef4e6

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) do prasowania; 2) dokuczliwy, natrętny owad; 3) kryty pasaż handlowy; 4) imię wokalistki Bajmu; 5) chodnikowa lub winylowa; 6) szkło imitujące brylanty; 7) cudzoziemska lub honorowa; 8) pustynia w Namibii i Angoli; 9) przed pierwszą klasą; 10) autorka przygód Harry'ego Pottera; 11) nagwintowane gwoździe; 12) miasto Krzysztofa Kolumba; 13) siedziba greckich bogów; 14) państwo ze stolicą w Nairobi; 15) figurka w wiosce Indian; 16) zabawa odbywająca się w plenerze; 17) w nim drzewa owocowe; 18) sycera, mocny napój z daktylami; 19) Thomas Stearns, poeta i dramatopisarz; 20) zespół ośmiu muzyków; 21) cofanie się w rozwoju; 22) George, założyciel firmy Kodak; 23) zasuwa przy drzwiach; 24) lodowa iglica z okapu; 25) Proulx, autorka "Kronik portowych"; 26) producent płatków śniadaniowych; 27) płaksa, mazgaj; 28) Bryll lub Hemingway; 29) piłkarze z Madrytu; 30) wigilijna ryba; 31) na kopercie; 32) prominent, Vip, figura; 33) wystawne przyjęcie; 34) tarcza Zeusa; 35) barwa dźwięku, głosu; 36) dawniej list bezpieczeństwa, żelazny; 37) do transportu rannych; 38) pochrzyn, bylina z tropiku; 39) frontowa elewacja budynku; 40) arktyczny wieloryb; 41) niedaleko spada od jabłoni; 42) rzeka w Goleniowie; 43) znawca piękna i artyzmu; 44) szczep węgierskich czerwonych winogron; 45) żona następcy tronu; 46) zabierane na ryby; 47) wydawana przy kasie

PIONOWO: 2) deserowe wino hiszpańskie; 3) przytulia, roślina z rodziny marzanowatych; 16) przysłania okno; 17) fotograficzne lub egzaminacyjne; 18) Meryl, oscarowa aktorka amerykańska; 27) szrama, znamię; 30) sienny u alergika; 33) szwajcarski kanton z Altdorfem; 36) potocznie o garniturze; 39) drapieżne ssaki płetwonogie z Bałtyku; 42) Fleming, twórca Jamesa Bonda; 48) muza liryki; 49) tłoczy krew; 50) karty do wróżb; 51) port na Krymie z muzeum Czechowa; 52) w tornistrze z książkami; 53) partia tenisa; 54) Hakan, szwedzki pisarz kryminałów; 55) polski taniec ludowy; 56) Orzeszkowa, pisarka; 57) z Addis Abebą; 58) "oczyszczona" w kuchni; 59) lepiony ze śniegu; 60) najdłuższa rzeka Francji; 61) światowy producent procesorów; 62) gra w rzutki; 63) romka; 64) sygnał dźwiękowy w aucie; 65) autor "Damy kameliowej; 66) miara gruntu; 67) tlenowy dla nurka; 68) Akwizgran; 69) zmieniana przez wulkanizatora; 70) Kingsley, pisarz angielski; 71) krostka, wyprysk na skórze; 72) sojusz z I wojny światowej; 73) boa i kobra; 74) rząd świateł przed sceną; 75) król z dramatu Williama Szekspira; 76) węgierski placek; 77) wygasły wulkan na granicy Kenii i Ugandy; 78) Bill, twórca sukcesów Microsoftu; 79) rzeka w środkowej Albanii; 80) jezioro w USA, największe w stanie Alaska; 81) wiruje w kasynie; 82) brana u krawca

eprasa.pl cea8aef4e6

Szukasz klientów?

docieramy do 1400000 odbiorców

wykorzystujemy zaawansowane sposoby emisji i targetowania reklam

dostarczymy Twoją ofertę do potencjalnych klientów na najpopularniejszych nośnikach

zapewniamy pełne raportowanie efektów przeprowadzonych działań

wybierz profesjonalistów, wybierz nas

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

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

mp-otbr-7488-M

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DOMY, 602-313-371

DZIAŁKI, 602-313-371

MIESZKANIA, 602-313-371

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

zamienię

ZAMIENIĘ 3-pokojowe 48,2m2, 4 piętro/4p na Zatorze. 89-535-19-26

do wynajęcia

3- pokojowe, 602-313-371

DWÓM studentkom pokój w mieszkaniu studentek, 602-313-371

MIESZKANIA, 602-313-371

POKÓJ Nagórki, 504-320-748

AUTO-MOTO

sprzedam

SAMOCHÓD Audi 1, bezwypadkowy, rocznik 2012, z salonu, pierwszy właściciel, kobieta, garażowany, przebieg 60tys.km. Telefon:600-878-632

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE, 507-306-262

POLBRUK, transport, 602-401-309

REMONTY mieszkań, hydraulika, elektryka, 602-477-817

WYKONUJĘ remonty jednoosobowo, Tel. 505-718-096

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

PRACA

dam pracę

ELEKTRYK - elektromechanik - KROZMET, (89)672-61-00 w 32

MURARZY ze znajomością j.niemieckiego, praca Niemcy, tel. 888-957-930

POMOCNIKA murarza, możliwość zakwaterowania, 501-481-210

PRACA w gospodarstwie rolnym, okolice Przasnysza. Tel. 668-720-794

ŚLUSARZ - monter- KROZMET, (89)672-61-00 w 32

ŚLUSARZ - spawacz - KROZMET, (89)672-61-00 w 32.

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

RÓŻNE

sprzedam

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

PŁUGOGRYZARKA, obsypnik do ziemniaków, kopaczka do ziemniaków, ciągnik Białorus, barakowóz, dmuchawa do zboża, piły do traka stacjonarnego, siewnik poznaniak, beczka do wody na przyczepie, szlifierka do drzewa, dwukółka do beli, silnik elektryczny 11kW , 692-214-618

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ZŁOM 502-512-454

pozegnania.net

Wyraź swój żal i zapal wirtualną świeczkę

31419opb1-A 2x2 -C

USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A

89 534 72 42, kom. 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24 (wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")

89 526 66 01, kom. 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-e-M

Warmiński ZAKŁAD POGRZEBOWY 1987

dawniej market

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

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

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-E-G

ARKADIA

Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125

całodobowe przewozy zmarłych

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

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
- na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
- na sobotę – do czwartku do godz. 15.00

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE

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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, plac Józefa Bema 5**
czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel. 55-236-18-02
pon.-pt. godz. 8.00-16.00

28919opb1-C-K

eprasa.pl cea8aef4e6

PRENUMERATA ZA ZDJĘCIE

CZEKAMY NA WASZE FOTKI Z WAKACJI. BĘDZIEMY JE PUBLIKOWAĆ W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" / „DZIENNIKU ELBLĄSKIM". CZEKAMY TEŻ PO PROSTU NA ZDJĘCIA POKAZUJĄCE PIĘKNO NASZEGO REGIONU. AUTORZY ZDJĘĆ, KTÓRE ZAMIEŚCIMY W NASZYM PAPIEROWYM WYDANIU, OTRZYMAJĄ OD NAS TRZYMIESIĘCZNY BEZPŁATNY DOSTĘP DO ELEKTRONICZNEGO WYDANIA „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ"/"DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO" WYSYŁAJCIE JE TUTAJ: REDAKCJA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL.

IGOR HRYWNA

Okolice Bartążka koło Olsztyna
Fot. Joanna Baczewska

Gołdap: zachód słońca
Fot. Michał Paprocki

Nad jeziorem Ukiel w Olsztynie
Fot. Ewa Surażyńska

Lubawa
Fot. Alina Laskowska

Jezioro Przytulskie, Gąski koło Olecka
Fot. Bodek z Olecka

Jezioro Wierzbowskie koło Mrągowa
Fot. Wojciech Glinka

HELIOS
tel. 89 535 20 30
44720otbs-A -C

SOBOTA 22 SIERPNIA
TWÓJ SEANS PRYWATNY, g. 15:15; O CZYM MARZĄ ZWIERZĘTA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:15, 12:40, 15, 17:30; POJEDYNEK NA GŁOSY / napisy, 14:45, 16:45, 19:30; KLUB ROZWODNIKÓW / napisy, g. 17:45, 20:30; SCOOBY-DOO! / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 11, 13:30, 16, 18:30; WŁOSKIE WAKACJE / napisy, g. 12:15, 18:45, 21:15; SAMSAM / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:30, 13:45, 17:15; BABYTEETH / napisy, g. 11:30, 19:45; TURU. W POGONI ZA SŁAWĄ / familijny / b.o. / dubbing, g 10, 14:45; POLOWANIE / napisy, 16:15; NIEOBLICZALNY / napisy, g. 18, 21; INCEPCJA - 10 rocznica premiery / napisy, g. 20; WŁADCA PIERŚCIENI: Powrót króla – wersja reż. / Hit za 10! / napisy, g. 11:15, 18:15; NIEWIDZIALNY CZŁOWIEK / Hit za 10! / napisy, g. 20:45; NAPRZÓD / Hit za 10! / b.o. / dubbing, g. 15:30; SONIC. Szybki jak błyskawica / Hit za 10! / od 7 lat / dubbing, g. 13; DŻENTELMENI / Hit za 10! / napisy, 10:45; HARRY POTTER i Czara Ognia / Hit za 10! / dubbing, g. 11:45

NIEDZIELA 23 SIERPNIA
FILMOWE PORANKI: 44 Koty, cz. 1, 10:30; LIGA MISTRZÓW UEFA - Finał 23.08.2020, g. 20:50; TWÓJ SEANS PRYWATNY, g. 15:15; O CZYM MARZĄ ZWIERZĘTA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:15, 12:40, 15, 17:30; POJEDYNEK NA GŁOSY / napisy, 14:45, 16:45, 19:30; KLUB ROZWODNIKÓW / napisy, g. 17:45, 20:30; SCOOBY-DOO! / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 11, 13:30, 16, 18:30; WŁOSKIE WAKACJE / napisy, g. 12:15, 18:45, 21:15; SAMSAM / familijny / b.o. / dubbing, g. 13:45, 17:15; BABYTEETH / napisy, g. 11:30, 19:45; TURU. W POGONI ZA SŁAWĄ / familijny / b.o. / dubbing, g 10, 14:45; POLOWANIE / napisy, 16:15; NIEOBLICZALNY / napisy, g. 18; INCEPCJA - 10 rocznica premiery / napisy, g. 20.30; WŁADCA PIERŚCIENI: Powrót króla – wersja reż. / Hit za 10! / napisy, g. 11:15, 18:15; NIEWIDZIALNY CZŁOWIEK / Hit za 10! / napisy, g. 21; NAPRZÓD / Hit za 10! / b.o. / dubbing, g. 15:30; SONIC. Szybki jak błyskawica / Hit za 10! / od 7 lat / dubbing, g. 13; DŻENTELMENI / Hit za 10! / napisy, 10:45; HARRY POTTER i Czara Ognia / Hit za 10! / dubbing, g. 11:45

eprasa.pl cea8aef4e6

URANIA DOSTANIE DRUGIE ŻYCIE

OBIEKTY SPORTOWE W 1978 ROKU OLSZTYŃSKA URANIA BYŁA JEDNYM Z NAJNOWOCZEŚNIEJSZYCH OBIEKTÓW SPORTOWYCH W POLSCE. NIESTETY, OD TEGO CZASU WIELE SIĘ ZMIENIŁO, HALA STOPNIOWO ULEGAŁA DEGRADACJI, ALE PO REMONCIE MA ODZYSKAĆ DAWNY BLASK.

Stolica Warmii i Mazur 42 lata temu była gospodarzem centralnych dożynek, więc zgodnie z peerelowskim zwyczajem państwowe władze sypnęły groszem, dzięki czemu Olsztyn wzbogacił się m.in. o dwa nowoczesne obiekty sportowe, czyli stadion oraz Uranię.

- W 1978 roku pracowałem w Wojewódzkiej Federacji Sportu, dlatego pamiętam, że wszystkie organizacje sportowe otrzymały wtedy nakaz prac społecznych na rzecz Uranii - wspomina Leszek Dublaszewski, znany olsztyński działacz sportowy. - Zamiast do swojej pracy szło się do hali, a tam przydzielano nam zadania typu „przynieś, wynieś, pozamiataj". A było co przynosić, na przykład 1600 krzesełek.

WYTĘŻONE PRACE TRWAŁY DO SAMYCH DOŻYNEK, ALE WSZYSCY BYLIŚMY SZCZĘŚLIWI, BO - JAK TO Z OKAZJI MECZU POLSKA - FINLANDIA POWIEDZIAŁ ÓWCZESNY PREZES POLSKIEGO ZWIĄZKU TENISOWEGO - DOSTALIŚMY SPORTOWĄ „BOMBONIERKĘ".

Warto przypomnieć, że tenisowy mecz Pucharu Davisa z Finlandią został rozegrany w Uranii w marcu 1979 roku, a w reprezentacji Polski wystąpił wówczas m.in. Wojciech Fibak.

Ale wróćmy do budowy Uranii, która ostatecznie została do użytku 1 września 1978 roku, czyli dziesięć dni przed rozpoczęciem centralnych dożynek. - Jak wiadomo areną tej imprezy miał być stadion, ale że wtedy panowały akurat wielkie ulewy, więc Urania była zapasową areną dożynek - twierdzi Leszek Dublaszewski. - Najważniejsze, że w Olsztynie powstały dwa nowoczesne obiekty sportowe. Jestem pewien, że gdyby nie dożynki, to siatkarze jeszcze długo graliby w Kortowie.

Fot. Michał Ortowski

W 1978 roku Urania zachwycała nowoczesną architekturą, ale lata lecą, więc w końcu nadszedł czas na modernizację

- BYŁA TO WTEDY JEDNA Z NAJLEPSZYCH SAL SPORTOWYCH W POLSCE - NIE MA WĄTPLIWOŚCI ANDRZEJ GRYGOŁOWICZ, UTYTUŁOWANY OLSZTYŃSKI TRENER SIATKARSKI. - ALE TO NIE ZNACZY, ŻE BYŁA POZBAWIONA WAD. NA PRZYKŁAD MIAŁA KIEPSKIE OGRZEWANIE, W EFEKCIE ZIMĄ BYŁO W NIEJ ZIMNO, WIĘC RATOWANO SIĘ DMUCHAWAMI. DLATEGO ZDARZAŁO SIĘ, ŻE SIATKARZE AZS NA TRENINGI PRZYNOSILI... RĘKAWICZKI. MIMO TYCH NIEDOCIĄGNIĘĆ URANIA BYŁA JEDNAK KROKIEM W NOWOCZESNOŚĆ.

Reprezentacyjną halę stolicy Warmii i Mazur oddano do użytku w 1978 roku, ale siatkarze zaczęli w niej grać dopiero w październiku następnego roku. - Problemem były m.in. wysokie opłaty za wynajem - wyjaśnia Grygołowicz. - Ale w końcu tam trafiliśmy, bo sala w Kortowie była już zdecydowanie za mała, chociaż zdobyliśmy w niej dwa mistrzostwa Polski. Jednak tak do końca nie byliśmy zadowoleni, bo chociaż mecze ligowe rozgrywaliśmy już w Uranii, to trenowaliśmy tam jedynie czasami, w efekcie nadal musieliśmy korzystać z sal przy Głowackiego i w Kortowie.

W tamtych czasach Urania była ewenementem na sportowej mapie Polski. Dla przykładu siatkarze Legii (mistrzowie kraju z 1970, 1983, 1984 roku) oraz koszykarze warszawskiego klubu, którzy ostatni mistrzowski tytuł zdobyli w 1969 roku, grali w dawnej... ujeżdżalni koni. Boisko się tam jeszcze jakoś zmieściło, ale dla kibiców miejsca już nie było. Były jedynie dwa rzędy krzeseł po jednej stronie hali, z tym że kibice z pierwszego rzędu stopy musieli wciskać pod swe krzesełka, bo inaczej ich nogi znalazłby się na boisku. A w Olsztynie powstała hala marzenie! - W tamtych czasach w I lidze siatkarzy dużą salą do siatkówki mogli się jeszcze pochwalić w Hutniku Kraków, który grał w Nowej Hucie - przypomina Andrzej Grygołowicz. - Ale Urania była lepsza, bo miała więcej miejsc na trybunach.

POZA TYM DUŻĄ HALĘ MIAŁA JESZCZE STAL. ALE CO SIĘ DZIWIĆ, SKORO BYŁ TO DAWNY... PONIEMIECKI HANGAR LOTNICZY, KTÓRY DO MIELCA ŚCIĄGNIĘTO Z WOJEWÓDZTWA OLSZTYŃSKIEGO.

O ile pamiętam z Kętrzyna - twierdzi pan Andrzej. - Inna sprawa, że po przewiezieniu rozebranej hali potem przez chyba dziesięć lat ją stawiano. Ale było to spowodowane jej rozbudową, bo dostawili do niej m.in. pływalnię. Do czasów wybudowania Uranii zazdrościliśmy Stali tej hali - nie kryje trener Grygołowicz.

Jedną z pierwszych imprez sportowych w Uranii był mecz piłki ręcznej, jednak pojawiły się niespodziewane trudności, bo gospodarze obiektu - chcąc, by wszystko lśniło - wypastowali parkiet. W efekcie całą noc kilkudziesięciu żołnierzy (inny twierdzą, że byli to więźniowie - cóż, pamięć ludzka jest zawodna) za pomocą wody i szarego mydła starało się doprowadzić parkiet do stanu używalności. - Taka sytuacja, w co trudno uwierzyć, zdarzyła się nawet dwa razy - twierdzi Leszek Dublaszewski. - Pamiętam, że podczas jakiegoś turnieju juniorek na parkiecie poślizgnął się szwajcarski sędzia, który zaczesywał się na tzw. pożyczkę. Biedak wpadł w siatkę za bramką i cała ta pożyczka spadła mu na plecy i ramiona. Dostał brawa od widzów, gdy potem włosy starał się ponownie umościć na głowie - kończy wspomnienia Leszek Dublaszewski

ALE LATA MIJAŁY I KOLEJNE MIASTA WZBOGACAŁY SIĘ O NOWOCZESNE HALE SPORTOWE, PRZY KTÓRYCH URANIA WYGLĄDA DZISIAJ JAK ZDEZELOWANY POLONEZ PRZY FABRYCZNIE NOWYM MERCEDESIE. BO GDY INNI BUDOWALI, TO U NAS BRAKOWAŁO NIEKIEDY PIENIĘDZY NA ZAŁATANIE DZIURAWEGO DACHU.

Ale w końcu i do Olsztyna uśmiechnęło się słońce, bo Urząd Marszałkowski dostał zgodę Komisji Europejskiej na dofinansowanie modernizacji Uranii. Komisja Europejska na ten cel przekaże 130 milionów złotych, ale pozostałą część sumy, czyli około 55 milionów, musiały już znaleźć władze Olsztyna.

Według Marty Bartoszewicz, rzeczniczki prasowej olsztyńskiego ratusza, w listopadzie powinno się rozpocząć postępowanie przetargowe, a prace modernizacyjne rozpoczną się na początku przyszłego roku. Ich koniec zaplanowano na trzeci kwartał 2023 roku.

W tej sytuacji Ośrodek Sportu i Rekreacji, który kieruje Uranią, już otrzymał polecenie, by do końca roku systematycznie wyprowadzać się z hali. Część sprzętu wyląduje w magazynach, taki los spotka m.in, większość zbiorów Muzeum Sportu, poza kilkoma gablotami, które na czas modernizacji Uranii mają trafić do jednej z olsztyńskich szkół.

Nowego lokum będą też sobie musiały poszukać kluby sportowe.

SIATKARZE INDYKPOLU AZS NADAL MAJĄ NADZIEJĘ, ŻE TERMIN OPUSZCZENIA HALI TROCHĘ SIĘ PRZESUNIE, DZIĘKI CZEMU W URANII UDA SIĘ IM ROZEGRAĆ DO KOŃCA SEZON PLUSLIGI. JEŚLI JEDNAK REMONT ROZPOCZNIE SIĘ ZGODNIE Z PLANEM, WTEDY SIATKARZE PRZENIOSĄ SIĘ DO IŁAWY LUB ELBLĄGA.

- Jest jeszcze inna opcja, bo głosili się ludzie zarządzający świetną halą spoza naszego województwa, deklarując bardzo atrakcyjną ofertę finansową - twierdzi Tomasz Jankowski, prezes olsztyńskich siatkarzy. - Zastanawiamy się nad tą propozycją, ale chyba jednak poza województwo nie wyjdziemy. Mimo tych niedogodności cieszymy się, ze poczciwa Urania w końcu doczeka się modernizacji, dzięki czemu będziemy mieli komfortowe warunków do treningów i meczów - kończy prezes Jankowski.

Zastępczą miejscówkę - a nawet dwie - znaleźli też szczypiorniści Warmii Energi - w grę wchodzi Ostróda lub Biskupiec. Wkrótce szefowie klubu mają podjąć ostateczną decyzję w tej sprawie, jednak wydaje się, że znacznie większe szanse na przyjęcie olsztyńskich piłkarzy ręcznych ma Ostróda.

Przypominamy, że zmodernizowana Urania pomieści ponad 4000 widzów, poza tym powstanie pełnowymiarowa hala rozgrzewkowa z 500 miejscami na trybunach. Wbrew nazwie nie będzie służyła jedynie do rozgrzewki, bo swe mecze mają tam też rozgrywać drugoligowi piłkarze ręczni Szczypiorniaka oraz pierwszoligowe koszykarki KKS. Poza tym w nowej Uranii ma być częściowo kryte lodowiska oraz ścianka wspinaczkowa.

Musimy tylko poczekać do 2023 roku.

ARTUR DRYHYNYCZ
a.dryhynycz@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl cea8aef4e6

MIESIĄC PRZERWY I ZNÓW LIGA

PIŁKA NOŻNA\\\ ZALEDWIE 32 DNI TRWAŁ ODPOCZYNEK KIBICÓW OD EMOCJI ZWIĄZANYCH Z ROZGRYWKAMI PKO BP EKSTRAKLASY: PIĄTKOWY MECZ WICEMISTRZA KRAJU LECHA POZNAŃ W LUBINIE OTWORZYŁ SEZON 2020/21. SEZON, PO KTÓRYM Z LIGI SPADNIE TYLKO JEDEN ZESPÓŁ.

Z jednej strony zmiany w regulaminie rozgrywek, z drugiej - prognozowany przez większość fachowców brak zmian w wąskim gronie tych, którzy znów „powinni" powalczyć o mistrzostwo Polski i pozostałe miejsca na podium - oto sytuacja w PKO BP Ekstraklasie za pięć dwunasta, czyli tuż przed startem nowych rozgrywek.

- NAJWAŻNIEJSZĄ ZMIANĄ W REGULAMINIE NA SEZON 2020/21 JEST ZMNIEJSZENIE LICZBY SPADKOWICZÓW DO JEDNEGO ZESPOŁU, ZE WZGLĘDU NA POWIĘKSZENIE LIGI DO 18 DRUŻYN OD SEZONU 2021/22, A TAKŻE REZYGNACJA Z PODZIAŁU NA DWIE GRUPY PO 30. KOLEJCE.

- Nowością jest też możliwość dokonywania pięciu zmian zawodników, zamiast, jak do tej pory, trzech - dodaje Marcin Stefański, dyrektor operacyjny Ekstraklasy S.A. I dalej wyjaśnia: „Zmniejszenie liczby kolejek jest skutkiem epidemii COVID-19, przez którą nowy sezon musimy rozpocząć z ponadmiesięcznym opóźnieniem".

Raczej są niewielkie szanse na to, by w najbliższych miesiącach tak wyglądały trybuny polskich stadionów

Fot. Emil Marecki

Zakończenie rozgrywek zaplanowano na 16 maja 2021 roku i właśnie tylko w trakcie 30. kolejki przewidziana jest jedyna w sezonie „multiliga", czyli symultaniczna transmisja ze wszystkich stadionów Ekstraklasy. W całym sezonie zaplanowano jedynie dwie kolejki w środku tygodnia (20/21 kwietnia oraz 11/12 maja), a pozostałe takie nieweekendowe terminy zostały zarezerwowane dla Pucharu Polski oraz rozgrywek pod auspicjami UEFA.

Sytuacja, gdy z elitą pożegna się po sezonie tylko jedna drużyna, na pewno jest na rękę beniaminkom, dla których tradycyjnie celem nadrzędnym będzie skuteczna walka o utrzymanie. A nowicjuszy jest tym razem aż trzech: Podbeskidzie Bielsko-Biała, Stal Mielec i Warta Poznań, które wracają do ekstraklasy po - odpowiednio - czterech, 24 oraz 25 latach! Poznaniacy dołączą w lidze do Rakowa Częstochowa, który też nie rozgrywa swoich „domowych" meczów u siebie, bo nie dysponuje odpowiednim obiektem. Częstochowianie podejmują swoich rywali w Bełchatowie, podczas gdy Warta pełni rolę gospodarza w Grodzisku Wielkopolskim.

Wśród kandydatów do walki o mistrzostwo wymienia się broniącą tytułu Legię Warszawa, do której dołączyli latem m.in. Artur Boruc i Bartosz Kapustka, a także „brązowego" ostatnio Piasta Gliwice (z wypożyczonym z Łudogorca Razgrad, Jakubem Świerczokiem) oraz wicemistrza kraju Lecha (już bez króla strzelców Ekstraklasy, Christiana Grytkjaera).

*** 1. kolejka PKO BP Ekstraklasy:** Zagłębie Lubin – Lech Poznań (zakończył się po oddaniu gazety do druku); sobota: Cracovia - Pogoń Szczecin (15, Canal+ Sport), Śląsk Wrocław - Piast Gliwice (17.30, Canal+ Sport), Raków Częstochowa - Legia Warszawa (20, Canal+ Sport); niedziela: Wisła Płock - Stal Mielec (12.30, Canal+ Sport), Warta Poznań - Lechia Gdańsk (15, Canal+ Sport), Górnik Zabrze - Podbeskidzie Bielsko-Biała (17.30, Canal+); poniedziałek: Jagiellonia Białystok - Wisła Kraków (18, Canal+ Sport, TVP Sport). **PES**

SPORT W TV

SOBOTA\\\ **Siatkówka.** Turniej mężczyzn w Bełchatowie: mecz o 3. miejsce i finał (10, 12.30, Polsat Sport); XI Memoriał Józefa Gajewskiego w Suwałkach: BAS Białystok - Trefl Gdańsk, Czarni Radom - Verva Warszawa, Ślepsk Suwałki - Indykpol AZS Olsztyn (15, 17.30, 20, Polsat Sport)
*** Piłka nożna.** Ekstraliga kobiet: Czarni Sosnowiec - Górnik Łęczna (11.40, TVP Sport); Puchar Polski, 1/32 finału: Garbarnia Kraków - GKS Katowice, Radomiak - Miedź Legnica (11.50, 14.20, Polsat Sport Extra); PKO BP Ekstraklasa: Cracovia - Pogoń Szczecin, Śląsk Wrocław - Piast Gliwice, Raków Częstochowa - Legia Warszawa (14.55, 17.25, 19.55, Canal+ Sport)
*** Wyścigi motocyklowe.** Mistrzostwa Świata: Grand Prix Styrii: kwalifikacje w klasie MotoGP (14.10, 14.35, Polsat Sport News)
*** Kolarstwo.** Mistrzostwa Francji: wyścig kobiet (14.15, Eurosport 1)
*** Koszykówka.** ANWIL Basketball Cup mężczyzn: Stelmet Zielona Góra - Arka Gdynia, Anwil Włocławek - Start Lublin (16, 18.30, Polsat Sport News); liga NBA, mecz fazy play-off: Portland Trail Blazers - Los Angeles Lakers (2.30 z sob. na niedz., Canal+ Sport)
*** Skoki narciarskie.** Letnia Grand Prix w Wiśle (17.25, TVP Sport, TVP 1; 17.30, Eurosport 1)
*** Tenis.** Turniej ATP w Nowym Jorku (17, 19, 21, 23, 1.00 sob./niedz., Polsat Sport Extra)
*** Sporty walki.** Gala FEN 29 w Ostródzie: LOTOS Fight Night Ostróda (20, Super Polsat; 22.30, Polsat Sport)
*** Boks.** Walka o pas WBC World w Brentwood, waga ciężka: Dillian Whyte - Aleksander Powietkin (20.10, TVP Sport)

NIEDZIELA\\\ **Lekka atletyka.** Seiko Golden Grand Prix w Tokio (8, Polsat Sport Extra); Diamentowa Liga w Sztokholmie (16, Polsat Sport News)
*** Siatkówka plażowa.** Turniej World Tour w Baden: półfinały kobiet (10.05, 11.05, Polsat Sport News) oraz mężczyzn (12.05, 13, Polsat Sport News); mecz o 3. miejsce i finał kobiet (14, 15, Polsat Sport News); turniej Plaża Open Białystok 2020 (12.45, TVP Sport)
*** Wyścigi motocyklowe.** Grand Prix Styrii: wyścigi w klasach Moto3, Moto2 oraz MotoGP (11, 12.20, 14, Polsat Sport Extra)
*** Piłka nożna.** PKO Ekstraklasa: Wisła Płock - Stal Mielec, Warta Poznań - Lechia Gdańsk (12.25, 14.55, Canal+ Sport), Górnik Zabrze - Podbeskidzie Bielsko-Biała (17.25, Canal+ Sport 3, Canal+ Premium); Puchar Polski, 1/32 finału: Górnik Polkowice - Arka Gdynia, Bytovia - Termalica Nieciecza (12.30, 14.50, Polsat Sport); Liga Mistrzów, finał: Bayern Monachium - PSG (20.50, Polsat Sport Premium 1; 20.55, TVP 1); Magazyn Ligi Mistrzów (23.30, Polsat Sport Premium 1); liga MLS: Portland Timbers - Seattle Sounders (4.25 niedz./pon., Polsat Sport Extra)
*** Triathlon.** Zawody Super League Triathlon w Rotterdamie (13, SportKlub)
*** Kolarstwo.** Mistrzostwa Francji: wyścig mężczyzn (14.30, Eurosport 1)
*** Automobilizm.** Rallycross: World RX Szwecji (15, Polsat Sport Extra)
*** Żużel.** PGE Ekstraliga: ROW Rybnik - Motor Lublin, Falubaz Zielona Góra - Sparta Wrocław (16, 18.45, nSport+)
*** Skoki narciarskie.** Letnia Grand Prix w Wiśle (17.05, TVP Sport; 17.25, TVP 1; 17.30, Eurosport 1)
*** Tenis.** Turniej ATP w Nowym Jorku (17, 19, Polsat Sport Extra; 22.30, 0.30 niedz./pon., Polsat Sport)
*** Siatkówka.** XI Memoriał Józefa Gajewskiego w Suwałkach: Indykpol AZS Olsztyn - Trefl Gdańsk, Ślepsk Suwałki - Verva Warszawa (17.30, 20, Polsat Sport)
*** Koszykówka.** NBA, faza play-off: Philadelphia 76ers - Boston Celtics, Brooklyn Nets - Toronto Raptors (19, 0.30 niedz./pon., Canal+ Sport). **PES**

eprasa.pl cea8aef4e6

85. SEZON MISTRZOSTW POLSKI ZACZNIE SIĘ 12 WRZEŚNIA: INDYKPOL AZS ZAGRA NA POCZĄTEK W RADOMIU Z CZARNYMI

TAKIEGO GRANIA DAWNO NIE BYŁO

SIATKÓWKA W SOBOTĘ WIECZOREM ZE ŚLEPSKIEM SUWAŁKI, A NIESPEŁNA 24 GODZINY PÓŹNIEJ Z PRZETRZEBIONYM PRZEZ KORONAWIRUSA TREFLEM GDAŃSK – OTO MECZOWE PLANY SIATKARZY INDYKPOLU AZS OLSZTYN NA WEEKENDOWY MEMORIAŁ JÓZEFA GAJEWSKIEGO W SUWAŁKACH.

Nie mogłem się doczekać już poprzedniego weekendu, kiedy mieliśmy zagrać sparingi z Gdańskiem, a teraz - po odwołaniu tych meczów i kolejnym tygodniu - apetyt na granie jest jeszcze większy - przyznał, jeszcze przed wyjazdem na XI Memoriał Józefa Gajewskiego w Suwałkach, atakujący olsztynian Damian Schulz. I trudno się temu głodowi gry dziwić, skoro od ostatnich meczów pod „normalną" siatką (czyli nie na piasku) minęło już ponad pięć miesięcy...

CZĘŚĆ PODOPIECZNYCH TRENERA DANIELA CASTELLANIEGO Z POWODZENIEM UCZESTNICZYŁA W NOWATORSKIEJ IMPREZIE, JAKIMI BYŁ PREZERO GRAND PRIX POLSKIEJ LIGI SIATKÓWKI, CZYLI CYKL CZTEROOSOBOWYCH TURNIEJÓW ROZGRYWANYCH NA PIASKU.

Robbert Andringa, Wojciech Żaliński i ich koledzy z Indykpolu AZS już nie mogą się doczekać „prawdziwej" rywalizacji pod siatką

Fot. Archiwum klubu

Przypomnijmy: Indykpol AZS (m.in. bez Damiana Schulza) najpierw pomyślnie przeszedł eliminacje w Warszawie, a w trakcie finałowej imprezy w Gdańsku przebił się do strefy medalowej, ostatecznie kończąc rywalizację na czwartym miejscu. To wszystko było jednak granie w formule, która być może nie powtórzy się już nigdy, a w najlepszym wypadku - wróci za rok, w trakcie kolejnej przerwy między sezonami. Pierwsze w tym okresie przygotowawczym halowe granie Indykpolu AZS miało nastąpić przed tygodniem, tyle że Trefl Gdańsk dotknęła taka plaga zarażeń koronawirusem (aż 13 zawodników i trzy osoby ze sztabu szkoleniowego!), że o żadnych sparingach nie mogło być mowy. W tej sytuacji początek sprawdzianów meczowych przesunął się na ten weekend, kiedy to olsztynianie zagrają w tradycyjnym turnieju w Suwałkach. A jak im się będzie wiodło, będzie można śledzić na żywo na antenie Polsatu Sport (zob. plan memoriału)!

W trzydniowym Memoriale Józefa Gajewskiego, który rozpoczął się już w piątek (mecz Ślepska z Czarnymi zakończył się po oddaniu gazety do druku), wystąpi ostatecznie sześć drużyn, w tym plusligowe Ślepsk Malow Suwałki, Verva Warszawa, Trefl Gdańsk, Indykpol AZS Olsztyn i Cerrad Enea Czarni Radom, a także beniaminek Tauron I ligi, BAS Białystok. Łącznie zostanie rozegranych sześć spotkań, a zwycięzcą turnieju zostanie drużyna z największą liczbą punktów. Areną memoriału będzie hala Suwałki... Arena, która „normalnie" może pomieścić około 2200 widzów, jednak - ze względów sanitarno-epidemiologicznych - udostępni kibicom tylko połowę tych miejsc.

Niemal całkowicie przebudowana ekipa z Olsztyna - w której z poprzedniego sezonu pozostali tylko Robbert Andringa (nowy kapitan drużyny), Wojciech Żaliński i Mateusz Poręba - zagra w tym turnieju ze Ślepskiem (sobota, godz. 20) oraz... Treflem (niedziela, g. 17.30). W zespole gospodarzy wystąpią m.in. znani z gry w Indykpolu AZS, przyjmujący Tomas Rousseaux i Marcin Waliński, natomiast gdańszczanie przyjadą do Suwałk z zaledwie pięcioma siatkarzami z pierwszego zespołu! Poza tym trener Michał Winiarski dołączył do drużyny czterech juniorów, odwołanego ze sportowej... emerytury Wojciecha Grzyba (wychowanek AZS Olsztyn niedawno zakończył karierę), a gospodarze turnieju zgodzili się wypożyczyć Treflowi swojego rozgrywającego Kacpra Gonciarza. Wszystko po to, żeby ekipa z Gdańska jednak wystąpiła w memoriale.

- FAJNIE BY BYŁO, ŻEBYŚMY WSZYSCY ZAGRALI W SUWAŁKACH NA TAKIM POZIOMIE, JAKI POKAZUJEMY NA TRENINGACH. A NA CO TO WYSTARCZY, TO SIĘ OKAŻE. WYDAJE MI SIĘ JEDNAK, ŻE JEŻELI BĘDZIEMY GRAĆ TAK JAK TRENUJEMY, TO KIBICE POWINNI BYĆ ZADOWOLENI - MÓWI DAMIAN SCHULZ.

Z jakości pracy zadowolony jest szkoleniowiec Daniel Castellani, który dał temu wyraz w rozmowie z klubowym portalem Indykpolu AZS. – Wykonujemy bardzo dobrą pracę na treningach. Drużyna świetnie realizuje zadania i jestem pozytywnie zaskoczony poziomem gry. Zawodnicy dobrze pracują w obronie, skutecznie zagrywają, a każdego dnia relacja między rozgrywającymi a atakującymi jest coraz lepsza. Cieszę się, że w tak krótkim czasie zespół wykonał duży krok do przodu - powiedziało argentyński szkoleniowiec.

Rok temu Indykpol AZS wygrał w meczu o trzecie miejsce w X Memoriale Gajewskiego z... Treflem 3:2 (-17, 25, 23, -20, 13), a główne trofeum zostało w Suwałkach, bo Ślepsk pokonał w finale warszawian.

*** XI Memoriał Józefa Gajewskiego, sobota:** BAS Białystok - Trefl Gdańsk (g. 15), Verva Warszawa - Czarni Radom (17.30), Ślepsk Suwałki - Indykpol AZS Olsztyn (20); **niedziela:** Trefl - Indykpol AZS (17.30), Ślepsk - Verva (20).

PES

eprasa.pl cea8aef4e6