JAK TO? WAKACJE BEZ DZIECKA? \3

POZWALAM, BY PROWADZIŁA MNIE MUZYKA... \6

APETYT NA... MOZZARELLĘ \10

DZIENNIK ELBLĄSKI

BEZgorset

.pl

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA\\\NIEDZIELA
|08-09|08|2020|

„Dziennik Elbląski"
12 025
polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 636 NR 181 (2030)

Fot. archiwum prywatne

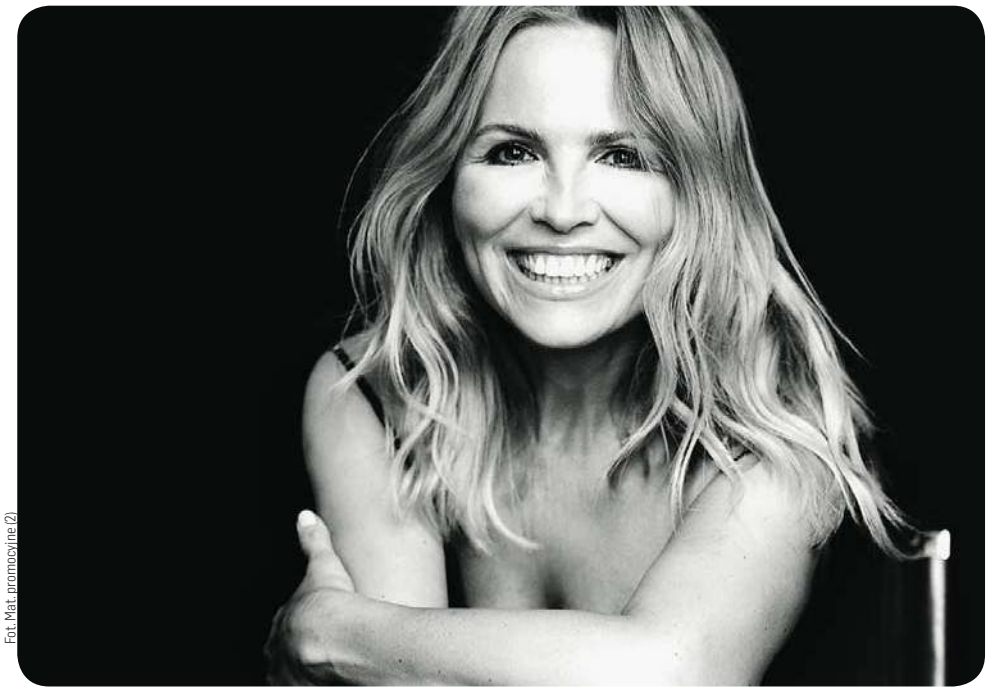
W Elblągu wiedzą, że w książkach jest cały świat! \4

eprasa.pl e13e7c2bc3

W TYM ROKU WIELKI DZIEŃ PSZCZÓŁ PRZYPADA 8 SIERPNIA. TO INICJATYWA, KTÓRA MA CHRONIĆ PSZCZOŁY PRZED WYGINIĘCIEM. PO RAZ PIERWSZY TO NIETYPOWE ŚWIĘTO ODBYŁO SIĘ W SIERPNIU 2013 ROKU.

DIAMENTOWY KOLCZYK WCIĄŻ LŚNI

„DIAMENTOWY KOLCZYK", PO RAZ PIERWSZY WYŚPIEWANY PUBLICZNIE PRZEZ ANNĘ JURKSZTOWICZ W 1985 ROKU, PRZYNIÓSŁ PIOSENKARCE MIŁOŚĆ OPOLSKICH SŁUCHACZY. NIE OBYŁO SIĘ BEZ KONTROWERSJI. TEKST JACKA CYGANA NIE WSZYSTKIM WÓWCZAS PRZYPADŁ DO GUSTU. PIOSENCE ZARZUCANO, ŻE JEST PŁYTKA.



Fot. Mat. promocyjne (2)

Diamentowy kolczyk, łez kropelka słodka. Co tu kryć, nie znaczy nic. Za to cieszy mnie. Diamentowy kolczyk. Mały grosik szczęścia. Ciepło do mnie śmieje się, gdy całuję go" — śpiewała swoim czystym głosem Anna Jurksztowicz 35 lat temu w Opolu. Tym wykonaniem przywitała się na dobre z estradą, porzucając tym samym śpiew operowy, który wówczas studiowała.

Zanim jednak młoda wokalistka stanęła na scenie, doświadczyła na własnej skórze uroków tamtego festiwalu, który Jacek Cygan nazywa w swoich wspomnieniach „festiwalem paradoksów i ciągłych kłopotów".

„Na wstępie okazało się, że nie ma dla nas miejsc w żadnym hotelu. Przydzielono nam kwatery prywatne. My z żoną zamieszkaliśmy w najwyższym chyba bloku w festiwalowym mieście, za wiaduktem dwupasmówki, Ania zaś na kwaterze w odległym od nas rejonie. Nasze mieszkanko okazało się jednak skarbem, gdyż ostatniego dnia festiwalu zapukała do drzwi właścicielka, urocza starsza pani nazwiskiem Szyndzielorz i przepraszając, że wyciąga nas z łóżek, powiedziała: — Panie Jacku, upiekłam specjalnie szarlotkę w podziękowaniu za te pana piękne piosenki!" — wspominał w książce „Życie jest piosenką" Jacek Cygan.

Problemy pojawiały się także przy okazji technicznych aspektów: oświetlenia czy nagłośnienia. A to nie wyczerpywały listy kłopotów.

„Przed konkursowym koncertem przemierzaliśmy Opole w poszukiwaniu niezbędnych dodatków do garderoby Ani, gdyż wszystko musieliśmy wymyśleć i zrealizować sami. Nie było wtedy kostiumologów, zaś scenografów nic nie obchodziły stroje artystek. Do samego wyjścia na scenę nerwy mieliśmy naciągnięte do wysokiego „C". Pamiętam, że moja żona namierzyła u fryzjerów jakiś specyfik nadający włosom rudą płomienność i bez namysłu maznęła tym Anię, przez co jej fryzura w kamerze świeciła" - wspominał przygotowania do występu Jacek Cygan.

Mimo tych wszystkich przeciwności losu, Anna Jurksztowicz stanęła na scenie i, jak to zapamiętali widzowie, zaśpiewała „Diamentowy kolczyk" swobodnie i z wdziękiem.

Debiut piosenki był tak udany, że zapewnił młodej piosenkarce wygraną w konkursie premier.

„DIAMENTOWY KOLCZYK" MIAŁ W SOBIE WSZYSTKO, CO CHARAKTERYSTYCZNE DLA MUZYKI KRZESIMIRA DĘBSKIEGO I TEKSTÓW JACKA CYGANA. JESTEM TAM BOWIEM I SKOMPLIKOWANA MELODIA, PEŁNA ZMIAN TONACJI, I TEKST, W KTÓRYM NIE BRAKUJE GIER SŁOWNYCH.

I pewnie z uwagi na ten brak dosłowności, Jacek Cygan, musiał wiele razy tłumaczyć, metaforą czego jest tytułowy „diamentowy kolczyk". — Odpowiadałem zazwyczaj, że to piosenka o naszej rzeczywistości. Stąd te „sesje i cesje", które wywołują ludzkie obsesje, stąd ten „ranny serwis", który w porannych wiadomościach mówi do nas nieodpowiednim tonem, ba, obraża nas codziennie i kłamie - tłumaczył w książce „Życie jest piosenką" autor tekstów i poeta. — Wyjaśniałem jeszcze, że określenie „banki nie chcą, skąd ten tłok" to odniesienie do sytuacji, kiedy w całej Polsce ustawiały się do banków długie kolejki ludzi z dolarami w zębach, bo wyszło zarządzenie, że obywatel będzie mógł wywieźć za granicę tylko tę walutę, którą do końca miesiąca wpłaci do banku. I w tym wszystkim, w tej całej paranoi, ten „diamentowy kolczyk" jest jakimś „skrawkiem wolności", a jak go nam zabiorą, zrobimy sobie nowy – jest przecież tyle szkła!

Nie wszyscy w te tłumaczenia uwierzyli. I pewnie dlatego do dzisiaj są i tacy, którzy mówią wprost, że właśnie tego tekstu Jacka Cygana po prostu nie rozumieją.

JAKBY „DIAMENTOWEGO KOLCZYKA" NIE INTERPRETOWAĆ, STAŁ SIĘ ON DOSKONAŁĄ TRAMPOLINĄ DO SUKCESU DLA ANNY JURKSZTOWICZ, KTÓRA OD 35 LAT AKTYWNIE DZIAŁA W SHOW-BIZNESIE.

Solistka, producentka i wykonawczyni przebojów do kinowych hitów postanowiła te lata podsumować jubileuszową płytą. Album „Jestem taka sama" ukaże się 4 września.

W nowym wydawnictwie Anna Jurksztowicz proponuje świeży repertuar chętnie wracając do magii lat 80., które mają właśnie swój renesans a utwory ze swojej pierwszej, rozchwytywanej płyty „Dziękuję, nie tańczę" (na której znalazł się i „Diamentowy kolczyk") wykona na Opole Songwriters Festival 29 sierpnia. Z kolei we wrześniu w dniu premiery płyty „Jestem taka sama" artystka wróci na deski opolskiego amfiteatru.

To właśnie tam Anna Jurksztowicz rozpoczęła swoją karierę i tam będzie świętować swój jubileusz. Jak zapowiadają organizatorzy, będzie to wydarzenie, w którym udział powinni wziąć nie tylko wierni fani artystki, ale też nowe pokolenie ceniące wysmakowany, nieoczywisty pop w wykonaniu świetnych instrumentalistów.

oprac. dbp

Anna Jurksztowicz - wokalistka, piosenkarka, producentka muzyczna i autorka piosenek. Studiowała śpiew klasyczny, ale zawodowo związała się przede wszystkim z muzyką pop. Już jako nastolatka występowała obok największych gwiazd polskiej estrady a w 1985 roku wygrała Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej w Opolu, gdzie wykonała premierowo „Diamentowy kolczyk". Utwór z muzyką Krzesimira Dębskiego i tekstem Jacka Cygana stał się wielkim przebojem zaś kariera Anny Jurksztowicz nabrała międzynarodowego rozpędu. Gwiazda reprezentowała polską piosenkę na festiwalach w Niemczech, Holandii, Szwecji, Turcji, Egipcie, Indiach, we Włoszech i na Łotwie, a w kraju angażowano ją m.in. do nagrań wokalnych w kultowych serialach i filmach (np. „Kingsajz", „Matki, żony i kochanki", „Na dobre i na złe"). Obok popowych hitów artystka realizowała klasyczne i współczesne pieśni do tekstów najwybitniejszych poetów i kompozytorów, jak również projekty z nurtu muzyki kontemplacyjnej (jest pasjonatką i nauczycielką jogi). Od 2001 roku prowadzi własną firmę wydawniczą Si Music.

Mat. prasowe

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk 89 539 75 02
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

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

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

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

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

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

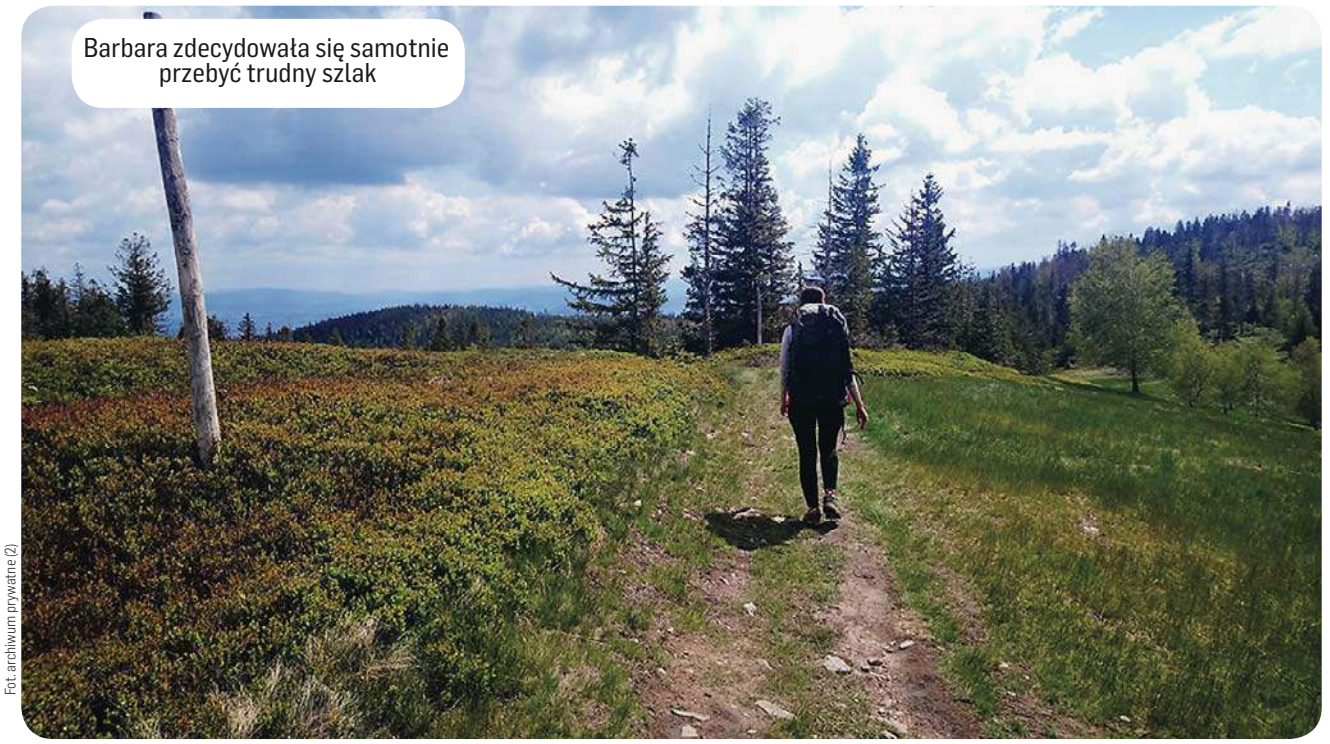
DRUK
Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. 89 539 74 21

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

eprasa.pl e13e7c2bc3

JAK TO? WAKACJE BEZ DZIECKA?

MAMA NA WAKACJACH BEZ DZIECI? TEN SCENARIUSZ JEST POWOLI CORAZ CZĘŚCIEJ SPOTYKANY, ALE NADAL BUDZI SPORE EMOCJE. BO CZY NIE JEST EGOISTKĄ? A MOŻE JEST PO PROSTU ASERTYWNA? JEDNA Z NASZYCH BOHATEREK NIE KRYJE, ŻE MARZY, ŻEBY WYJECHAĆ BEZ DZIECI. CO NA TO PSYCHOLOG?



Barbara zdecydowała się samotnie przebyć trudny szlak

Fot. archiwum prywatne (2)

BARBARA

Barbara z Olsztyna, mama 3-letniego Mikołaja, mówi, że najgorzej było podjąć decyzję o wyjeździe. — A później wszystko samo zaczęło się układać — opowiada. — To było niesamowite przeżycie. Nie spodziewałam się, że mam w sobie tyle uporu i siły. Dopiero samotny wyjazd pokazał mi, że potrafię sobie poradzić w każdym warunkach. Nasza rozmówczyni na początku czerwca samotnie wyjechała w góry. Bez żadnego doświadczenia postanowiła przejść Główny Szlak Beskidzki: 500-kilometrowy szlak, ciągnący się przez pięć pasm górskich. Zaczęła w Beskidzie Śląskim, aby po 20 dniach wędrówki dotrzeć do Wołosatego w Bieszczadach. Przez ten czas w plecaku miała ze sobą wszystkie potrzebne rzeczy. Całkowita waga plecaka wahała się od 10 do 12 kg.

— Nie miałam pojęcia o samotnych górskich wędrówkach, ale czułam, że muszę zrobić coś szalonego, aby nie zwariować. Od porodu to ja głównie siedzę z synem. W tym roku planowałam wrócić do pracy, ale zamieszanie z wirusem zmieniło te plany. Mimo tego czułam, że coś się musi zmienić. Dlatego postanowiłam wyjechać — tłumaczy.

Wybór Barbary padł na Główny Szlak Beskidzki. Przygotowania? — Kupiłam potrzebny sprzęt, zrobiłam reaserch i miałam nadzieję, że jakoś sobie poradzę — odpowiada. — A pierwszego dnia na szlaku... zgubiłam drogę i obrączkę. Mimo tego postanowiłam iść dalej. Odnalazłam szlak. Obrączki niestety nie, ale męża ma się w sercu.

Nasza bohaterka codziennie dzwoniła do męża i syna, którzy byli przeciwni temu wyjazdowi. — Jednak mąż zrozumiał, że muszę poszukać tego, kim naprawdę jestem. Kocham mojego syna, ale od tak długiego czasu byłam tylko matką. Nie miałam żadnego innego miejsca do realizacji. Podczas wędrówki tęskniłam za synem, ale byłam szczęśliwa, że możemy nawzajem od siebie odpocząć. Wśród matek to temat tabu, ale tak, można mieć dość własnych dzieci — uśmiecha się.

Jak mówi, po powrocie do domu z radością uściskała i syna, i męża. Co dał jej ten samotny wyjazd? — Przejście jednego z najdłuższych szlaków w Polsce dało mi pewność siebie, oczyściło mnie z wielu złych myśli i sprawiło, że zrozumiałam, co chcę robić w życiu. Kiedy tylko uspokoi się sytuacja na świecie, będę mogła zacząć działać zawodowo — mówi pełna energii.

Plecak czasem ważył nawet 12 kilogramów

KATARZYNA

— Urlop z dzieckiem? Nie ma czegoś takiego — ironizuje Katarzyna, nasza czytelniczka, która zgodziła się zostać naszą bohaterką. — Ja zawsze po rodzinnych wakacjach wracam umęczona. Mój Facebook kłamie. Na zdjęciach jestem uśmiechnięta. Wszyscy mi zazdroszczą wakacji. A zwłaszcza bezdzietne singielki. Nie mają pojęcia, jak bardzo chciałabym czasami być na ich miejscu. Oczywiście nie przyznam się do tego nawet przed własnym mężem. Zresztą, mam wrażenie, że on też jest wykończony, tylko że tego nie powie na głos. Wakacje z dziećmi, zwłaszcza tak małymi, jak nasze, to całodzienna opieka. To po prostu harówka. Płacz, marudzenie, zabawianie, odgadywanie humorów. To także ciągły lęk, czy nic im nie jest. Nawet jeśli wchodzą do kostek do wody, albo kąpią się w baseniku, to na sekundę nie można ich spuścić z oczu. Pamiętam sytuację, kiedy stałam dosłownie przy córce, a ta spadła z huśtawki. A przecież byłam przy niej! Dlatego mam zasadę, że pilnuję dzieci cały czas. Przez to nie umiem się w ogóle odprężyć. Teraz jeszcze dzieci są za małe, bo mają 2 i 3 lata, ale za kilka lat będę chciała na wakacje pojechać bez nich. Może w końcu się wyśpię. Tylko co na to rodzina?

MAGDALENA KOSTYSZYN

— Nikt nie mówi o tym, bo zostawić z krewnymi dziecko na pół roku i wyjechać w podróż dookoła świata, ale jeśli dziecko od najmłodszych lat uczone jest, że mama też wychodzi z domu, a potem wraca – to jest to najprostsza droga do tego, by wychować w przyszłości zaradne, samodzielne dziecko, które w wieku 4 czy 5 lat bez problemu zostaje w przedszkolu samo — uważa Magdalena Kostyszyn, autorka bardzo poczytnego bloga Ch***** Pani Domu i książki pod tym samym tytułem. — Jeśli Twoje 5 czy 6 letnie nie pozwala cI wyjść samej z domu i nie pójdzie spać w obecności taty, to sorry, ale coś tu poszło nie tak (oczywiście nie chcę generalizować, celowo pomijam różnego typu zaburzenia dziecięce). Nie uchronimy dzieci od negatywnych emocji – i nawet nie powinniśmy, terapeuci uważają, że doświadczanie przez dzieci również tych słabszych momentów: złości, smutku, bezradności w ostatecznym rozrachunku pozytywnie wpływa na ich zdrowie psychiczne.

Magdalena Kosyszyn mówi wprost: — Umówmy się, dzieci męczą. Od dzieci nie ma wolnego w piątek i w sobotę. Dzieci wstają o 7 rano nawet w wakacje i nie interesuje ich, że boli cię głowa. Jako matka zasługujesz od czasu do czasu na urlop od swojego potomstwa. Należy ci się to jak psu buda. Bez względu na to, jak bardzo wytrzymała i nie do zdarcia jesteś, po prostu musisz odpocząć. Zregenerować się, zrobić coś tylko dla siebie. Zadbać o inne – niż tylko te wyłącznie macierzyńskie – relacje.

PSYCHOLOG BOŻENA RYCHLIK

Czy kobieta decydując się na samotny wyjazd powinna mieć wrzuty sumienia, że zostawia rodzinę w domu? — Bardzo naturalną potrzebą jest to, że kochając swoją rodzinę, dzieci, potrzebujemy także dystansu i osobistej przestrzeni — odpowiada Bożena Rychlik, psycholog z Olsztyna. — Potrzebujemy także zaopiekować się sobą. To odpowiedź na własne potrzeby. Pragniemy odpoczynku, zrobienia sobie przyjemności. Kobiety lubią skorzystać z usług kosmetyczki, fryzjera, pojechać do SPA. Nie ma to nic wspólnego z egoizmem do czasu, kiedy totalnie zaniedbujemy potrzeby swoich najbliższych. Ważne, żeby nie popadać ze skrajności w skrajność. Bo nadmierne poświęcenie też nie jest dobre. Tak samo jak zupełnie nieliczenie się z potrzebami najbliższych. Ale ważna jest równowaga, dystans i pobycie z samym sobą. Tak jak wsłuchujemy się w potrzeby najbliższych, tak samo powinnyśmy zaopiekować się sobą. Oczywiście nie ma różnić jeśli chodzi o kobiety i mężczyzn. Panowie także potrzebują chwil dla siebie.

Aleksandra Tchórzewska

eprasa.pl e13e7c2bc3

NIE MA KSIĄŻEK BEZ CZYTELNIKÓW

DZIĘKI CZYTANIU ŁATWIEJ PRZETRWAĆ TRUDNY CZAS — MÓWI ALEKSANDRA BUŁA Z BIBLIOTEKI ELBLĄSKIEJ, KTÓRA NIEMAL OD ZAWSZE WIEDZIAŁA, ŻE ZWIĄŻE SWOJE ŻYCIE Z LITERATURĄ. ROZMAWIAMY NIE TYLKO O KSIĄŻKACH, ALE TEŻ O TYM, CO LUBI W SWOJEJ PRACY NAJBARDZIEJ.

Fot. archiwum prywatne

Aleksandra Buła: Książki poszerzają horyzonty, rozwijają wyobraźnię, łączą ludzi, pomagają zrozumieć siebie i świat

Fot. archiwum prywatne

— Czy można powiedzieć, że epidemia pozytywnie wpłynęła na czytelnictwo w Polsce?

— W czasie, gdy biblioteki były zamknięte z powodu wybuchu pandemii Covid-19 można było zaobserwować bardzo duże zainteresowanie książkami. Czytelnicy kontaktowali się z nami i mówili, że bardzo szybko skończyły się im zapasy książek, że tęsknią za biblioteką.

To bardzo budujące. Ostatni czas przypomniał, jak bardzo książki są ważne. Dzięki czytaniu łatwiej jest przetrwać trudny czas — odosobnienia, choroby czy smutku. Pokonywanie granic, odbywanie podróży, poznawanie świata, uczenie się nowych rzeczy — wszystko to jest możliwe bez wychodzenia z domu, właśnie dzięki książkom.

Gdy poczytamy fantastykę, okazuje się, że wielu autorów już dawno temu pisało o tym wszystkim, co teraz wydarza się na świecie. Sama teraz zaczytuję się książkami Margaret Atwood, Kurta Vonneguta, Ursuli K. Le Guin i innych. W książkach jest cały świat!

— Zawsze czułaś, że swoje życie zawodowe związesz z książkami?

— Od czasów liceum, za sprawą mojej genialnej polonistki z III LO w Elblągu, Marleny Derlukiewicz, która zaszczepiała w nas miłość do lektur, także tych spoza oficjalnej listy, wiedziałam, że moje zawodowe życie będzie związane z książkami.

Fot. Biblioteka Elbląska

Aleksandra Buła (z prawej) podczas spotkania autorskiego z Agnieszką Pietrzyk

Po studiach chciałam uczyć języka polskiego, a trafiłam do biblioteki. Swoją pracę tu rozpoczęłam jako bibliotekarka. Uwielbiałam polecać innym dobre książki, robię to dziś. Od około dziesięciu lat zajmuję się promocją działań biblioteki, także ich organizacją. Dzieje się u nas tyle ciekawych rzeczy. Fajnie o nich opowiadać. Fantastyczne zajęcia dla dzieci, kluby książek, konserwacja i digitalizacja zabytkowego księgozbioru i cała masa inspirujących działań, za którymi stoją moje koleżanki i moi koledzy. Biblioteka to ludzie. Borges pisał, że raj to biblioteka. To prawda, ale przecież nie ma książek bez czytelników!

— Ale, tak jak mówisz, praca w bibliotece to nie tylko książki. My znamy cię między innymi dzięki spotkaniom autorskim, które prowadzisz. Stresujesz się, rozmawiając z pisarzami?

— Miło mi, bo spotkania z pisarzami to jest to, co sprawia mi mnóstwo przyjemności. Przygotowywanie się do nich i potem rozmowa z autorami. Pewnie trochę się stresuję, szczególnie gdy mam rozmawiać z kimś, kogo bardzo sobie cenię. Zwykle zupełnie niepotrzebnie, bo przecież pisarz to normalny człowiek. Jesienią rozpoczniemy tegoroczny cykl spotkań autorskich #czytElnia. Będą świetni autorzy i ciekawe tematy. Już się do nich przygotowujemy.

— Na pewno jesteś na bieżąco z literackimi nowinkami, ale znasz też klasyki. Jaka literatura najbardziej wpisuje się w twoje gusta? Którego autora cenisz najbardziej?

— Ciągle to się zmienia, bo wychodzą nowe książki, które stają się ważne, ale powroty do klasyki polecam każdemu. Warto je znać i czytać przez całe życie.

Czytam różne książki, od reportażu po współczesne powieści, które mnie z jakiegoś powodu zainteresują. Nie umiem wskazać jednego autora, ale gdybym już musiała to zrobić, byłaby to Olga Tokarczuk.

— Czy wśród elblążan mamy lub mieliśmy wybitnych literatów?

— No pewnie! Jest wielu autorów piszących i tworzących w różnych gatunkach. Na początek wymienię Agnieszkę Pietrzyk — autorkę kryminałów i thrillerów dziejących się w naszym mieście. Kibicuję jej od samego początku. Elbląg jest ważnym bohaterem książek Agnieszki i to dla miasta fantastyczna promocja.

Ważny głos to książki Dominiki Lewickiej-Klucznik, która w swojej twórczości porusza tematy wykluczenia i niepełnosprawności. Są też autorzy skupieni w Stowarzyszeniu Alternatywni. Nie będę ich wymieniać, bo mogłabym kogoś pominąć, wspomnę tylko poetkę Bogumiłę Salmonowicz i tworzącego scenariusze filmowe Jacka Żukowskiego.

Wcześniej w Elblągu bardzo prężnie działali literaci ze środowiska Ryszarda Tomczyka (redaktora „Tygla"), wielu z nich tworzy do dziś. Moglibyśmy poszukać jeszcze dalej. Na przełomie XVIII i XIX wieku w Elblągu pisała Johanne Satori-Neumann, autorka powieści, opowiadań obyczajowych i historycznych. Znaleźliby się też inni, ale to temat na osobny artykuł.

— Biblioteka kojarzy się głównie z tradycyjnymi książkami, ale obserwujemy, że ludzie coraz częściej sięgają po ich nowoczesne wersje. Myślisz, że kiedyś książki elektroniczne wyprą te drukowane?

— Nie wiem, ale dla mnie nieistotne, jak czytamy — na papierze, czytniku czy słuchając audiobooka. Ważne, żebyśmy czytali! Biblioteki pewnie w dalekiej przyszłości będą działały zupełnie inaczej, ciągle się zmieniamy.

— Dlaczego warto czytać? Jak zachęcić do tego dzieci, a jak upartych dorosłych, którzy twierdzą, że literatura nie jest dla nich?

— Warto z wielu powodów, od najbardziej oczywistych do wydumanych. Książki poszerzają horyzonty, rozwijają wyobraźnię, łączą ludzi, pomagają zrozumieć siebie i świat. Trzeba zachęcać do czytania najprościej jak to możliwe, np. podsuwając im ciekawe książki. Nic na siłę. Upartym młodym może na początek komiks, a później coś innego. Z dziećmi jest łatwiej, o ile szkoła i rodzice pomagają w tym procesie. W końcu przykład przychodzi z góry. W bibliotece mamy zajęcia dla dzieci, od niemowlaka do nastolatka. Są np. zajęcia dla dzieci z kodowania, ale dzieją się w bibliotece pełnej książek. W końcu nawet najbardziej oporny na czytanie młody człowiek się na jakąś skusi. Przychodźcie do biblioteki! Mam nadzieję, że pandemia szybko się skończy i wrócą „normalne" spotkania i zajęcia.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl e13e7c2bc3

POCZWÓRNE SZCZĘŚCIE Z BRATIANA

KIEDY BYŁA W PIERWSZEJ CIĄŻY, USŁYSZAŁA, ŻE URODZI BLIŹNIĘTA. TO BYŁ SZOK. INFORMACJĘ, ŻE ZOSTANIE MAMĄ KOLEJNEJ PARKI, UZNAŁA ZA ŻART LEKARZA. KAZIMIERZ I JAN ORAZ ANNA I ADAM TO DZIECI ANNY I MIKOŁAJA GIZIEWSKICH Z BRATIANA.

Fot. Alina Laskowska

Cała czwórka z dziadkiem i babciami

Mama Ania, tata Mikołaj, dwie ciąże i czwórka dzieci. To fenomen, jednak w tej rodzinie to genetyczny pewniak. Dziś wiemy, że kolejna ciąża Ani z dużym prawdopodobieństwem, także byłaby bliźniacza.

- Mamy w rodzinie po obu stronach bliźnięta. To geny, nic nadzwyczajnego, tak się wyjątkowo dobraliśmy - śmieje się tata maluchów, Mikołaj Giziewski.

Ania i Mikołaj poznali się na studiach. Uczyli się na różnych kierunkach, są z różnych roczników, ale dzięki wspólnej znajomej, ich drogi się spotkały podczas wspólnych dojazdów na uczelnię. Na początku to było powolne i ostrożne poznawanie, jednak jak uczucie wreszcie wybuchło, wtedy wszystko potoczyło się błyskawicznie. Było tak jak zaplanowali, wykończenie domu, ślub, wesele i ciąża.

- Podczas badania w pierwszej ciąży, gdy usłyszałam, że pod sercem noszę bliźnięta, byłam w szoku - wspomina Ania Giziewska. - Jednak nic nie przebije odczuć podczas badania w drugiej ciąży. Myślałam, że to żart ze strony lekarza.

Pierwsza para bliźniąt, dwóch chłopców, Kazimierz i Jan, przyszła na świat w Olsztynie w grudniu 2018 roku. Chłopcy podczas narodzin ważyli ponad 3 kilogramy każdy, a ciąża zakończyła się w 38 tygodniu. Natura doskonale sobie poradziła, a jeszcze lepiej poradziła sobie mama chłopców, która błyskawicznie wróciła do formy i świetnie odnalazła się w roli podwójnej mamy i żony rolnika.

- Prowadzimy gospodarstwo rolne, to ciężka praca. Gdy jeszcze nie było drugiej pary maluszków, Ania często mi pomagała - opowiada Mikołaj. - Zdarzało się, że Ania wsiadała na ciągnik i jechaliśmy w pole. Śmialiśmy się, że miała wychodne, taką odskocznię od opieki nad dziećmi.

Ania i Mikołaj nie ukrywają, że mają szczęście. Duża rodzina, chętna do pomocy przy dzieciach to prawdziwy skarb. Za ścianą mieszkają dziadkowie, druga babcia także zawsze w gotowości, aby przyjechać i z maluchami pobyć.

- W razie potrzeby, szczególnie na początku macierzyństwa, korzystałam z porad mojej najstarszej siostry, która ma spore doświadczenie w wychowaniu dzieci – mówi Anna. - Druga siostra oraz siostra męża również przyjeżdża pomóc w opiece nad maluchami – dodaje.

- Zawsze lubiłem dzieci i los mi się odwdzięczył - śmieje się tata Mikołaj karmiąc małego Adasia. - Czekam aż podrosną, będę im pokazywał ciągniki i kombajny. Na bliższą przyszłość dla dzieci ze szwagrem budujemy plac zabaw, tu na wsi nawet koronawirus nam nie straszny.

Można biegać i bawić się beztrosko tuż za domem.

Ania i Adam, przyszli na świat w czerwcu tego roku. Podobnie jak starsze rodzeństwo, urodzili się zdrowi, w terminie i z wagą bliską 4 kilogramów każde.

Ania wspomina, że lekarz pracujący w zawodzie od 30 lat, mówił, że nie spotkał się z przypadkiem dwóch bliźniaczych ciąż pod rząd. Z powodu wspomnianego koronawirusa, nie było odwiedzin w szpitalu. Ania jednak nie zdążyła zatęsknić ponieważ już dwa dni po narodzinach została wypisana do domu. A tam czekała już starsza parka, dumni dziadkowie i... nowe realia życia z czwórką małych dzieci. Należy dodać, że z dzieci cieszą się pradziadek i wszystkie cztery prababcie!

- Starsze bliźniaki wcześniej nieraz budziły się na nocne karmienie równocześnie. Maluchy raczej nie synchronizują swoich potrzeb. Można spokojnie, po kolei nakarmić, przewinąć czy wykąpać - opowiada Ania. - W związku z tym, że starsi chłopcy od początku są razem, pojawienie się maluchów nie wywołało ich zazdrości. Może na początku w nocy zaczęli częściej pojawiać się w sypialni rodziców.

Rzeczywiście, starsza dwójka to niezwykle grzeczni chłopcy, radośni i troskliwi. Chętnie obdarzają buziakami młodszą siostrę i młodszego brata. Gdy cała czwórka podrośnie, będą świetną ekipą do wspólnych zabaw.

Imiona dla dzieci zostały wybrane nieprzypadkowo. Najmłodsza Ania Katarzyna ma pierwsze imię po mamie, a drugie po babci. Jest jedyną dziewczynką w tym męskim świecie, ku uciesze mamy. Adam, brat bliźniak Ani otrzymał imię ważnej osoby dla rodziny. Starsze dzieci mają imiona po dziadkach: Kazimierz to dziadek od strony taty, a Jan to dziadek od strony mamy, który patrzy na rodzinę z góry i trzyma kciuki za wnuki. Dzieci są podobne do siebie i rodziców, ale nie są bliźniętami jednojajowymi. Podobieństwo rozkłada się jak w każdej rodzinie. Trochę w mamę, trochę w tatę.

Niebawem chrzest młodszych dzieci. Szykuje się impreza, a rodzina jest liczna, związana ze sobą. Sami rodzice, to najpiękniejszy przykład dla dzieci. Otwarci, radośni, wspierający się wzajemnie, wychowani w wartościach takich jak szacunek do ziemi, do tradycji, ceniący życie rodzinne.

Spędzanie czasu w tym gronie to sama przyjemność. Rodzina Giziewskich prowadzi gospodarstwo rolne. Tata nie ukrywa, że to ciężka praca. Bywa, że nie ma czasu dla rodziny, tyle ile by chciał. Szczególnie teraz kiedy są żniwa. Jednak podkreśla, nie będzie żadnego z dzieci zmuszał do pozostania na roli. Podejmą sami decyzję, jaką życiową drogę wybiorą. Na razie Ania, Adam, Kazimierz i Jan muszą trochę podrosnąć, poznają świat z cudownymi rodzicami obok, z rodzeństwem, z bliskimi.

Życie z czwórką maluchów z pewnością nie jest proste. Jednak Ania z Mikołajem nie narzekają. Wyliczają wspólne chwile, wyjazdy bez dzieci, które pozwoliły chwilę odpocząć.

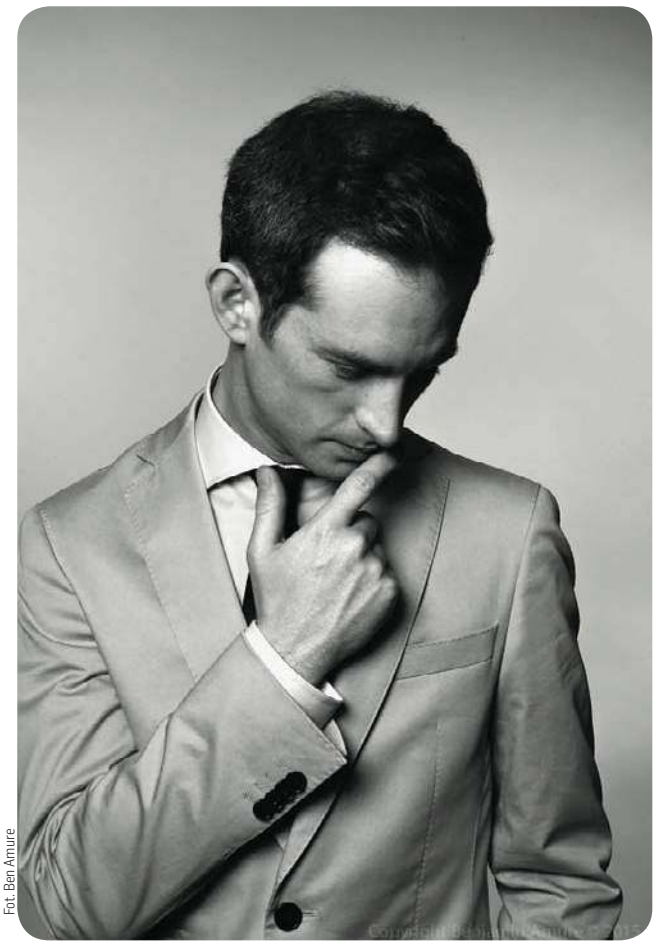
- Gdy na świecie byli tylko starsi chłopcy, wyjechaliśmy z żoną na jedną noc. Postanowiliśmy, że się wyśpimy za wszystkie czasy - opowiada Mikołaj Giziewski - Jednak rano obudziliśmy się jak zawsze. Śmialiśmy się z tego niesamowicie. Wsłuchiwaliśmy się wtedy w otaczającą nas ciszę. Fajne uczucie, ale na chwilę. Z radością wracaliśmy do domu.

ALINA LASKOWSKA

eprasa.pl e13e7c2bc3

ANTHONY STRONG: POZWALAM, BY

TAKIE HISTORIE PO PROSTU NIE MAJĄ PRAWA SIĘ ZDARZYĆ. ALE JEŚLI JUŻ SIĘ ZDARZĄ — SĄ JAWNYM DOWODEM NA TO, ŻE MARZENIA NIE SPEŁNIAJĄ SIĘ SAME Z SIEBIE. NIE. TO MY MOŻEMY NASZE MARZENIA SPEŁNIAĆ — TYLE ŻE MUSIMY BARDZO CHCIEĆ...



Fot. Ben Amure

Fot. Thibault Stipal

JAZZ

Najpierw była miłość do jazzu — muzyki niepokornych, która powstała z tęsknoty za wolnością. Ciężko tu zresztą mówić o jednolitym stylu muzycznym: jazz pięknie łączy przecież rytmy zachodnioafrykańskie, które do Ameryki Północnej przywieźli niewolnicy, z muzyką amerykańską i europejską. Usłyszymy więc i nuty ludowe, i bardziej skomplikowane akordy, pełne artyzmu i wyczucia, ale też elementy muzyki rozrywkowej, z założenia lekkiej, łatwej i przyjemnej. Jazz pozwala poza tym na dużą dowolność interpretacji utworu lub frazy — dobry jazzman tej samej melodii nigdy nie zagra dwa razy tak samo. I to, co w jazzie fascynuje mnie najbardziej: improwizacja...! Kiedyś wynikała ona z faktu, że pierwsi twórcy jazzowi, przeważnie potomkowie niewolników lub sami wyzwoleńcy — nie znali nut. Inna rzecz, że nie bardzo się tym faktem przejmowali...

Jakich by analiz nie przeprowadzać i jak by jazzu nie klasyfikować — jest w nim coś takiego, że gdy już chwyci za serce — będzie trzymać do samego końca.

ANTHONY, TONY

Takie nazwiska jak Louis Armstrong czy Miles Davies zna każdy — nawet ten, kto jazz nie za bardzo czuje, a i samą muzyką interesuje się średnio. Niestety, wielki Satchmo nie zagra nam już niczego i nie zaśpiewa, że świat jest cudowny. Trzeba zatem poszukiwać w jazzie młodych pokoleń, które też jazz będą miały w duszy.

NO I JA ZNALAZŁAM...

Pierwsza była wzmianka w jakimś programie telewizyjnym. Potem wyszukałam nazwisko i posłuchałam kilku utworów... „Too Darn Hot" natychmiast zagrał mi w sercu...! Skusiłam się więc i nabyłam całą „Stepping Out" — i już po pierwszym przesłuchaniu wiedziałam, że to były bardzo dobrze wydane pieniądze. „Luck Be a Lady" dorównało „Too Darn Hot", a jego interpretację „When I Fall in Love" po prostu uwielbiam...!

No to znalazłam go na Twitterze... Pewnie, że można tam znaleźć każdego: od Brada Pitta zaczynając — na Królowej Elżbiecie II kończąc. A zaobserwowanie kogoś wcale nie oznacza, że obserwowany z automatu zacznie obserwować ciebie... Ale on po jakimś czasie zaczął...! Po kilku dobrych dniach wahania zebrałam się w sobie i napisałam wiadomość prywatną — a te nie każdy lubi. O dziwo, odpisał. Zaczęliśmy pisać o muzyce, inspiracjach, pytałam o jego osiągnięcia, plany, pisałam o swoich z muzyką ścisłych relacjach...

I tak Anthony Strong, bardzo utalentowany pianista jazzowy, piosenkarz i kompozytor — stał się moim dobrym znajomym. Nie piszemy do siebie codziennie — a jednak każde z nas wie, że kiedy już napisze, ta wiadomość nie pozostanie bez odpowiedzi, choćby w postaci słodkiej emotikonki. Ostatnio uwielbiam zaskakiwać go utworami z repertuaru innych artystów, które marzy mi się zaśpiewać z nim w duecie. Ostatecznie na własnej skórze przekonałam się już, że marzenia warto mieć i konsekwentnie je spełniać...!

Do prośby o ten wywiad też zbierałam się kilka dobrych tygodni. Ale zgodził się i proszę. Panie i Panowie, Anthony Strong we własnej osobie. Zachęcam do lektury, a potem proszę posłuchać jego muzyki. To naprawdę piękny jazz: trochę hołd dla jego twórców sprzed wieków, trochę ucieczka, a wszystko to oplecione aureolą młodzieńczej werwy i patrzenia w przyszłość...

— Jak się miewasz? Czy koronawirus nie zepsuł zanadto twoich planów?

— Cześć...! Bardzo ci dziękuję, wszystko w porządku. Rzeczywiście, koronawirus wstrzymał całe koncertowanie i generalnie życie teraz jest zupełnie inne! Normalnie, jeszcze przed Covidem-19 kilka dni w tygodniu podróżowałem, a kolejne dni pisałem lub produkowałem muzykę już z domu. Teraz widzę, że po prostu więcej pracuję w studio, a podróżuję mniej. Niby wszystko w porządku, ale bardzo chciałbym już wrócić na scenę!

— Jakie jest Twoje pierwsze, najwcześniejsze wspomnienie muzyczne? Ile miałeś wtedy lat?

— To jedna z tych dziwnych rzeczy, bo teraz już sam nie wiem, czy pamiętam wspomnienie, czy noszę w sobie po prostu pamięć o pewnych obrazach. W każdym razie mam niejasne wspomnienie, jak w wieku 2 lat robiłem ogromny bałagan, a prawdopodobnie także hałas, w kuchni mojej Mamy. Rozkładałem zwyczajnie garnki i patelnie dookoła i tak drewnianymi łyżkami „grałam na bębnach". Od najmłodszych lat było więc jasne, że muzyka będzie moją zawodową i życiową ścieżką ...

— Czy kiedykolwiek miałeś chwilę zwątpienia i pomyślałeś: „Powinienem był wybrać łatwiejszy zawód, powiedzmy — mechanik samochodowy lub księgowy"...? Kiedy zdecydowałeś się zostać muzykiem, pianistą? Czy to było wczesne dzieciństwo, czy byłeś wtedy nastolatkiem?

— Chwili zwątpienia nie miałem nigdy. Żadnej. Ale zdaję sobie jednocześnie sprawę, że w swojej karierze miałem dużo szczęścia: świetny zespół, dużo pracy, wsparcie przyjaciół, rodziny... A przecież wiemy, że ta droga nie zawsze jest taka łatwa i mało wyboista. Myślę, że fakt, iż jestem pasjonatem tego, co robię — też ma znaczenie, zgodnie z tym powiedzeniem: „znajdź pracę, którą kochasz, a wtedy nie będzie to praca!". A ja naprawdę to uwielbiam i gdyby nie te długodystansowe loty, moja praca byłaby najlepsza na świecie! Szczerze mówiąc, czuję się bardzo szczęśliwy: mam możliwość częstego podróżowania, gram muzykę ze swoimi przyjaciółmi i jeszcze za to wszystko otrzymuję wynagrodzenie. Nie zamieniłbym się nawet, gdybyś dawała mi milion funtów! Ha!

— Dlaczego fortepian? Dlaczego nie trąbka lub saksofon...?

— Cóż, właściwie po ukończeniu wstępnych studiów w zakresie garnków i patelni (śmiech) — z oczywistych powodów perkusja była moim pierwszym instrumentem! Potem, już w szkole podstawowej zacząłem grać na klarnecie, później na fortepianie, a na końcu doszedł do tego saksofon i śpiew. Zawsze uwielbiałem tę gamę kolorów, jakie muzyk może uzyskać z fortepianu. Ale moment, w którym naprawdę się zakochałem, był wtedy, gdy mój nauczyciel jazzu zaczął grać harmonię. Harmonia jazzu po prostu rzuca mnie na kolana — i prawie 20 lat później nadal tak to działa...!

— Kiedy mówię „Polska" — co przychodzi Ci do głowy? Jakie obrazy oczyma duszy widzisz?

— Natychmiast widzę i czuję polskie piwo i niesamowite jedzenie! Ale jak dla mnie, tak naprawdę to, co „tworzy miejsce" — to ludzie... Myślę więc o moich polskich znajomych na Instagramie, o ludziach, których poznałem na trasie w Polsce. Wciąż pamiętam

eprasa.pl e13e7c2bc3

PROWADZIŁA MNIE MUZYKA...

Fot. Thibault Stigal

Fot. Duncan Brown

wszystkie szalone i zabawne koncerty... Z Polski, z różnych stron tego kraju, mam niesamowite wspomnienia. I nie mogę się doczekać powrotu.

— Z jakiego muzycznego osiągnięcia jesteś najbardziej dumny — a do czego w dalszym ciągu dążysz?

— Odkąd zacząłem nagrywać płyty, chciałem wygrać Grammy. To naprawdę śmiałe, wręcz niedorzeczne marzenie, ale mam nadzieję, że pewnego dnia je spełnię! Chwilą, w której byłam niezwykle dumny, było prawdopodobnie podpisanie mojego pierwszego dużego kontraktu płytowego. Dla mnie i dla mojego menadżera, Matta to był wspaniały moment. Jako zespół pracujemy bardzo intensywnie i ten kontrakt był zwieńczeniem wielu planów i przygotowań. A ostatecznie kilka różnych firm próbowało się przelicytować. Zatem podpisanie takiej umowy naprawdę utwierdza cię w przekonaniu, że jesteś artystą — tym bardziej, że dojście do tego momentu zajęło nam całe miesiące!

— Jak to się dzieje, że powstaje utwór muzyczny? Co dokładnie cię inspiruje? Jak komponujesz swoją muzykę? Możliwość stworzenia nowego utworu muzycznego jest dla mnie najwyższym przejawem ludzkiego geniuszu...

— Cóż, za każdym razem ten proces jest inny, ale zwykle jest dość fragmentaryczny. Więc choć kilka razy tak się zdarzyło, to generalnie rzadko kiedy napiszę piosenkę w jedno popołudnie. Zazwyczaj jest to kilka godzin w jednym tygodniu, a w drugim — kompletnie nic, a potem w następnym znów kilka i tak dalej... I tak po miesiącu mam może delikatny zarys nowego utworu. Z jednej strony jestem bardzo leniwy, ale z drugiej — perfekcjonistą, a to już bardzo niebezpieczna mieszanka...! Zwykle pracuję też z autorem tekstów i czasem to tekst powstaje jako pierwszy — a czasem melodia. Czasami mam pomysł na ogólny rytm, czasami mój autor tekstów ma na myśli ogólny temat lub historię... Za każdym razem jest inaczej. Trudno mi odpowiedzieć na to pytanie, ale przypuszczam, że opieram swoje decyzje muzyczne na muzyce, która mnie zainspirowała... Staram się, by moje ucho było przewodnikiem.

— Wymień artystę, z którym chciałbyś współpracować muzycznie. Dlaczego miałby to być ten artysta — co jest w nim lub w niej takiego szczególnego?

— Przez większość mojego dorosłego życia jedną z moich największych inspiracji był Harry Connick Jnr, więc jako pierwszego wskazuję na niego. Jesteśmy bardzo podobni — obaj wokaliści-pianiści, aranżerzy, muzycy jazzowi... Wprawdzie zaproszenia jeszcze się nie spodziewam (śmiech), ale nagranie byłoby ekscytujące... Harry, zadzwoń do mnie!

— Jak ładujesz baterie: jak spędzasz wolny czas, co cię relaksuje?

— Bardzo lubię film. Z miłą chęcią oglądałbym jeden film dziennie. Film z przyjaciółmi, wspaniały posiłek i lampka dobrego wina — to mój sposób na szczęśliwe życie.

Fot. Dave Hogan

— No I na koniec, choć to nie mniej ważne. Często opisywany jesteś jako człowiek o niewymuszonym wdzięku. Co to dokładnie oznacza i jak to robisz...?

— Och, jesteś bardzo miła...! Myślę, że to po prostu moja natura... Jestem dość zrelaksowany, jeśli chodzi o życie: co ma być, to będzie! Moja mantra brzmi: życie jest za krótkie, by się stresować lub martwić! I naprawdę jest, zwłaszcza gdy wokół jest tyle dobrej muzyki!

— Bardzo ci dziękuję za tę rozmowę. Ale przede wszystkim dziękuję ci za masę wzruszeń, które dajesz mi swoją muzyką. Nagrody Grammy, niejednej zresztą, z serca ci życzę. I lepiej ćwicz piosenkę „If I Told You That"...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

O NIM

Anthony Strong — ur. 29 X 1984 r., angielski piosenkarz jazzowy, kompozytor i pianista. Pochodzi z Croydon, miasta w południowej części aglomeracji londyńskiej. Uczył się w Whitgift School, Królewskiej Akademii Muzycznej, Purcell School i Guildhall School of Music and Drama, gdzie uzyskał tytuł licencjata ze specjalnością fortepian jazzowy. Już na ostatnim roku studiów był akompaniatorem i muzykiem sesyjnym, występował wspólnie z Charlotte Church, Michaelem Boltonem, Marti Pellow i Jocelyn Brown. Regularnie występował też w programach telewizyjnych. W 2009 r. Strong nagrał swój debiutancki album „Guaranteed!", o którym Sir Michael Parkinson w BBC Radio 2 powiedział: „Myślę, że ten chłopak ma prawdziwy talent...". Był pianistą Adriena Brody'ego w reklamie Super Bowl 2011. W 2012 r. wydał „Laughing in Rhythm" — duet z aktorką Jessicą Hynes na rzecz organizacji charytatywnej Children in Need, a potem wyruszył w trasę po 25 miastach Europy.
W 2013 r. podpisał kontrakt nagraniowy z paryską wytwórnią Naïve Records i wiosną 2013 wydał album „Stepping Out". Po premierze w Londynie brytyjska gazeta Metro okrzyknęła Stronga „nowym wielkim talentem". W podobnym tonie pisał o nim francuski dziennik Le Figaro. W 2015 r. wydał swój album „On a Clear Day".

eprasa.pl e13e7c2bc3

JESTEM PANNĄ CZY ROZWÓDKĄ?

PO ARTYKULE SPRZED TYGODNIA, NASI CZYTELNICY CHCĄ SIĘ PODZIELIĆ SWOIMI TRAUMATYCZNYMI PRZEŻYCIAMI ZWIĄZANYMI Z ORZECZENIEM ROZWODU KOŚCIELNEGO. PANI KAMILA WYSZŁA ZA MĄŻ Z WIELKIEJ MŁODZIEŃCZEJ MIŁOŚCI. URODZIŁA DWÓJKĘ DZIECI. PEWNEGO DNIA MĄŻ POZOSTAWIŁ JĄ DLA INNEJ KOBIETY, A KILKA LAT PÓŹNIEJ KIEDY SIEDZIAŁ W WIĘZIENIU WYSTĄPIŁ O UNIEWAŻNIENIE MAŁŻEŃSTWA. OTRZYMAŁ JE, ALE ROZWIÓDŁ SIĘ NIE TYLKO Z ŻONĄ, ALE TEŻ Z DZIEĆMI.

Fot. pixabay/ ilustracja do tekstu

Pani Kamila była tego dnia bardzo szczęśliwa

Byli małżeństwem prawie osiem lat, urodziła się im dwójka dzieci. Niestety po szczęśliwych latach, w rodzinie zaczęło się źle dziać. Pani Kamila zauważyła, że mąż coraz mniej czasu spędzał w domu, denerwowały go dzieci i żona. Nie chciał planować wspólnych wakacji.

- Pobraliśmy się młodo, ja miałam 19 lat, a mąż 21. Kochaliśmy się i chodziliśmy ze sobą prawie dwa lata, ale głównym powodem szybkiego ślubu była ciąża - opowiada. - Wydawało mi się, że znamy się już tak długo, że nasze małżeństwo będzie udane. Najpierw odbył się ślub cywilny w urzędzie, a potem kościelny. Miałam wymarzoną białą suknię, welon i byłam bardzo szczęśliwa. Kiedy Irek został moim mężem zamieszkaliśmy w domu moich rodziców. Najpierw urodziła się córka, a cztery lata później syn. Irek pracował, ja zajmowałam się wychowywaniem dzieci. Nie było pomiędzy nami jakiś wielkich kłótni, czasami mieliśmy odmienne zdania, ale zawsze szliśmy na kompromisy.

Nic nie zapowiadało, że ich małżeństwo przeżywa kryzys. Pani Kamila myślała, że mąż jest zestresowany, bo może ma jakieś problemy w pracy. On jednak wciąż milczał i nie chciał z żoną rozmawiać na ten temat. Pewnego dnia przyszedł do domu i zaczął się pakować... Powiedział, że ma inną kobietę i odchodzi.

- Stałam i nie wiedziałam co mam powiedzieć.

MYŚLAŁAM, ŻE TO JAKIŚ KOSZMARNY SEN, Z KTÓREGO ZARAZ SIĘ OBUDZĘ

- opowiada pani Kamila. - Jeszcze teraz czasem zastanawiam się, jak mogłam być tak zaślepiona i tak bezgranicznie mu ufać. Ale cóż stało się. Irek zostawił nas. Wynajął mieszkanie i zamieszkał w nim ze swoją nową dziewczyną. Początkowo się załamałam, płakałam... Dzwoniłam do niego, żeby wrócił do nas. Jednak on odrzucał moje połączenia i powiedział, że to koniec. Złożył papiery w sądzie o rozwód cywilny.

Fot. pixabay/ ilustracja do tekstu

Pani Kamila dzięki pomocy rodziny wychowywała samotnie swoje dzieci. Poszła do pracy, wróciła do równowagi. Słyszała plotki o swoim byłym mężu, że co jakiś czas u jego boku pojawiają się nowe kobiety, że powodzi mu się coraz lepiej. Widziała go kilkakrotnie... Jechał autem z kimś wciąż nowym. Jak mówi, były mąż jednak nie miał czasu by odwiedzać dzieci, a często zapominał też o płaceniu zasądzonych alimentów.

- Syn miał 11 lat, chodził do szkoły i któregoś dnia wrócił z niej smutny. Zapytałam go co się stało, a on na to, że koledzy się z niego śmiali, bo jego ojciec siedzi w więzieniu - wspomina. - Zadzwoniłam do naszej wspólnej znajomej i okazało się, że faktycznie Irek siedzi w więzieniu za handel narkotykami. Początkowo nie mogłam w to uwierzyć, ale okazało się to prawdą. Mój były mąż chciał mieć pieniądze, dobrze żyć. Ze sprzedaży narkotyków była spora kasa.

Takie rzeczy kiepsko się kończą. Dla mojego byłego męża - więzieniem. Dostał do odsiadki 4 lata.

Dzieci pani Kamili wiedziały dlaczego nie widują ojca. Nie chciały jeździć też na widzenia do więzienia. Kobieta skupiła się na pracy i wychowywaniu dzieci. Pewnego dnia otrzymała dziwny list. Okazało się, że jej były mąż - będąc w więzieniu - wystąpił o rozwód kościelny.

- Kolejny szok. Jestem osoba wierzącą, wzięliśmy ślub, ochrzciliśmy nasze dzieci, a teraz on wystąpił o unieważnienie małżeństwa - tłumaczy. - Argumentował to tym, że ukrył przede mną chorobę psychiczną i to, że od wielu lat brał narkotyki. Pisał, że nie był w pełni świadomy tego co robi wstępując w związek małżeński.

NIE WIEDZIAŁAM CZY MAM SIĘ ŚMIAĆ, CZY PŁAKAĆ. NAJBARDZIEJ BAŁAM SIĘ TEGO, CO POWIEM DZIECIOM, GDY KIEDYŚ ZAPYTAJĄ MNIE JAK NAPRAWDĘ Z TYM NASZYM ŚLUBEM BYŁO. POSTAWIŁAM SWOICH ŚWIADKÓW, SAMA TEŻ ZEZNAWAŁAM. ZEZNAWAŁ TEŻ KSIĄDZ Z NASZEJ PARAFII. IREK TEŻ STAWIAŁ SWOICH ŚWIADKÓW, ZDOBYŁ TEŻ ZAŚWIADCZENIA O CHOROBIE PSYCHICZNEJ. PO PONAD ROKU DOSTAŁAM WYROK, W KTÓRYM MOJE MAŁŻEŃSTWO ZOSTAŁO UNIEWAŻNIONE.

Niedawno były mąż pani Kamili wyszedł z więzienia. Ogłasza się na różnych portalach randkowych jako kawaler. Nie pamięta o swoich dzieciach. Udaje, że nie istnieją. Pani Kamila ma o to do niego żal.

- Ze mną mógł się rozejść, ale z dziećmi rozwodu nie brał - mówi. - To małe środowisko, ludzie się znają, wiedzą o wszystkim. Teraz nawet nie wiem, kim jestem... Panną czy rozwódką? Najbardziej przykro mi, kiedy idę z dziećmi po mieście, a ich ojciec przechodzi obok obojętnie nie mówiąc im nawet „cześć". Syn powiedział mi, że on nie ma ojca, bo dla niego już dawno umarł. Córka natomiast ma żal, że ją odrzucił. Chodzimy do psychologa, dużo rozmawiamy. Dla swoich dzieci chciałabym jak najlepiej, bo to one są moim największym szczęściem w życiu. Ja sama boję się zaufać teraz jakiemuś mężczyźnie. Mam uraz i choć czasem myślę, że kiedy dzieci założą swoje rodziny, to zostanę sama. Nie potrafię jednak się przełamać.

JOANNA KARZYŃSKA

eprasa.pl e13e7c2bc3

JOGA JEST W KAŻDEJ CHWILI, KTÓRĄ PRZEŻYWAM

NAUCZYCIELKA JOGI, A TAKŻE TERAPEUTA PRACY Z CIAŁEM. PRAKTYKUJE JUŻ KILKANAŚCIE LAT, CO POZWOLIŁO JEJ WYPRACOWAĆ WŁASNY STYL NAUCZANIA. MONIKA WOJCZULANIS Z OLSZTYNA OPOWIEDZIAŁA NAM O SWOJEJ PRACY, PASJI I FILOZOFII ŻYCIA. WEDŁUG NIEJ, JOGA TO NIE TYLKO GIMNASTYKA CIAŁA, ALE RÓWNIEŻ WYTCHNIENIE DLA DUSZY.

Fot. Lidia Dzwolak (3)

— Joga to gimnastyka nie tylko ciała, ale i umysłu...

— Joga to styl życia. To nie tylko ruch i praca z ciałem, ale również praca z duszą i umysłem. W jodze bardzo ważny jest relaks... Jednak joga uczy przede wszystkim miłości i akceptacji własnego ciała. Odpuszczania temu ciału... Dzięki temu umysł zaczyna się otwierać na zupełnie nowe doświadczenia. Joga jest dla mnie całym życiem i jest w każdej chwili, którą przeżywam. Wiem, że moi kursanci czują podobnie. Niektórzy są ze mną od 16 lat czyli od samego początku. To dla mnie bardzo ważne, że dzielą ze mną tę przestrzeń, ponieważ zmieniałam miejsca w których praktykowałam jogę i oni do mnie przychodzą, są ze mną i to szalenie budujące. Oczywiście przez te 11 lat dużo się zmieniło, moja joga się zmieniła i ewoluowała.

— Twój pierwszy kontakt z jogą?

— Miałam 15 lat. W miasteczku, w którym mieszkałam, nauczycielka tańca miała męża hindusa, który praktykował jogę. Pokazał nam na czym to polega i ja od tamtej pory zaczęłam o tym czytać. To było bardzo dawno, a dostęp do informacji był mocno ograniczony, ale z czasem joga do mnie wróciła. Tak się mówi, że jeżeli chcesz praktykować i to jest twoja droga, to zawsze się znajdzie nauczyciel. Na mojej drodze taki nauczyciel się znalazł. Jeździłam do Krakowa do szkoły jogi zdobywać pierwsze szlify. Potem praktykowałam u wielu różnych nauczycieli, doświadczając klasycznej iyeangara jogi, potem ashtanga jogę. Chciałam poznać ją na różnych poziomach, by znaleźć swoją drogę i swoją jogę. Dla mnie idealnym połączeniem jest praca z ciałem oraz medytacja i relaksacja. To styl życia, który pozwala nam żyć w pełnej harmonii i w zgodzie z samym sobą. Po latach nauki, zdobywania różnych zaświadczeń i dyplomów to muszę powiedzieć, że moja joga jest moją autorską pracą kształtowaną przez lata doświadczeń. Staram się ćwiczenia dostosować do możliwości moich kursantów. Jak przyjdziesz do mnie i wykonasz jakieś ćwiczenie, to ja widzę twój kręgosłup, widzę co możesz zrobić, bo znam twoje możliwości i ograniczenia.

— Jak często ćwiczysz?

— Codziennie. Jogę praktykuję każdego dnia, bo bez tego nie da się po prostu żyć.

— Czy możemy ją traktować jak poranną gimnastykę?

— Joga to nie tylko gimnastyka. Ale oczywiście są różne rodzaje jogi. Hata joga to tylko ćwiczenia fizyczne. Joga nidre tak zwana joga snu albo darma joga, która polega na osiągnięciu stanu wyższej egzystencji. Jest też karma joga, która polega na tym, że przez pracę na rzecz innego człowieka, osiągamy spełnienie i szczęście. Na całym świecie jest bardzo wiele różnych szkół i kursów dedykowanych dla różnych grup np joga dla kobiet w ciąży, ale tak naprawdę joga jest dla każdego i tylko dobry nauczyciel będzie wiedział jak ją zastosować.

— Czyli joga to zdrowie samo w sobie?

— Joga wpływa na układ hormonalny. Wszystkie asany, które robimy, naciskają na punkty wydzielania wewnętrznego i dzięki temu czujemy się lepiej. Wpływa na nasze ciśnienie krwi. Wiele osób mówi, że kręci im się w głowie podczas ćwiczeń... To właśnie dlatego, bo w organizmie zachodzą różnego rodzaju zmiany. Ćwiczenie jogi również wycisza, bo jednym z jej elementów jest relaks. Popularna pozycja relaksacyjna to klasyczna sawasana. Jest to pozycja „trupa" jak to niektórzy mówią, bo leżymy na plecach. Wydawać by się mogło, że jest bardzo prosta, ale to pozory, bo w tej pozycji trzeba wszystko „odpuścić". Dodatkowo dochodzi do tego medytacja, czyli praca z umysłem i z tym, co się z nim dzieje... Żeby go, jak to niektórzy mówią, opanować. A ja sobie myślę, że zaakceptować to, co do nas przychodzi. Joga jest pełna akceptacją tego co dostaję i jest tez ogromnym szczęściem. Bo wchodząc na matę nie traktuję jej jako gimnastyki. Wiem, że ruch który będę wykonywać nie tylko działa na mnie fizycznie, ale również w pewien sposób mnie oczyszcza, moją głowę uwalnia z niepotrzebnych myśli, uspokaja i reguluje moje emocje. Ruch uwalnia ciało, a jak uwolnimy ciało, to też uwolnimy umysł. Kiedyś mówiono, że jak pracujemy tylko z ciałem, to nie pracujemy nad umysłem. Był lekarz od ciała i lekarz od głowy, od umysłu. Teraz dążymy do pełnej harmonii i połączenia z samymi sobą. Z własnej praktyki wiem, że jeżeli pracujesz nad swoją głową, to za chwilę będzie potrzebny ruch. W sytuacjach stresowych, gdy się spinamy, to wszystko zostaje w ciele. Nawet gdy sytuacja stresowa jest już za nami, to ciało nadal jest spięte, a mięśnie - by móc odpuścić - potrzebują ruchu.

— W sytuacjach stresowych ratuje nas również właściwy oddech. I ma ogromny wpływ na relaksację podczas medytacji.

— Oddech jest bardzo ważny. Zapanowanie nad częstotliwością oddechu jest w stanie nas bardzo szybko wyciszyć. To jeden z elementów medytacji, który pozwala nam skupić się na „tu i teraz". Oddech synchronizujemy z ruchem, bo dzięki temu mamy kontrolę nad ruchem i tym co dzieje się w tobie. Możesz to obserwować i kontrolować. Jogini uczą się oddzielnie oddechu. Dzięki temu mają pełen dostęp do prany, czyli do energii życiowej. Jak bierzemy wdech to tak naprawdę dostarczasz nie tylko tlen ale całą energię życiową według jogi.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO

eprasa.pl e13e7c2bc3

MLEKPOL
Najlepsze w kuchni.pl
PARTNER WYDANIA

APETYT NA... MOZZARELLĘ!

W TYM ROKU WIELU Z NAS MUSIAŁO ZWERYFIKOWAĆ WAKACYJNE PLANY. KOMU PACHNIAŁA W TYM ROKU SYCYLIA — MOŻE SIĘ UDAĆ NA GŁĘBOKIE MAZURY; KOMU MARZYŁY SIĘ KĄPIELE W ADRIATYKU — ZADOWOLI SIĘ BAŁTYKIEM... MAMY CAŁE MORZE MOŻLIWOŚCI I TYSIĄCE WSPANIAŁYCH ALTERNATYW.

Nie dla nas w tym roku rzymskie wakacje? Nie dla nas plaże Ostii, zabytki Rzymu, kanały Wenecji, nie dla nas Krzywa Wieża w Pizie? Nie spróbujemy włoskiej pizzy pachnącej oregano, spaghetti bolognese czy ociekających farszem z ricotty ravioli? Nie podelektujemy się tiramisu z filiżanką cappuccino czy innych przysmaków włoskiej kuchni? Nic bardziej mylnego. Pamiętajmy, że nic nas nie ogranicza, a nasza fantazja i kreatywność mogą nas przenieść w najciekawsze zakątki świata, np. do słonecznej Italii. Włochy to nie tylko zabytki antyku, renesansu i baroku — to też jedna z najpopularniejszych kuchni świata. Kto był w jakimkolwiek zakątku Italii, ten wie, że tylko tam pizza smakuje pizzą, a mozzarella — mozzarellą.

Myślicie, że w tym roku nic z tego? Absolutnie! Pamiętajcie, że mimo iż tego lata wielu z nas zostanie w domu, ma szansę nieco kuchennej magii i włoskie smaki przenieść na Warmię i Mazury. Tym bardziej, że wiele produktów dostępnych jest na polskim rynku i od polskich producentów — te kuchenne czary z ich pomocą będą znacznie łatwiejsze. A jeśli jeszcze gdzieś w archiwum filmów znajdziemy słynne „Rzymskie wakacje", spędzimy weekend w prawdziwie włoskim stylu.

Fot. Adobe Stock

Fot. Mlekpol

Kuchnia we włoskim stylu

Włosi cenią przede wszystkim kuchnię tradycyjną, domową. Choć z kunsztu kulinarnego słyną na cały świat, do przygotowania nawet najbardziej wyszukanych dań wykorzystują jedynie świeże składniki wysokiej jakości, dostępne najlepiej w bliskim sąsiedztwie. Czyli wypisz wymaluj jak moje na wskroś polskie mama, babcia, wszystkie ciotki oraz kilka dobrych koleżanek: warzywa i owoce od zaufanych sprzedawców z ryneczku, a reszta produktów wyłącznie od sprawdzonych producentów. Z Włochami łączy nas także kultura celebrowania posiłków wspólnie, całą rodziną, przy suto zastawionym stole. Za tymi zasadami kulinarnymi, z których wyrośli, wyssali z mlekiem matki i o których nigdy nie dyskutują, Włosi podążają wiernie do tego stopnia, że turystów potrafią wręcz ostentacyjnie wyśmiać, widząc ich zamawiających dania lub napoje niezgodne z kulinarnymi tradycjami Włoch. No dobrze — to co takiego w tej włoskiej kuchni jest? Jakie składniki są stałe i wystarczy nabyć je u zaufanych dostawców, a kuchenna magia zadzieje się sama...?

Niezbędne elementy

Niezależnie od tego, które konkretnie strony Włoch chcielibyśmy w naszej kuchni przywołać, kilka elementów jest niezmiennych, ale i niezbędnych. To przede wszystkim przyprawy: oregano, bazylia, pieprz, estragon, tymianek, rozmaryn — oczywiście świeże. Bez nich żadne dania włoskie nie mają prawa bytu. Za nimi idą pomidory, cebula, karczochy, czosnek i oliwki. Obojętnie, czy nasze danie przygotowujemy z makaronem, mięsem, na grzankach, czy jest to być może tylko sałatka — te składniki są nieodzowne.

No i sery!

Parmezan, ricotta, mascarpone, gorgonzola, pecorino, fontina oraz moja ukochana mozzarella — sery rządzą kuchnią włoską absolutnie i autorytarnie. Czy to pizza, czy lasagne, czy podstawowy składnik deseru — bez sera nie damy rady przywołać Włoch pod słowiańską strzechę. A czasem ser włoski to po prostu przystawka i danie samo z siebie, od początku do końca.

Mozzarella

Ze wszystkich włoskich serów mnie najbardziej do gustu już dawno temu przypadła mozzarella. Ta oryginalna pochodzi z miasta Aversa w regionie Kampania i produkowana jest według tradycyjnych receptur z mleka czarnych bawolic rasy Bubalus arnee, a jej pełna nazwa brzmi: mozzarella di bufala campana. Może i oryginalna jest smaczna, ale pamiętajmy, że bawole mleko jest tłustsze od krowiego i dlatego ta mozzarella di bufala jest bardziej miękka od mozzarelli wyprodukowanej z krowiego mleka. A ta druga jest równie dobra, no i mniej w niej tłuszczu. Tym bardziej, że kaloryczności ze strony mozzarelli nie powinniśmy się obawiać, bo akurat kwasy tłuszczowe w niej zawarte są bardzo zróżnicowane.

Ser mozzarella jest też bogatym źródłem wapnia, a o tym, że ten pierwiastek jest nam w organizmie bardzo potrzebny, chyba nikogo nie muszę przekonywać. Do tego z niedoborem wapnia zmaga się coraz więcej osób, a poza tym działanie wapnia nie ogranicza się tylko i wyłącznie do wzmacniania kości. Tymczasem w mozzarelli na 100 g produktu znajdziemy aż 700 mg wapnia. Już choćby dlatego ten włoski przysmak warto wprowadzić do codziennej diety. Szczególnie, że prócz wapnia jest w nim sporo cynku, magnezu, potasu, selenu... W swoim składzie mozzarella ma także fosfor, który tak jak wapń pełni w organizmie funkcję budulcową, współuczestniczy w mineralizacji kości i zębów, pomaga w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej jamy ustnej i stanowi składnik wielu enzymów.

A witaminy...?

Ser mozzarella to źródło wielu witamin, przede wszystkim tych z grupy B, ale one też A, D E, które są niezbędne do prawidłowego przyswajania wapnia. Odpowiadają one też za liczne procesy w naszym organizmie, mające wpływ zarówno na nasze zdrowie, jak i na figurę.

Mozzarella od Mlekpolu

Czyli włoski rarytas z polskiego mleka. Powstaje wyłącznie z najlepszego mleka od krów wypasanych na łąkach Podlasia, Warmii i Mazur. W jej składzie są tylko sól i kultury bakterii mlekowych. Wielbiciele włoskiej pizzy cenią tę wersję mozzarelli za świetne właściwości topnienia i charakterystyczne „ciągnięcie się". Idealna jest też do makaronów, zapiekanek i wytrawnych wypieków. Mlekpol oferował ją dotąd w dużych opakowaniach — teraz wprowadził do sprzedaży dwie nowości: mozzarellę w kawałku ważącym 300 g oraz mozzarellę tartą w 150-gramowej porcji. Obie propozycje pozwalają cieszyć się tym włoskim serem, gdy gotujemy i pieczemy, przygotowując nie tylko zresztą włoskie dania. A dzięki trwałym i szczelnym opakowaniom na długo możemy zachować jego świeżość oraz smakowe walory, nawet przechowując w lodówce.

Magdalena Maria Bukowiecka

905200TBR-B——K

eprasa.pl e13e7c2bc3

KOBIETY W SERCU FABUŁY

MONUMENTALNE DZIEŁO WŁADYSŁAWA REYMONTA PRZEPEŁNIONE JEST KWIECISTYMI OPISAMI PRZYRODY. FILM ZOSTANIE ZREALIZOWANY NA PODSTAWIE MALARSTWA OKRESU MŁODEJ POLSKI, KTÓRE IDEALNIE ODDAJE NASTRÓJ POWIEŚCI. – PO LATACH PRACY NAD FILMEM O VINCENCIE VAN GOGHU POCZUŁAM SILNĄ POTRZEBĘ, BY OPOWIEDZIEĆ O KOBIETACH: ICH ZMAGANIACH, PASJI I SILE – OPOWIADA REŻYSERKA I SCENARZYSTKA FILMU DOROTA KOBIELA.

Fot. materiały prasowe (4)

Studio animacji BreakThru Films, znane z przełomowych, artystycznych i osiągających komercyjny sukces filmów takich jak „Twój Vincent" oraz „Piotruś i wilk", rozpoczyna zdjęcia do nowego projektu. „Chłopi" Doroty Kobieli to film oparty na noblowskiej powieści Władysława Stanisława Reymonta pod tym samym tytułem.

Na tle zmieniających się pór roku i sezonowych prac polowych rozgrywają się losy rodziny Borynów i pięknej, tajemniczej Jagny. – Po latach pracy nad filmem o Vincencie van Goghu poczułam silną potrzebę, by opowiedzieć o kobietach: ich zmaganiach, pasji i sile – opowiada Dorota Kobiela, reżyserka i scenarzystka filmu. To właśnie kobiety, w szczególności tragiczna postać Jagny, znajdą się w sercu fabuły. Unikalny mikroświat wiejskiej wspólnoty stanie się pretekstem do opowiedzenia uniwersalnej i niesamowicie aktualnej historii. Historii o tragicznej miłości i życiu w małej społeczności, gdzie reguły i brutalne zasady gry wyznaczają każdemu określone miejsce w grupie, a wyjście poza ciasne ramy grozi upokorzeniem i odrzuceniem.

ZAGRAJĄ

W rolę olśniewającej Jagny wcieli się Kamila Urzędowska. Na srebrnym ekranie zobaczymy również m.in. Mirosława Bakę (Boryna), Sonię Mietelicę (Hanka), Roberta Gulaczyka (Antek) oraz Ewę Kasprzyk (Dominikowa) i Andrzeja Konopkę (Wójt). A także Małgorzatę Kożuchowską oraz Julię Wieniawę.

„Chłopi" zostaną zrealizowani w technice animacji malarskiej, która podbiła serca fanów na całym świecie przy poprzedniej produkcji studia – filmie „Twój Vincent". - Sceny początkowo nakręcimy z aktorami, zdjęcia potrwają 36 dni. Następnie każdą klatkę ręcznie namalujemy jako obraz olejny, łącznie powstanie ok. 72 tys. klatek. By tego dokonać, w projekcie weźmie udział ponad 50 malarzy pracujących w trzech studiach: głównym w Sopocie, w Serbii oraz na Ukrainie - wyjaśnia Tomasz Wochniak, producent liniowy studia BreakThru Films.

Monumentalne dzieło Władysława Reymonta przepełnione jest kwiecistymi opisami przyrody. Film zostanie zrealizowany na podstawie malarstwa okresu Młodej Polski, które idealnie oddaje nastrój powieści. Na dużym ekranie pojawią się interpretacje dzieł takich artystów jak Józef Chełmoński, Ferdynand Ruszczyc czy Leon Wyczółkowski.

Muzykę do filmu stworzy wielokrotnie nagradzany producent Łukasz L.U.C. Rostkowski. Kompozytor w ramach międzynarodowej Rebel Babel Film Orchestra tworzy specjalny słowiański kolektyw muzyków folkowych, którzy tak jak malarze za pomocą tradycyjnych środków (instrumenty ludowe i śpiewy) stworzą magiczny i analogowy pejzaż dopełniający piękno malowanych obrazów.

Premiera „Chłopów" planowana jest na 2022 rok. Dystrybutorem filmu w Polsce będzie NEXT FILM.

REŻYSERKA I SCENARZYSTKA – DOROTA KOBIELA

Absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Pomysłodawczyni, współautorka scenariusza, reżyserka i montażystka filmu „Twój Vincent". Film powstawał z udziałem ponad 100 malarzy z całego świata. Ta pierwsza pełnometrażowa animacja malarska na świecie zdobyła między innymi: Europejską Nagrodę Filmową za Najlepszy Film Animowany, główną nagrodę w konkursie filmów animowanych na 20. Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Szanghaju, Nagrodę Polskiej Akademii Filmowej "Orzeł" za najlepszy montaż i scenografię oraz ponad 40 innych nagród na całym świecie. Film został nominowany do tak prestiżowych nagród jak Oscar, BAFTA, Złoty Glob; cieszył się również dużą oglądalnością na całym świecie jako pierwsza w historii polska produkcja, przekraczając 40 mln dol. w światowym box office. Dorota Kobila jest członkinią Amerykańskiej, Europejskiej i Polskiej Akademii Filmowej. Pracuje w komisji artystycznej Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej.

Od 10 lat jest związana zawodowo ze studiem BreakThru Films.

Studio zostało założone przez producentów: Hugh Welchmana oraz Seana Bobbitta w 2012 roku. Znane jest z przełomowych, artystycznych i osiągających komercyjny sukces filmów animowanych, m.in. „Piotrusia i wilka" nagrodzonego ponad 20 nagrodami, w tym Oscarem w kategorii najlepsza animacja krótkometrażowa.

Ostatnia produkcja studia, „Twój Vincent", zdobyła zarówno światowy sukces, jak i liczne nagrody na festiwalach filmowych, w tym dla najlepszego filmu animowanego w ocenie Europejskiej Akademii Filmowej. Była również nominowana do Oscara, nagrody BAFTA oraz Złotego Globu jako najlepszy film animowany.

WSPÓŁSCENARZYSTA – HUGH WELCHMAN

Absolwent Uniwersytetu Oksfordzkiego, brytyjskiej National Film and Television School. Wyprodukował 16 filmów krótkometrażowych i dwa filmy pełnometrażowe dla studia BreakThru Films, zdobył ponad 60 nagród na międzynarodowych festiwalach, w tym Oscara® za najlepszą animację krótkometrażową w 2008 roku za film „Piotruś i wilk" oraz Europejską Nagrodę Filmową za „Twojego Vincenta" w kategorii najlepszy film animowany.

OPR. BAR,
MAT. JOANNA.JAKUBIK@NEXT-FILM.PL

eprasa.pl e13e7c2bc3

ARTYŚCI ZOSTALI POZOSTAWIENI SAMI SOBIE

MUSIELIŚMY PRZERWAĆ ZDJĘCIA DO FILMU „INNI LUDZIE" NA PODSTAWIE KSIĄŻKI DOROTY MASŁOWSKIEJ. WRACAMY NA PLAN DOPIERO W LISTOPADZIE – MÓWI AKTORKA BEATA KAWKA. JEDNAK CZASU PANDEMII NIE UWAŻA ZA STRACONY – REALIZUJE SWÓJ POMYSŁ ARTYSTYCZNY.

Aktorka Beata Kawka mówi, że przerwa w pracy, spowodowana pandemią koronawirusa, umożliwiła jej zajęcie się projektami, które już od dawna chciała zrealizować

Fot. newseria.pl

Nagłe zawieszenie działalności planów filmowych spowodowało, że terminy realizacji wielu przedsięwzięć zostały przeniesione na miesiące jesienne. Aktorka wierzy, że pod koniec roku świat powróci do normalności, a ludzie znów będą mogli pracować i otrzymywać stałe wynagrodzenie. Zaznacza jednak, że jeśli przewidywana przez niektórych epidemiologów druga fala wirusa rzeczywiście nastąpi, będziemy musieli się z nią zmierzyć.

– Musieliśmy przerwać zdjęcia do filmu „Inni ludzie" na podstawie książki Doroty Masłowskiej. Wracamy na plan dopiero w listopadzie. Kwarantanna była dla mnie czasem tworzenia koncepcji Sceny Relax i składania projektów dotyczących tego przedsięwzięcia w całość. Mogłam się temu poświęcić, bo oprócz zajmowania się firmą i fundacją nie miałam innych obowiązków – mówi w rozmowie Beata Kawka.

Aktorka tłumaczy, że przerwa w pracy spowodowana pandemią koronawirusa umożliwiła jej zajęcie się projektami, które już od dawna chciała zrealizować. Dlatego nie uważa czasu kwarantanny za czas stracony. Wręcz przeciwnie, to właśnie w trakcie ostatnich miesięcy dopracowała plan pracy nowo powstałej przestrzeni artystycznej – Sceny Relax. Beata Kawka ma nadzieję, że spektakle, noce kabaretowe, koncerty i stand-upy, które już niedługo będzie można tam oglądać, przyczynią się do poprawy sytuacji ekonomicznej polskich artystów.

Scena Relax ma być również pomocą dla artystów, którzy już od kilku miesięcy przez obostrzenia związane z pandemią koronawirusa nie mogą wykonywać swojej pracy. Aktorka i szefowa rady programowej tłumaczy, że rząd w naszym kraju nie pomyślał o tym, aby wesprzeć i zabezpieczyć ludzi zajmujących się sztuką. Podczas gdy gospodarka zostaje stopniowo odmrażana, kultura nadal znajduje się w trudnej sytuacji.

— Artyści zostali pozostawieni samymi sobie właściwie na całym świecie. Jedynie w Wielkiej Brytanii ludzie pracujący w kulturze dostają ogromne pieniądze, dzięki którym mogą przetrwać ten czas. Jednak tam wszystko pozostanie zamknięte aż do początku przyszłego roku. Jeżeli chodzi o artystów w Polsce, chętnie przyjęlibyśmy pomoc, jeśli ktoś by nam ją ofiarował – tłumaczy.

Beata Kawka cieszy się, że może rozpocząć konkretne działanie: zacząć tworzyć spektakle i zapraszać ludzi do teatru. Pragnie, by było to miejsce radosne, w którym publiczność może się uśmiechnąć i na chwilę przestać myśleć o koronawirusie.

— Zaczniemy grać spektakle, dzięki czemu artyści będą mogli zarabiać. Jeżeli widzowie dopiszą, to będzie dla nas realna pomoc. Zakup biletu i przyjście do teatru jest obecnie najlepszym sposobem wsparcia, jaki możemy otrzymać od ludzi – zaznacza.

NEWSERIA.PL

Beata Kawka — aktorka filmowa, teatralna, dubbingowa, producent i reżyser dubbingu. Zadebiutowała w teatrze w 1990 r. rolą Justyny we Fredraszkach wystawianej w Teatrze PWST na podstawie twórczości Aleksandra Fredry, w reżyserii Jana Englerta. W latach 1993–1998 była aktorką Teatru Nowego w Warszawie. Była również związana z Teatrem Dramatycznym m. st. Warszawy, Operą Bałtycką oraz Teatrem im. Juliusza Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim. Wystąpiła w kilkunastu rolach teatralnych w spektaklach reżyserów, takich jak: Tadeusz Słobodzianek, Mariusz Benoit, Paweł Łysak, Adam Hanuszkiewicz, Zbigniew Zapasiewicz i Piotr Grabowski.
Na ekranie debiutowała w 1991 epizodyczną rolą w serialu Panny i wdowy. W latach 1999–2002 wcielała się w postać Anny Wolniak w serialu TVP2 Na dobre i na złe. W latach 2004–2010 odgrywała podwójną rolę sióstr-bliźniaczek Donaty i Tamary Leszczyńskich w serialu telewizji Polsat „Samo życie". W latach 2011–2012 grała Janinę w serialu TVP2 „Barwy szczęścia", a w latach 2011–2013 wcielała się w postać Marty Nowak w serialu Polsatu „Pierwsza miłość". W 2007 została laureatką nagrody dla najlepszej aktorki na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Madrycie za rolę Beaty w filmie „Jasne błękitne okna" w reżyserii Bogusława Lindy, którego była producentem.

ŹRÓDŁO: WIKIPEDIA

JAK NIE TERAZ, TO POTEM NIE BĘDZIE CO ZBIERAĆ

Olga Bończyk: Nigdy nie chodziłam na siłownię. Aż w końcu stuknęło mi 50 lat...

Aktorka niedawno zdecydowała się rozpocząć regularne treningi pod okiem trenera personalnego. Zaznacza, że jest to jej pierwsza tak poważna przygoda ze sportem. Dotychczas nie umiała zmusić się do systematycznych ćwiczeń, a wizyty na siłowni bardzo szybko ją nudziły. Profesjonalny instruktor sprawił, że Olgę Bończyk zaczęła cieszyć i fascynować aktywność fizyczna. Przyznaje, że zauważa już pierwsze efekty. Jej ciało pozytywnie się zmienia, a kondycja jest dużo lepsza.

Fot. archiwum GO

Dotychczas, gdy dziennikarze pytali aktorkę o to, co robi, żeby zachować smukłą sylwetkę, odpowiadała, że nie przepada za treningami. W trakcie ostatnich miesięcy jej podejście znacznie się zmieniło. Tłumaczy, że to wiek zmotywował ją do podjęcia konkretnego działania.

– Nigdy nie chodziłam na siłownię, nie ćwiczyłam i mówiłam o tym w każdym wywiadzie. Aż w końcu stuknęło mi 50 lat. Gdy rano popatrzyłam na siebie w lustrze, stwierdziłam, że taki tryb życia dłużej nie przejdzie. Pomyślałam sobie: jak nie teraz, to potem nie będzie już co zbierać. Znalazłam znakomitego trenera personalnego i od dwóch miesięcy chodzę na zajęcia dwa razy w tygodniu. Powoli zaczynam czuć efekty. Widzę, że moje ciało jest bardziej zwarte. Mam nadzieję, że wystarczy mi energii na kolejne lata pracy w zawodzie – mówi Olga Bończyk.

Aktorka przyznaje, że postanowiła nie poddawać się, dopóki nie osiągnie wymarzonych efektów. Liczy na pomoc trenera personalnego, który ma nie tylko układać jej indywidualny plan ćwiczeń, ale także motywować ją do systematycznego ruchu. Dzięki temu nie będzie mogła nagle i niespodziewanie zrezygnować.

– Umówiłam się z moim trenerem, że ma mi nie odpuszczać. Ostrzegłam go, że nawet jeśli poproszę o tydzień przerwy, ma się na to nie zgadzać. Uprawomocniłam go do wszelkiego rodzaju działań, które mają zmusić mnie do przychodzenia na salę treningową. Nie może dać się zwieść moim utyskiwaniom i żalom, że już nie mam siły. To jest zadanie i moja praca nad sobą – zaznacza.

Olga Bończyk cieszy się, że wysiłek przestał być dla niej przymusem i nieprzyjemnym obowiązkiem. Dzięki trenerowi ruch zaczął sprawiać jej przyjemność oraz satysfakcję. Ma nadzieję, że taki stan utrzyma się jak najdłużej.

– Treningi zaczęły mnie cieszyć. Dopóki mam w sobie motywację, biorę sportową torbę, jadę i ćwiczę z ochotą, jest przyjemnie. To uczucie, którego do tej pory nie znałam. Zawsze, gdy wybierałam się na siłownię, czułam się zniechęcona i odliczałam czas do końca. Ta radość z treningów to zasługa mojego trenera. Karol robi wszystko, żeby ćwiczenia były urozmaicone i żebym się nie nudziła – tłumaczy.

OPR. BAR, MAT. NEWSERIA.PL

eprasa.pl e13e7c2bc3

AKADEMIA PARASOLI, CZYLI SIEDMIU WSPANIAŁYCH

KOLEJNY HIT NETFLIXA I KOLEJNA ADAPTACJA KOMIKSU O TYM SAMYM TYTULE. OD SAMEGO POCZĄTKU TRAFIŁ NA SZCZYTY LISTY POPULARNOŚCI, A NIEDAWNO ZADEBIUTOWAŁ DRUGI SEZON. CZY UMBRELLA ACADEMY TO SERIAL GODNY POLECENIA?

Fot. Netflix

W tej recenzji skupimy się na pierwszym sezonie opowieści o dzieciach z niesamowitymi mocami.

A to dlatego, że wciąż wiele osób nie rozpoczęło przygody z tą produkcją i zastanawiają się czy w ogóle warto nadrabiać poprzedni sezon, skoro mamy już za sobą drugi? Można powiedzieć, że przyjęto ciekawą konwencję, bo nie jest to takie klasyczne kino fantasy.

Już sam początek jest szokujący, gdy pewnego dnia w 1989 roku na światy przychodzą 43 noworodki. Nic szczególnego? A właśnie, że tak, bo żadna z nowo upieczonych matek... nie była w ciąży przed samym porodem. Witam w świecie „The Umbrella Academy".

I zanim ktoś powie, że nasi bohaterowie, to X-Meni z odzysku (w zasadzie stuprocentowa prawda), to właśnie jest jedna z największych zalet tego serialu. Powiedzmy, że w tym wydaniu profesor X to egocentryk i postać godna pożałowania, a X-Meni to grupa dzieci z rodziny dysfunkcyjnej. Takiej, której z każdą sekundą coraz bardziej nam szkoda. Nikt tutaj niczego w zasadzie nie udaje, nie ma być superbohatersko i umoralniająco.

SPRÓBUJ BYĆ NORMALNY

Sir Reginald Hargreeves (Colm Feore) adoptuje siedmioro dzieci (choć chciał więcej) zrodzonych w tych niezwykłych okolicznościach. Wychowują się w kwaterze głównej Umbrella Academy, czyli po prostu w domu Reginalda, gdzie kamerdynerem jest chodzący o lasce szympans, a matką robot do złudzenia przypominający kobietę. Nasi bohaterowie szkolą się tam (z wyjątkiem Numeru Siedem) i wyruszają na misje. Nie zwariować w takich warunkach? Powodzenia. W rezultacie — w dorosłym życiu — Diego (David Castanefa) stara się wypełnić misję obrony świata i wkurza przy tym zwłaszcza widzów, Luther (Tom Hopper) ukrywa się przed światem na księżycu, bo wstydzi się pokazać gigantyczną klatkę piersiową, Allison (piękna Emmy Raver-Lampman) traci córkę, bo używa wobec niej mocy, które pomagają ją kontrolować, Klaus (Robert Sheehan) jest nadużywającym narkotyków medium, Numer Pięć (fajne imię, nie?), w którego wciela się Aidan Gallagher wychodzi z domu przez portal i wraca po kilkudziesięciu latach w ciele dziecka i mówi coś o misji, a Vanya (Ellen Page) gra na skrzypcach. Nie, to nie jest jej moc. Robi to, bo nie ma żadnych mocy i jej przybrana rodzina traktuje ją, jak powietrze aż do czasu, gdy jej moce w końcu się budzą, co jest chyba jeszcze bardziej przerażające. Międzyczasie pisze książkę, w której opowiada o tym, jak bardzo nienormalna jest jej rodzina. Nadal ktoś myśli, że to kolejna historia o niezwyciężonych superbohaterach?

POWRÓT DO PRZESZŁOŚCI

Nie chodzi tylko o Numer Pięć, który wraca do swojego przybranego rodzeństwa po trudnych latach spędzonych w świecie bez ludzkości, ale też o ponowne spotkanie naszych bohaterów. Wracają do Akademii, żeby pochować zmarłego ojca. Numer Pięć oznajmia zdumionym braciom i siostrom, że zaraz nadejdzie apokalipsa i tylko on może to powstrzymać. Rodzeństwo łączy więc historia o apokalipsie i chęć wyjaśnienia, co stało się z ich ojcem (choć w sumie każde z nich ma powody, żeby w ogóle na jego pogrzeb nie przyjeżdżać). Podejrzenia padają na wszystkich. Nawet na ukochanego robota, który okazuje się bardziej ludzki, niż mechaniczny. Komiks stworzył Gerard Way, współzałożyciel zespołu My Chemical Romance. Pierwszy sezon to zlepek z pierwszego i drugiego tomu komiksu. Trochę okrojono go z wątków, ale fanom powinno się to wszystko podobać. Nie ma tutaj zbyt wielu efektów specjalnych, co potwierdza trend w tworzeniu nowych seriali o superbohaterach. Tam, gdzie efekty są, wyglądają całkiem nieźle. Na wielką pochwałę zasługuje stworzenie Pogo – szympansiego kamerdynera, który wygląda praktycznie tak dobrze, jak szympansy w najnowszej odsłonie „Planety Małp". Mamy tu więc znacznie większe skupienie na przekazie emocjonalnym i psychice bohaterów. Największe problemy ma Klaus, który — gdy tylko jest trzeźwy — widzi wszędzie zmarłych (w tym jednego z członków Akademii). Postać jest bardzo dobrze zagrana, przekonująca i wprowadza element humorystyczny do całego serialu. Na wielką pochwałę zasługuje też Aidan Gallagher za rolę Numeru Pięć. Przekonał mnie od pierwszych minut. Jest stanowczy i ma jasno określony cel. Nieźle wychodzi mu też przekonywanie widza, że jest dużo starszy niż wygląda. Już od pierwszych chwil na ekranie ujrzymy Cha-Chę (Mary J. Blige) i Hazel'a (Cameron Britton). To postaci z drugiego tomu. Są zabójcami podróżującymi w czasie. Tu też można pochwalić aktorów, ale nie ma w nich żadnej głębi i ciekawej historii. Są, bo są. I tyle.

UCZŁOWIECZYĆ SUPERBOHATERÓW

Trend pokazywania ludzkich dylematów herosów nie jest niczym nowym. Od kilku lat widzimy różne odmiany tej strategii. To zresztą bardzo dobrze dla całego kina fantasy. Wyobraźmy sobie istnienie osób posiadających nadnaturalne zdolności. Ich życie byłoby nieustannym koszmarem. Zwłaszcza gdy wyobrazimy sobie szkolenie pod okiem przybranego ojca, który widzi w nich tylko króliki doświadczalne. W Umbrella Academy mamy pełno poważnych wątków, ale żeby nie było zbyt mrocznie, dostajemy też sporą dawkę wypoziomowanego humoru. W serialu wszyscy dobrze znają tę rodzinę, bo już w drugim odcinku widzimy, że zostali przedstawieni światu po jednej z udanych akcji. Mimo to nie widać, żeby byli w jakikolwiek sposób szanowani czy uwielbiani. Allison jest aktorką, której ciągle towarzyszy błysk fleszy, ale dobrze wiemy, że to w zasadzie fałsz. Jej moc pozwala na dowolną manipulację. Gdyby chciała, załatwiłaby sobie rolę w każdym filmie. Kontrastuje to z życiem Klausa czy Luthera, którzy muszą wręcz ukrywać się przed światem. Może dlatego ten serial odniósł tak szybki sukces, a drugi sezon był murowanym hitem?

Nie trawię tylko Ellen Page, która wciela się w Vanyę. Przypomina mi tutaj Kristen Stewart ze „Zmierzchu". Jest tak bardzo pozbawiona emocji, choć przecież Page nie jest słabą aktorką. Coś mi po prostu w niej nie pasuje, ale muszę odnotować, że to całkowicie subiektywna ocena, a Page naprawdę potrafi grać. Jej postać staje się zresztą z każdym odcinkiem coraz ciekawsza. Można powiedzieć, że to ona miała najtrudniej (choć to nie kwestia licytacji), bo pozbawiona mocy w rodzinie nastawionej na ich wykorzystanie w celu obrony ludzkości musiała być wyrzutkiem. Gdy w końcu okazuje się, że jej moc była uśpiona, to zaczynamy się zastanawiać czy to z nią było coś nie tak, czy może jednak z jej otoczeniem, które domagało się, żeby była taka, jak reszta? Co do samych aktorów, to w ogóle należy ich pochwalić, bo zrobili z postaciami, co tylko się dało. Mimo to gołym okiem widać, gdzie musieli się natrudzić, żeby opowieść była bardziej spójna.

Wiele wątków jest tutaj znacznie spłyconych, bo to w końcu masówka, ale taki urok wielu produkcji Netflixa. Dlatego rozwiązanie zagadek nie jest specjalnie zaskakujące, a niektóre umiejętności bohaterów pokazane w bardzo przeciętny i niezgodny z logiką sposób.

PODSUMOWANIE

Mamy tu też kilka fajnych zabiegów. Zdjęcia prezentują się ładnie, a za każdym razem mamy inne intro — przedstawiane w sposób całkiem kreatywny, choć jednocześnie prosty. Przez to wszystko uważam, że odcinków jest jednak za dużo i można to było zamknąć w 7-8. Czasami jest po prostu zbyt nudno. Ale to nie jest słaby serial. To produkcja, którą naprawdę warto zobaczyć i nie jest to żaden „odmóżdżacz". Jeśli więc zastanawiacie się nad 1. sezonem, skoro 2. już za nami i nie wiecie, czy warto tracić czas, to podpowiadam: warto. **Ocena: 7/10.**

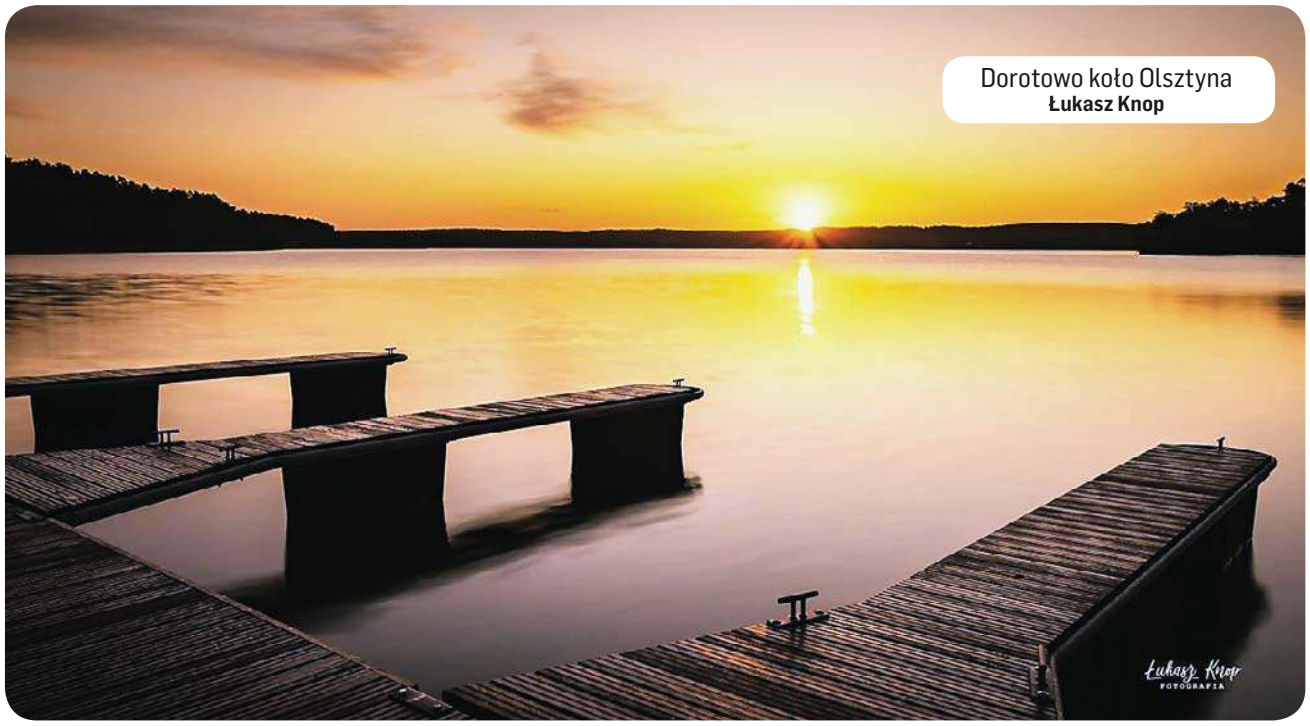
PAWEŁ JASZCZANIN

eprasa.pl e13e7c2bc3

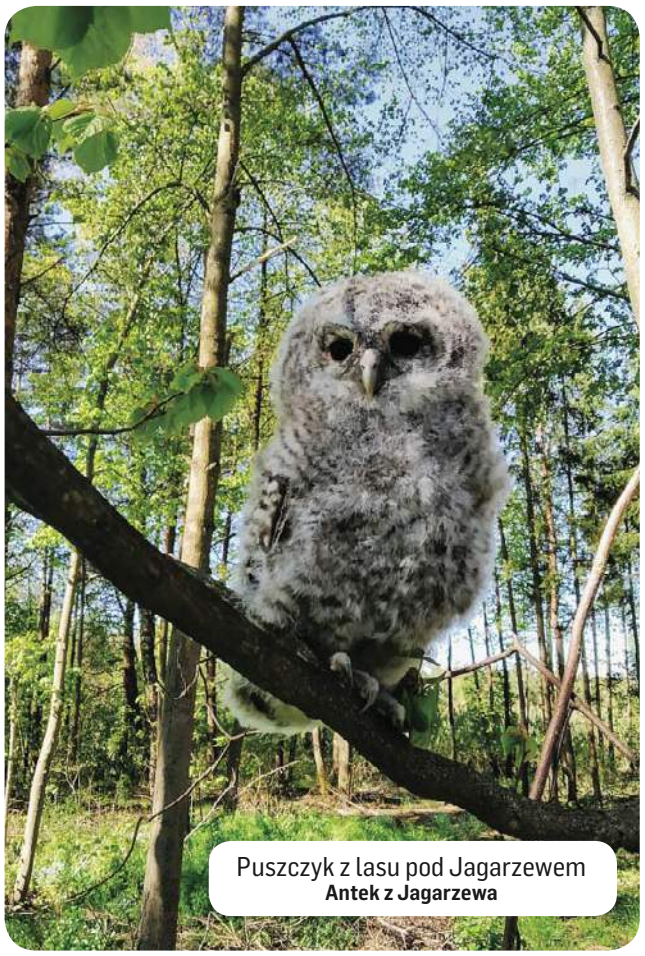
WYMIEŃ ZDJĘCIE NA PRENUMERATĘ

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

IGOR HRYWNA



Dorotowo koło Olsztyna
Łukasz Knop



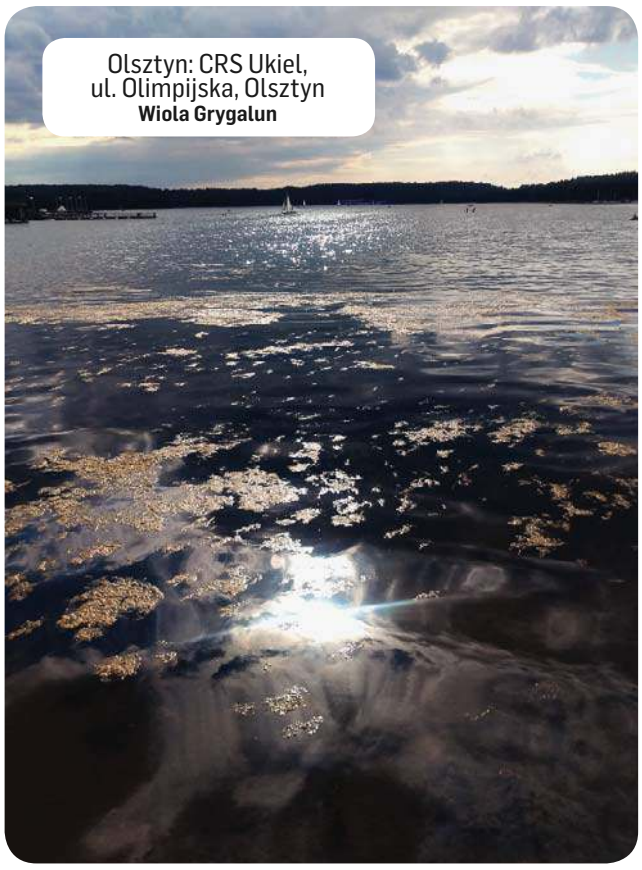
Puszczyk z lasu pod Jagarzewem
Antek z Jagarzewa

Nad jeziorem
Łukasz Prałat

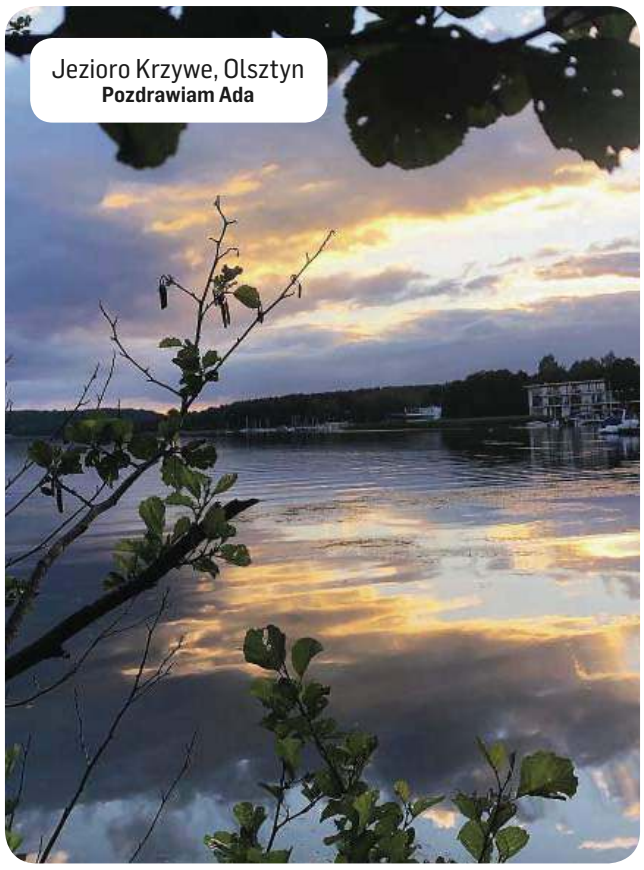
Jezioro Szkotowskie (gmina Kozłowo)
Magdalena Retkowska

Pole pomiędzy Łupsztychem i Gutkowem (okolice Olsztyna)
Studio Trochę Inne

eprasa.pl e13e7c2bc3



Olsztyn: CRS Ukiel, ul. Olimpijska, Olsztyn
Wiola Grygalun



Jezioro Krzywe, Olsztyn
Pozdrawiam Ada

Gietrzwałd
Alina Laskowska

Jezioro Mokre w Cierzpiętach (powiat mrągowski)
Jarosław Siwek

Jeziora Bartąg koło Olsztyna
Andrzej Jędrzejewski

Jezioro Ukiel (Olsztyn)
Jolanta Janiszewska

Łyna koło mostu Smętka (Olsztyn)
Michał Cybulski

eprasa.pl e13e7c2bc3

LIPIEC STAŁ POD ZNAKIEM TRUSKAWEK

DIETETYCY ZALECAJĄ, ŻEBY WARZYWA I OWOCE STANOWIŁY CO NAJMNIEJ POŁOWĘ TEGO, CO ZJADAMY. JEDYNIE 14 PROCENT POLAKÓW SPEŁNIŁO TEN WARUNEK W LIPCU 2020 ROKU. TO O 2 PKT. PROC. MNIEJ NIŻ W CZERWCU. JEDNOCZEŚNIE NIE ZMIENIŁY SIĘ WARTOŚĆ WSKAŹNIKA „WCZORAJ NA TALERZU" OBRAZUJĄCEGO JAKOŚĆ NASZEJ DIETY.

Fot. pixabay.com

Dietetycy zalecają, żeby warzywa i owoce stanowiły co najmniej połowę tego, co zjadamy w ciągu dnia

Największą popularnością wśród owoców w lipcu cieszyły się truskawki. Spożywało je 86% Polaków w tym 21% przynajmniej 4-5 razy w tygodniu.

Na drugim miejscu znalazły się jabłka (67%), a na trzecim banany (65%). Codziennie pierwszy z tych owoców spożywało 4% badanych, natomiast banany jedynie 1%.

Inne owoce okazały się mniej popularne, np czereśnie w tygodniu poprzedzającym badanie jadło 59% respondentów.

W porównaniu do czerwca wzrosła popularność większości owoców.

Interpretując powyższe wyniki należy pamiętać, że respondenci byli proszeni o uwzględnienie w swoich odpowiedziach także przetworów, czy soków – mówi Agata Zadrożna, ekspert Kantar.

Top trzy wśród warzyw, pomidory (94%), młode ziemniaki (94%) oraz ogórki (90%). Przy czym odpowiednio 18%, 16% i 6% respondentów spożywało je codziennie.

W czerwcu na stołach Polaków pojawiały się także marchew (84%), kapusta (67%) oraz papryka (58%). Marchew codziennie jadło 6% respondentów, kapustę (1%) natomiast paprykę (5%).

Rzadziej jedzone są kalafior (59%), fasola szparagowa (45%), burak ćwikłowy (42%), brokuły (35%) oraz cukinia (29%). Zdecydowana większość warzyw odnotowała wzrost wskazań. Jedynie marchew odnotowała spadek, natomiast pomidory pozostały na tym samym poziomie.

WARZYWA I OWOCE POSIŁKACH

Dietetycy zalecają, aby warzywa i owoce stanowiły co najmniej połowę tego, co zjadamy w ciągu dnia.

Polacy najczęściej jedli je podczas trzech (25%) lub czterech (21%) posiłków w ciągu dnia.

Dwóch badanych w dniu poprzedzającym badanie nie jadło warzyw i owoców wcale, 6% na jeden, a 15% na 2 posiłki. Jednakże, 15% badanych jadło warzywa i owoce na każdy z 6 posiłków w ciągu dnia (wliczając przekąski między posiłkami), a 36% na 4-5 posiłków. Mniej optymistyczne są dane obrazujące, w ilu posiłkach w ciągu dnia owoce i warzywa stanowią co najmniej połowę. 34% Polaków nie je takich posiłków. Co piąty Polak (22%) jadł jeden posiłek składający się w co najmniej połowie z warzyw i owoców.

Jedynie 5% badanych przyznało, że warzywa i owoce stanowiły co najmniej połowę wszystkich z sześciu jedzonych w ciągu dnia posiłków.Zaledwie 11 proc. Polaków jadło w ciągu dnia 4-5 posiłków składających się z więcej niż polowy owoców i warzyw.

Podczas interpretowania powyższych wyników należy oczywiście pamiętać, że nie wszyscy Polacy jedzą w ciągu dnia 5 czy 6 posiłków.

POLACY NAJCZĘŚCIEJ JEDZĄ WARZYWA I OWOCE NA OBIAD – 90% OSÓB, KTÓRE W OGÓLE JADŁY TEN POSIŁEK. 75% RESPONDENTÓW DEKLARUJE, ŻE JADŁO WARZYWA I OWOCE NA ŚNIADANIE, NATOMIAST NA KOLACJĘ 64% BADANYCH. NA DRUGIE ŚNIADANIE WARZYWA I OWOCE SPOŻYWAŁO 46% BADANYCH. NAJMNIEJ POLAKÓW JADŁO WARZYWA I OWOCE JAKO PRZEKĄSKĘ (47%) ORAZ NA PODWIECZOREK (38%).

WCZORAJ NA TALERZU

„Wczoraj na talerzu" jest to syntetyczny wskaźnik obrazujący sposób odżywiania się badanych. Przyjmuje on wartości od 0 pkt. (dla osoby, która poprzedniego dnia nie jadła warzyw i owoców w ogóle) do 100 pkt. (dla osoby, w której wszystkich posiłkach warzywa i owoce stanowiły co najmniej połowę).

Na podstawie deklaracji dotyczących posiłków z dnia poprzedzającego badanie widoczne jest, że jedynie 14% Polaków odżywiało się zgodnie z zaleceniami dietetyków, jeśli chodzi o spożywanie właściwej ilości warzyw i owoców. Wskaźnik „Wczoraj na talerzu" przyjmuje w ich przypadku bardzo wysoki poziom.

Kolejne 30% badanych odżywiało się nieco gorzej, ale warzywa i owoce na ogół są składnikiem ich posiłków, a w części jest ich co najmniej połowa.

Zbyt ubogą dietę w warzywa i owoce ma 56% Polaków, przy czym u 40% jednak pojawiały się one w przynajmniej połowie posiłków (choć za mało). Natomiast 16% jadło bardzo mało warzyw i owoców, a czasem nie jadło ich wcale.

W porównaniu z czerwcem o 2 pkt. proc zmalał odsetek osób ze wskaźnikiem bardzo wysokim, oraz o 1 pkt. proc. tych ze średnim. Odsetek osób ze wskaźnikiem wysokim wzrósł o 3 pkt. proc. natomiast odżywiających się, bardzo źle nie zmienił się.

Przeciętna wartość wskaźnika wynosiła 44,1 pkt., czyli była na średnim poziomie. Wartość wskaźnika w porównaniu do czerwca zmalała o 0,4 p. proc.

Wskaźnik konsumpcji warzyw i owoców

Dla jedynie 2% badanych Wskaźnik konsumpcji warzyw i owoców przyjmuje wysoką wartość.

Aż 64% Polaków je bardzo mało owoców i warzyw – najwyżej kilka rodzajów częściej lub więcej rodzajów, ale rzadko. Kobiety częściej spożywają warzywa i owoce niż mężczyźni.

Przeciętna wartość Wskaźnika konsumpcji warzyw i owoców w czerwcu wynosiła 23,7 pkt., czyli była na niskim poziomie. W porównaniu z czerwcem wartość wskaźnika zmalała o 1 pkt. proc.

Dieta Polaków, jeśli chodzi o jedzenie wymienionych w badaniu warzyw i owoców, charakteryzuje się przeciętną różnorodnością. Najwięcej, bo 62% respondentów spożywało w tygodniu poprzedzającym badanie od 8 do 14 różnych warzyw i owoców. 17% badanych, spożywa bardziej różnorodne posiłki, a 17% je mniej różnorodnie.

Kobiety jedzą bardziej zróżnicowane posiłki niż mężczyźni.

To, ile różnych warzyw i owoców ktoś spożywa, zależy także od dochodów – im są one wyższe, tym bardziej urozmaicona dieta.

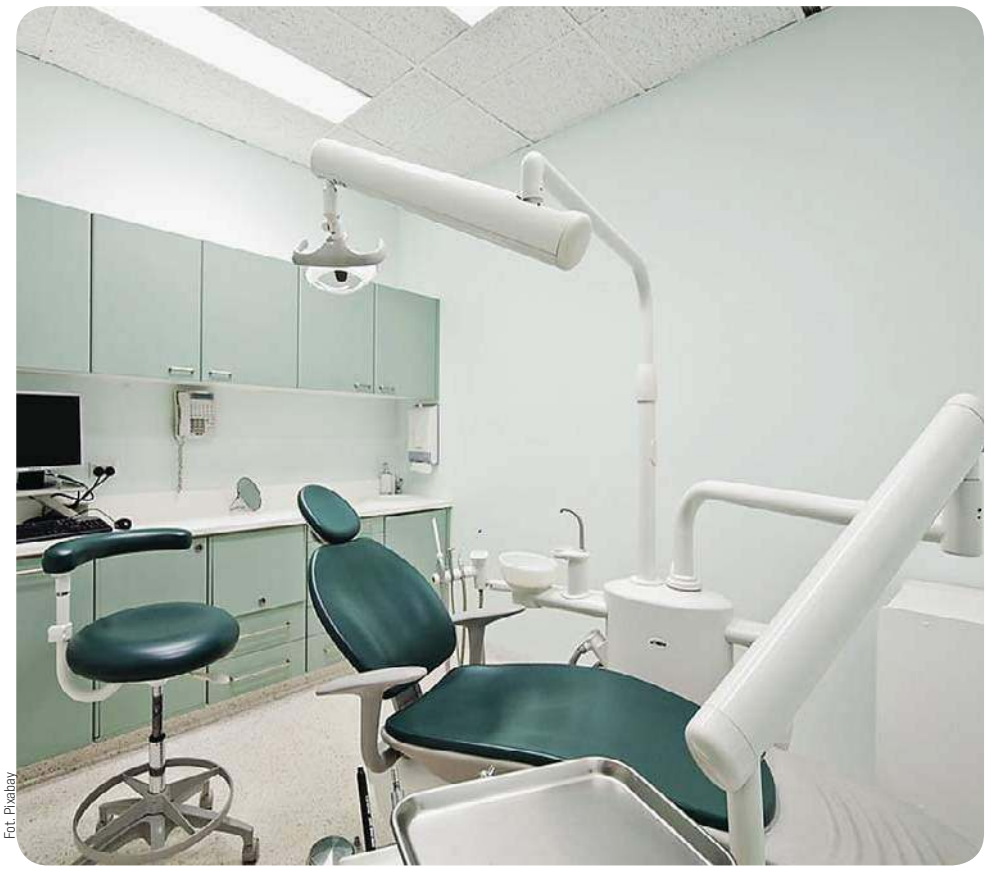
Przeciętna wartość różnorodności w czerwcu wynosiła 52,4 pkt., czyli była na średnim poziomie. W porównaniu do czerwca wartość wskaźnika zmalała o 1,7 pkt. **OPR. BAR,**

BADANIE SPOŻYCIA OWOCÓW I WARZYW ZREALIZOWAŁ DLA KRAJOWEGO ZWIĄZKU GRUP PRODUCENTÓW OWOCÓW I WARZYW

eprasa.pl e13e7c2bc3

WIZYTA U STOMATOLOGA PODCZAS PANDEMII KORONAWIRUSA – KONIECZNA CZY NIEBEZPIECZNA?

TRWAJĄCA W POLSCE I NA ŚWIECIE PANDEMIA KORONAWIRUSA SPRAWIŁA, ŻE WIELE GABINETÓW STOMATOLOGICZNYCH ZAWIESIŁO SWOJĄ DZIAŁALNOŚĆ LUB ZNACZNIE JĄ OGRANICZYŁO. DLA NIEKTÓRYCH PACJENTÓW BYŁ TO NIEMAŁY PROBLEM. W SZCZEGÓLNOŚCI DLA TYCH, KTÓRZY POTRZEBOWALI NAGŁEJ POMOCY. OBECNIE, PO POLUZOWANIU OBOSTRZEŃ, NA WIZYTĘ U STOMATOLOGA MOŻNA UMÓWIĆ SIĘ JUŻ NIECO ŁATWIEJ.


Fot. Pixabay

Pandemia znacząco zmieniła zasady funkcjonowania gabinetów dentystycznych, a wizyty u stomatologa różnią się od tych, do których przyzwyczajeni byli dotychczas pacjenci.

Co zatem zmienił koronawirus w placówkach dentystycznych i jak wygląda wizyta w czasie pandemii? Jakie zabiegi można wykonać i czy konieczna jest dodatkowa opłata epidemiologiczna?

Pandemia COVID-19 bardzo mocno odbiła się na funkcjonowaniu całej służby zdrowia. Nie inaczej było w przypadku gabinetów dentystycznych, gdzie wprowadzono szczególne obostrzenia dotyczące zasad przyjmowania pacjentów i reżimu sanitarnego, choć te ostatnie normy były mocno wyśrubowane jeszcze przed pojawieniem się koronawirusa. - Większość gabinetów dentystycznych , podobnie jak sale operacyjne, już przed wybuchem pandemii utrzymywały niezwykle wysokie standardy higieniczno-sanitarne. Niemniej jednak nowa sytuacja spowodowała konieczność zaostrzenia stosowanych do tej pory praktyk i przyzwyczajenia się do „nowej rzeczywistości" – mówi Romana Markiewicz-Piotrowska.

REŻIM SANITARNY I NOWE PROCEDURY W GABINECIE

W okresie „lockdownu" większość gabinetów stomatologicznych zamknęła lub znacznie ograniczyła swoją działalność, przyjmując tylko i wyłącznie pacjentów, u których interwencja była absolutnie konieczna. Według badań ankietowych przeprowadzonych przez Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach na grupie 875 stomatologów, w tym okresie nie funkcjonowało 71,2 proc. wszystkich praktyk. Ten czas był niezbędny do przystosowania się gabinetów i lekarzy do nowej rzeczywistości, tak żeby zapewnić sobie i pacjentom odpowiedni poziom bezpieczeństwa do momentu, kiedy sytuacja ulegnie relatywnej stabilizacji. – Nasza klinika była zamknięta przez dwa tygodnie. Pomimo trudnej sytuacji staraliśmy się pozostać z naszymi pacjentami, udzielając im tele-porad oraz wypisując e-recepty. W takich sytuacjach bardzo ważna jest empatia i udzielanie pomocy na tyle, na ile jest to możliwe – podkreśla Markiewicz-Piotrowska.

Obecnie pomimo zniesienia większości obostrzeń w sferze publiczne,j gabinety dentystyczne nadal muszą sprostać wysokim standardom sanitarnym związanym z trwającą pandemią koronawirusa. Chodzi głównie o przygotowanie gabinetu i odpowiednie zabezpieczenie personelu medycznego oraz samego pacjenta w celu zminimalizowania możliwości potencjalnego zakażenia. Zwłaszcza, że przecież większość zabiegów jest prowadzona przez dentystów w sąsiedztwie dróg oddechowych i w bliskim kontakcie, a przecież wirus przenosi się przede wszystkim drogą kropelkową.

OPŁATA EPIDEMIOLOGICZNA

Takie obostrzenia w funkcjonowaniu gabinetów w nowej rzeczywistości spowodowały wydłużenie czasu trwania poszczególnych procedur medycznych, a także przygotowania gabinetu przed i po wizycie pacjenta. Przełożyło się to na zmniejszenie liczby pacjentów, którą może przyjąć dziennie klinika czy gabinet dentystyczny i w naturalny sposób – wydłużenie czasu oczekiwania na wizytę. Niektóre gabinety wprowadziły również opłatę epidemiologiczną, która jest związana z koniecznością zakupu dodatkowych i wyższej klasy środków bezpieczeństwa, a także przeprowadzenia bardziej wnikliwej dezynfekcji pomieszczeń, gdzie przyjmowani są pacjenci. Wynika ona również z tego, że wraz z wybuchem pandemii kilkukrotnie wzrosły nie tylko ceny środków ochronnych, ale również preparatów do dezynfekcji. Jeśli zamierzamy umówić się na wizytę u dentysty, warto więc o nią zapyta

WIZYTA W CZASIE PANDEMII

Wprowadzenie stanu pandemii, która nadal trwa na terenie Polski, w znacznym stopniu zmieniło rynek usług stomatologicznych, a także sposób obsługi pacjentów. Zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia, przed kontaktem face to face z lekarzem stomatologiem, zalecana jest konsultacja telefoniczna w celu wstępnego określenia, czy pacjent wymaga wizyty w gabinecie. W zależności od przebiegu tego rodzaju wywiadu i jego efektu lekarz ocenia, czy wizyta jest konieczna, a jeśli nie, to proponuje odroczenie terminu, a pomoc doraźna jest udzielana w ramach tele-porady. W przypadku gdy okaże się, że wizyta jest nieunikniona, to po przekroczeniu progu gabinetu czy kliniki możemy być zaskoczeni, ile się zmieniło.

Większość praktyk ograniczyła do minimum możliwość kontaktu pomiędzy pacjentami, umawiając ich na konkretne godziny i ustalając większe interwały czasowe między kolejnymi wizytami. - To ważne w celu przeprowadzenia prawidłowej dezynfekcji wyposażenia ochronnego, pomieszczeń, ale przede wszystkim zapewnienia bezpieczeństwa pacjentom i personelowi medycznemu – podkreśla lekarz stomatolog. Oprócz dezynfekcji rąk i obowiązkowej maseczki, standardem przed wejściem do gabinetu jest mierzenie temperatury ciała, a także przeprowadzenie wywiadu osobowego. Wymagane jest również oświadczenie ze strony pacjenta dotyczące jego stanu zdrowia oraz informacji o kontakcie w ostatnim czasie z osobami potencjalnie zakażonymi. Po pozytywnej weryfikacji lekarz przystępuje do leczenia. Czy jednak wszystkie zabiegi są wykonywane jak dawniej?

DOSTĘPNE ZABIEGI

Generalnie podczas pandemii koronawirusa realizowane są procedury medyczne wymagające natychmiastowych interwencji lekarskich, czyli w przypadku wystąpienia bólu, procesów zapalnych, ropnych, urazów, torbieli, a także w sytuacjach stanów obarczonych ryzykiem postępowania danej choroby czy związanych z nią powikłań. Zaleca się również ograniczenie zabiegów, podczas których występuje długotrwała styczność z powstałym ze śliny drobnocząsteczkowym aerozolem, który pojawia się na przykład podczas szlifowania zębów czy ich piaskowania. Oczywiście przeprowadzenie poszczególnych zabiegów zależy od decyzji lekarza i zgody pacjenta, ale generalną zasadą jest unikanie procedur medycznych, które można przełożyć w czasie, bez negatywnych skutków dla pacjenta. Nie zaleca się również wizyt u stomatologów osobom znajdujących się w grupie dużego ryzyka, czyli osobom w podeszłym wieku.

NOWA RZECZYWISTOŚĆ U STOMATOLOGA

Jak nietrudno zauważyć, funkcjonowanie gabinetów stomatologicznych i pacjentów w czasach pandemii nie należy do łatwych i znacznie się zmieniło w celu dostosowania do obecnej rzeczywistości. To oczywiste, że „szczególne warunki" wymagają szczególnych środków, ale najważniejsze w tym wypadku jest przeciwdziałanie rozprzestrzenianiu się koronawirusa oraz zapewnienie bezpieczeństwa – zarówno pacjentów, jak i personelu medycznego.

EKSPERT

Lekarz dentysta Romana Markiewicz-Piotrowska jest absolwentką Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Odbyła staż w Akademickim Centrum Stomatologii i Medycyny Specjalistycznej. Doświadczenie zdobywała między innymi we Włoszech oraz w Stanach Zjednoczonych. Przez lata pracy zdobyła szeroką wiedzę w dziedzinie protetyki, implantoprotetyki, endodoncji oraz stomatologii zachowawczej, ucząc się od najlepszych dentystów na świecie.

MAT. PRASOWY Z CYKLU „ZAPYTAJ STOMATOLOGA"

eprasa.pl e13e7c2bc3

GDY ORGANIZM NIE CHCE ŻELAZA...

KOMUKOLWIEK W BADANIACH LABORATORYJNYCH KRWI WYJDZIE ZBYT NISKI POZIOM ŻELAZA, USŁYSZY TYLKO JEDNO: JAK NAJPRĘDZEJ TEN NIEDOBÓR UZUPEŁNIĆ...! FAJNIE, TYLKO CO ROBIĆ, GDY ORGANIZM ŻELAZA NIE CHCE I BRONI SIĘ PRZED NIM ZE WSZYSTKICH SIŁ...?

Z żelazem żartów nie ma. W szczególności zaś żarty się kończą, kiedy nie ma go w organizmie. Sęk jednak w tym, że czasem organizm żelaza nie toleruje i nie wchłania go ani z pożywienia, ani z suplementów diety, a przyjmowane w tabletkach — wywołuje boleści żołądka i kosmiczne biegunki...!

Fot. Pixabay

ŻELAZO JEST DOBRE

Niestety, to jeden z tych składników mineralnych, którego w diecie zabraknąć nie może. Bez żelaza bowiem organizm po prostu nie będzie prawidłowo funkcjonować i prędko popadnie choćby w anemię. Co jeszcze gorsze, nasz organizm sam żelaza produkować nie potrafi i każdego dnia trzeba je dostarczać w odpowiednich ilościach z pożywieniem. Potem żelazo wchłaniane jest w dwunastnicy, a następnie we krwi wiąże się z transferryną — białkiem, które transportuje żelazo do szpiku kostnego, śledziony i wątroby. To właśnie w tym ostatnim organie żelazo gromadzi się najbardziej. Kiedy z jakiegoś powodu tracimy krew — organizm wykorzystuje zapasy żelaza do produkcji hemoglobiny.

Są dwa rodzaje żelaza: hemowe, które występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego, oraz niehemowe, które znajdziemy głównie w produktach roślinnych. Żelazo hemowe organizm przyswaja o wiele lepiej, ale i przyswajalność niehemowego żelaza można zwiększyć, umiejętnie łącząc produkty.

W zdrowym organizmie mamy od 4 do 5 g żelaza, z czego większość (około 70 proc.) znajduje się przede wszystkim w hemoglobinie, czyli białku i jednocześnie barwniku krwi umożliwiającym pobieranie tlenu w płucach i oddawanie go w tkankach. W szpiku kostnym organizm wykorzystuje żelazo w procesie tworzenia krwinek czerwonych — erytrocytów. Żelazo wpływa na metabolizm cholesterolu oraz sprzyja detoksykacji szkodliwych substancji w wątrobie. Systemowi odpornościowemu pomaga też w zwalczaniu bakterii i wirusów oraz wspomaga prawidłową pracę układu nerwowego.

Nie ma co mówić — bez żelaza nie damy rady...!

NIEDOBÓR ŻELAZA JEST ZŁY

Cały problem polega jednak na tym, że żelazo jest trudno przyswajalne: organizm jest w stanie wchłonąć tylko 10 proc. dostarczonej ilości tego pierwiastka — resztę wydala. Żeby zatem cokolwiek zostało, dziennie trzeba spożyć około 10-20 mg żelaza. A są też takie okresy w życiu człowieka, kiedy zapotrzebowanie na ten pierwiastek dramatycznie wzrasta. Choćby w okresie dojrzewania, zwłaszcza u dziewcząt, u których pojawia się miesiączka, ale także u osób z nadwagą i otyłością, które stosują restrykcyjne diety odchudzające. Więcej trzeba go także wegetarianom i kobietom, których miesiączki są długotrwałe i obfite, oraz tym po menopauzie. Także w czasie ciąży zapotrzebowanie na żelazo znacznie wzrasta.

Organizm człowieka przyswaja żelazo w górnym odcinku jelita cienkiego. Jeśli ten proces nie działa, powodem może być uszkodzenie lub wadliwe działanie kosmków jelitowych, uszkodzona śluzówka, niedostatek dobrych bakterii jelitowych. W skrajnych sytuacjach, gdy organizm nie wchłania żelaza nawet z tabletek, konieczna jest suplementacja żelaza w zastrzykach.

A niedobór w prędkim czasie doprowadza do zadyszki, zawrotów głowy i powoduje szybsze bicie serca. Czasem pojawia się apatia i ciągłe zmęczenie bez wyraźnego powodu. Wraz z kurczeniem się zapasów żelaza w organizmie spada produkcja czerwonych ciałek krwi, w związku z czym bledną cera i błony śluzowe, zwłaszcza spojówek, pod oczami pojawiają się sińce i po prostu zaczynamy wyglądać niezdrowo. Skóra jest sucha, szorstka, nie pomaga wklepywanie kremów, natomiast włosy łamią się, wypadają, a końcówki rozdwajają się. Z kolei paznokcie robią się kruche i pojawiają

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl e13e7c2bc3

Fot. Pixabay

się na nich charakterystyczne podłużne prążki z rowkami. Do innych objawów niedoboru żelaza należy ból i pieczenie, a czasem wręcz owrzodzenie gardła, jamy ustnej i języka. W kącikach ust często robią się zajady. Z powodu osłabienia układu odpornościowego częściej łapiemy przeziębienie i jesteśmy podatni na infekcje. Z kolei dzieci, którym brakuje żelaza, gorzej się uczą, bo niedobór żelaza często oznacza bóle głowy, obniżenie koncentracji, sprawności myślenia i zapamiętywania. A skutkiem przewlekłego braku żelaza jest niedokrwistość, czyli anemia.

Fot. Pixabay

LEPSZE WCHŁANIANIE W PARU TRIKACH

Po pierwsze, na start idzie witamina C, która przyswajanie żelaza zwiększa. Gdy do posiłku bogatego w żelazo dodamy produkt bogaty w witaminę C — wchłanianie polepszy się. Czyli wątróbkę i szpinak zapijamy sokiem pomarańczowym, zagryzamy pestkami granatu, a wszystko, co można, posypujemy natką pietruszki. Pomocne będą też czosnek i cebula, które zawierają związki siarki, a te zwiększają przyswajalność żelaza nawet o 70 proc. Przyswajanie żelaza mogą również poprawić witaminy B6, B12, B9 (kwas foliowy), a także fruktoza. Czynnikami wspomagającymi wchłanianie żelaza są także kwasy organiczne, np kwas cytrynowy, jabłkowy lub obecny w produktach kiszonych kwas mlekowy.

Ale na niektóre, na pozór bardzo pożyteczne składniki, trzeba uważać, bo niepostrzeżenie wchłaniane żelaza obniżają. Choćby taki cenny błonnik pokarmowy: na co dzień bardzo ważny składnik diety, a wchłanianie żelaza ogranicza. Wszystko przez to, że organizm człowieka błonnika nie trawi, a ten w jelitach działa jak miotełka i, przesuwając się wzdłuż układu pokarmowego, po drodze zabiera niestrawiony pokarm. Jeśli zatem chcemy, by trochę tego żelaza w nas zostało, pamiętajmy, by zachować odpowiedni odstęp pomiędzy posiłkami zawierającymi błonnik a tymi bogatymi w żelazo.

Przyswajanie żelaza ogranicza też kawa i herbata, a zwłaszcza zawarte w nich taniny. Podobnie zadziałają wino, winogrona, porzeczki i czerwone warzywa, choć tym razem winne są polifenole, które wiążą jony żelaza, uniemożliwiając ich wchłanianie. Nie polecam do wątróbki nasion strączkowych i otrąb: występują w nich fityniany, które też wchłanianie żelaza zmniejszają, wiążąc je i zwyczajnie usuwając z organizmu.

A choć nie wiem, czy to nie jest jakaś teoria spiskowa, ale wedle niektórych specjalistów przyswajanie żelaza hamuje też mleko i przetwory mleczne. Ponoć głównym winowajcą ma być wapń. Wprawdzie stuprocentowych dowodów brak, ale dietetycy na wszelki wypadek zalecają oddzielenie posiłków bogatych w żelazo od tych bogatych w wapń.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

CO TRZECIE DZIECKO NA ŚWIECIE JEST ZATRUTE OŁOWIEM

UNICEF I ORGANIZACJA PURE EARTH APELUJĄ O PODJĘCIE PILNYCH DZIAŁAŃ W CELU ZAKAZANIA NIEBEZPIECZNYCH PRAKTYK, W TYM NIEFORMALNEGO RECYKLINGU AKUMULATORÓW KWASOWO-OŁOWIOWYCH. ZGODNIE Z NAJNOWSZYM RAPORTEM, ZATRUCIE OŁOWIEM DOTYKA DZIECI NA WCZEŚNIEJ NIEZNANĄ, MASOWĄ SKALĘ.

Autorzy raportu informują, że jedno na troje dzieci na całym świecie, czyli ok. 800 milionów, ma poziom ołowiu we krwi równy lub wyższy niż 5 mikrogramów na decylitr (µg/dl). To poziom, który wymaga interwencji medycznej. Prawie połowa tych dzieci mieszka w Azji Południowej.

Przy niewielu wczesnych objawach, ołów po cichu sieje spustoszenie w zdrowiu i rozwoju dzieci, co może mieć fatalne konsekwencje, powiedziała Henrietta Fore, Dyrektor Generalna UNICEF. Wiedza o tym jak wszechobecne jest zanieczyszczenie ołowiem i zrozumienie zniszczeń, jakie powoduje w życiu ludzi i całych społeczności obliguje nas, do podjęcia natychmiastowych działań i ochrony dzieci.

W raporcie zwrócono uwagę na to, że ołów jest silną neurotoksyną, która powoduje nieodwracalne uszkodzenie mózgu dzieci. Jest szczególnie destrukcyjny dla niemowląt i dzieci w wieku poniżej pięciu lat, ponieważ uszkadza ich mózgi, zanim zdążą się w pełni rozwinąć. Powoduje zaburzenia neurologiczne, poznawcze i fizyczne na całe życie.

Narażenie na ołów w dzieciństwie może mieć wpływ na zdrowie psychiczne i problemy behawioralne oraz łączy się ze wzrostem przestępczości i przemocy. Według raportu, starsze dzieci cierpią z powodu poważnych konsekwencji zatrucia ołowiem, w tym zwiększonego ryzyka uszkodzenia nerek i chorób sercowo-naczyniowych w późniejszym życiu.

Szacuje się, że narażenie dzieci na ołów kosztuje kraje o niskim i średnim dochodzie prawie 1 bilion dolarów z powodu utraty potencjału ekonomicznego tych dzieci w dorosłym życiu. W raporcie zauważono, że nieformalny i niespełniający norm recykling akumulatorów kwasowo-ołowiowych jest głównym czynnikiem powodującym zatrucie u dzieci mieszkających w krajach o niskim i średnim dochodzie. W krajach tych, od 2000 r. odnotowano trzykrotny wzrost liczby pojazdów. Posiadanie pojazdu, w połączeniu z brakiem przepisów i infrastruktury do recyklingu akumulatorów samochodowych spowodowało, że nawet 50% akumulatorów kwasowo-ołowiowych jest poddawanych recyklingowi w sposób niebezpieczny.

Osoby biorące udział w często nielegalnym recyklingu, otwierają pojemniki na baterie, rozlewają kwas i pył ołowiany do gleby oraz wytapiają odzyskany ołów w nieoczyszczonych piecach na świeżym powietrzu. Takie działanie emituje toksyczne opary, zatruwając okoliczną społeczność. Często mieszkańcy nie są świadomi, że ołów jest silną neurotoksyną.

Rodzice, których zawód wiąże się z pracą z ołowiem, często przynoszą do domu zanieczyszczony kurz na ubraniach, włosach, rękach i butach, narażając w ten sposób swoje dzieci na działanie toksycznego pierwiastka.

Dobra wiadomość jest taka, że ołów można bezpiecznie poddać recyklingowi bez narażania pracowników, ich dzieci i społeczności lokalnych. Miejsca skażone ołowiem można zregenerować, powiedział Richard Fuller, Dyrektor Pure Earth. Ludzi można uświadomić o niebezpieczeństwach związanych z ołowiem i zapewnić im ochronę dla siebie i swoich dzieci. Zwrot z tej inwestycji jest ogromny: lepsze zdrowie, zwiększona produktywność, wyższe IQ, mniej przemocy i lepsza przyszłość dla milionów dzieci na całym świecie.

Od momentu wycofania benzyny ołowiowej i większości farb na bazie ołowiu, u mieszkańców krajów o wysokich dochodach znacząco spadł poziom ołowiu we krwi. Niestety, poziom ten we krwi dzieci w krajach o niskim i średnim dochodzie pozostaje podwyższony, a w wielu przypadkach niebezpiecznie wysoki.

W raporcie podkreślono, jakie działania powinny podjąć rządy państw dotkniętych zanieczyszczeniem ołowiem. Są to:

- lepsze monitorowanie, testowanie i raportowanie poziomu ołowiu we krwi i zanieczyszczenia ołowiem;
- wprowadzenie środków zapobiegawczych i kontrolnych;
- umacnianie systemów opieki zdrowotnej, aby były w stanie wykrywać, monitorować i leczyć dzieci narażone na zatrucie ołowiem;
- prowadzenie społecznych kampanii edukacyjnych na temat zagrożeń i źródeł kontaktu z ołowiem;
- opracowywanie, wdrażanie i egzekwowanie norm środowiskowych, zdrowotnych i bezpieczeństwa w zakresie produkcji oraz recyklingu akumulatorów kwasowo-ołowiowych;
- podjęcie działań na poziomie globalnym i regionalnym w zakresie ujednolicenia standardów i norm dotyczących recyklingu i transportu zużytych akumulatorów kwasowo-ołowiowych.

DR MONIKA KACPRZAK
RZECZNIK RASOWY
UNICEF POLSKA

REKLAMA

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

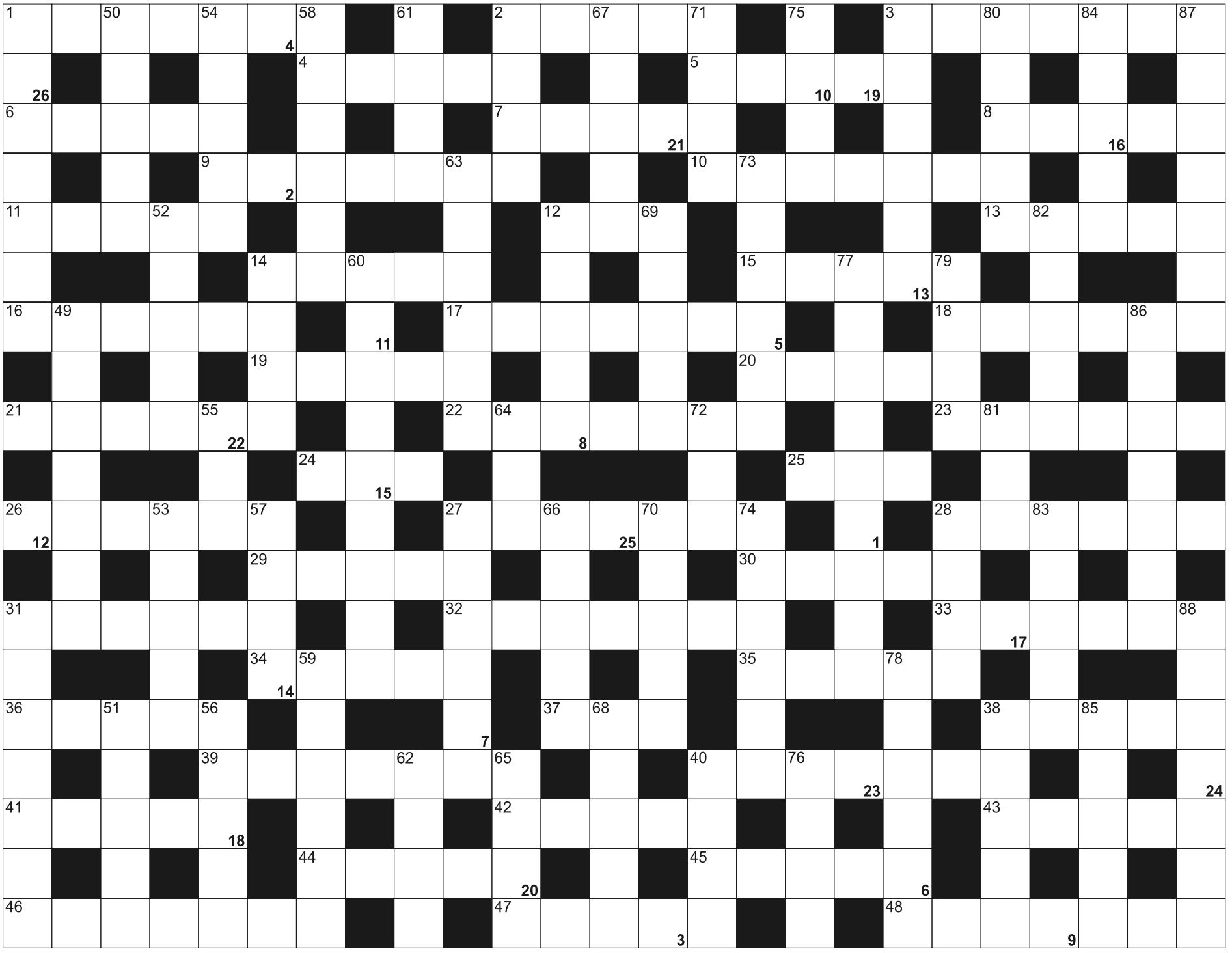
Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518
204419otbr-a -0

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
- sonda pochwowa
- cytologia
- antykoncepcja

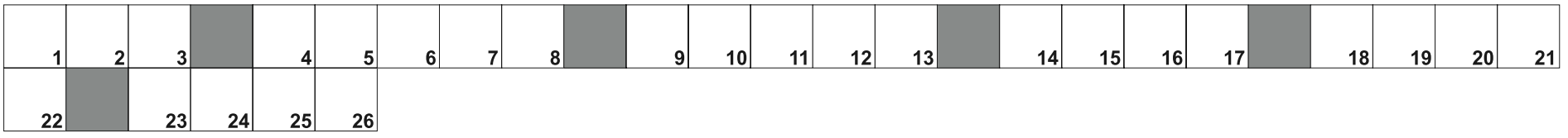
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
205919OTBR-A -0

eprasa.pl e13e7c2bc3

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26, utworzą rozwiązanie - przysłowie:



POZIOMO: 1) niejedna w bibliotece; 2) bokserska zasłona; 3) używany w lekkoatletyce do rzutów; 4) japoński rosół; 5) ptak, symbol pokoju; 6) kleisty, mazisty, papkowaty; 7) "Tosca" lub "Straszny dwór"; 8) pojazd kolarza; 9) z Hanoi; 10) gruba i długa tortilla z masy kukurydzianej i bobu; 11) fotograficzna - z udziałem modelek; 12) Izabela krócej; 13) stolica Ukrainy; 14) płynny lek; 15) łóżko między drzewami; 16) wyniki, rezultaty; 17) morze pomiędzy Australią i Nową Gwineą; 18) praca; 19) potocznie zwany bzem; 20) gwałtowny deszcz; 21) wiązany do koszuli; 22) masyw górski w środkowej Saharze, płd. Algieria; 23) kompas na statku; 24) na przykład pajęcza; 25) znany izraelski pistolet maszynowy; 26) Wezuwiusz lub Etna; 27) adwokat, mecenas; 28) wyspa w Indonezji na M. Banda; 29) część wstępna piosenki, programu; 30) ruchliwa w mieście; 31) na szyi harcerza; 32) napisał "W małym domku"; 33) autor "Timura i jego drużyny"; 34) tekst przysięgi; 35) Malawi wcześniej; 36) skala ..., czyli pierwsze punkty noworodka; 37) część sztuki teatralnej; 38) spiekota, żar; 39) alkoholomierz; 40) japońska sztuka układania kwiatów; 41) rzeka w Indonezji w zachodniej części Jawy; 42) dopasuje okulary; 43) Ferenc, węgierski kompozytor i pianista; 44) marka fortepianów, na których grał F. Chopin; 45) umowa o pracę dla aktora; 46) nadmierna tusza; 47) Albrecht, niemiecki malarz i grafik renesansu; 48) miasto w Ekwadorze, stolica Prowincji Canar

PIONOWO: 1) buty na słotę, gumowce; 2) baśniowa, niska istota mieszkająca pod ziemią; 3) na szyi psa; 12) rzeka płynąca przez Kolumbię i Brazylię; 14) największa wyspa niemiecka na M. Północnym; 27) wskazówka, pouczenie; 28) musza lub kogucia w boksie; 31) napoleonka lub magdalenka;38) mortale, przewrót; 40) latał z Dedalem; 49) okrycie ochronne, kitel; 50) patowa sytuacja, bez wyjścia; 51) na grzbietach dromaderów; 52) pierworodny syn Stalina; 53) manna lub jaglana; 54) okres zbioru zbóż; 55) rzeka na granicy Paragwaju i Brazylii; 56) słynna rola Sylwestra Stalone; 57) indonezyjska wyspa w pobliżu Sumatry; 58) belgijskie góry z Mozą; 59) dawna miara długości; 60) hodowla zwierząt i uprawa roślin; 61) groźna przepowiednia; 62) rodzaj krateru wulkanicznego; 63) udomowiony gatunek lamy; 64) "Ben-..." - znany film Williama Wylera; 65) "Sweeney...", golibroda w filmie Tima Burtona; 66) duszące schorzenie; 67) przedmiot; 68) nieżyt nosa; 69) czynny wulkan i najwyższy szczyt na wyspie Bali; 70) dziewięciu muzyków; 71) wielobarwny minerał, odmiana chalcedonu; 72) ropuchy olbrzymie; 73) stolica pakistańskiego Pendżabu; 74) pomieszczenie dla drobiu; 75) ... Ata, miasto w Kazachstanie; 76) cogito ... sum; 77) wrotycz pospolity; 78) dawniej ostre natarcie kawalerii; 79) jadalny morski skorupiak, kuzyn raka; 80) przed zapadnięciem nocy; 81) nie zidentyfikowany obiekt latający; 82) wkrętaka o przekroju sześciokąta; 83) mąż cioci; 84) nakrycie głowy, turban; 85) chińskie sztuki walki; 86) mieszkanka Tulonu; 87) kiełbaska spożywana na gorąco; 88) rzadki przysmak

eprasa.pl e13e7c2bc3

OD 10 SIERPNIA BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY O SIEBIE

NOŚ MASECZKĘ

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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

Budynek Starostwa Powiatowego w Olsztynie, plac Generała Józefa Bema 5, parter

(wejście od ronda Bema)

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-D-K

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

DLA mężczyzny w gospodarstwie rolnym tel. 797-580-971

DO napraw kempingów, Dorotowo, 503-103-703

KIEROWCA CE, Dorotowo 503-103-703

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

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

PRACOWNIK PRODUKCJI - uprawnienia na wózki widłowe Aplikacje CV prosimy przesyłać na adres e-mail lub kontakt tel. 604-139-488 od poniedziałku do piątku w godz 7-13. Kontakt tel. 604-139-488

SZPACHLARZA, malarza, 504-720-494

ZATRUDNIĘ kierowcę w transporcie międzynarodowym TIR, 601-663-651

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE, 507-306-262

POLBRUK transport, 602-401-309

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

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

RÓŻNE

sprzedam

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ZŁOM 502-512-454

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

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

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY
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

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

31419opb1-A 2x2 -C

eprasa.pl e13e7c2bc3

SPORT W TV

Rys. Zbigniew Piszczako

Fot. archiwum

Fot. medykkonin.pl

SOBOTA

* **Formuła 1.** Grand Prix Wielkiej Brytanii, sesja treningowa (11.55 Eleven Sports 1), sesja kwalifikacyjna (14.55 Eleven Sports 1)
* Formuła 2. **Grand Prix Wielkiej** Brytanii: 1. wyścig (16.45 Polsat Sport Extra)
* **Formuła 3.** Grand Prix Wielkiej Brytanii: 1. wyścig (10.25 Polsat Sport Extra)
* **Formuła E.** ePrix Niemiec: 8. runda (20 Eurosport 1)
* **Golf.** US PGA Championship (22 Polsat Sport Extra)
* **Hokej.** NHL (1.00 TVP Sport)
* **Kolarstwo.** Tour de Pologne, 4. etap: Bukowina Tatrzańska - Bukowina Tatrzańska (14.20, 15.05, 17 TVP Sport, 17.30 TVP 1, 17.45 Eurosport 1); Tour de l'Ain: 2. etap (14 Eurosport 1); wyścig Mediolan-San Remo (15.50 Eurosport 1)
* **Koszykówka.** NBA: Portland Trail Blazers - Los Angeles Clippers, Indiana Pacers - Los Angeles Lakers (19, 0.00 Canal+ Sport)
* **Piłka nożna.** Liga australijska: Perth Glory - Melbourne Victory (8.55 Eleven Sports 2); Liga Mistrzów, rewanżowy mecz 1/8 finału: FC Barcelona - SSC Napoli (20.55 TVP 1); skróty meczów 1/8 finału LM (22.55 TVP Sport); liga holenderska: AFC Ajax - RKC Waalwijk (18.40 Polsat Sport Extra); Ekstraliga kobiet: Medyk Konin - GKS Katowice (11.50 TVP Sport)
* **Motocykle.** Wyścigi superbike'ów: mistrzostwa świata w Portimao (14.55 Eurosport 2); mistrzostwa świata: kwalifikacje Grand Prix Czech (14.10, 14.35 Polsat Sport Extra)
* **Siatkówka plażowa.** Turniej finałowy mężczyzn PreZero Grand Prix PLS, ćwierćfinały: GKS Katowice - MKS Będzin, Asseco Resovia Rzeszów - Jastrzębski Węgiel, KGHM Cuprum Lubin - Indykpol AZS Olsztyn, VERVA Warszawa ORLEN Paliwa - PGE Skra Bełchatów (11, 12.30, 15.30, 17 Polsat Sport)
* **Snooker.** Mistrzostwa świata w Sheffield: 2. runda (11, 21, 23 Eurosport 1, 11, 16, 20 Eurosport 2)
* **Wyścigi samochodowe.** Michelin Le Mans Cup - wyścig na torze w Stavelot (15.55 Sportklub)
* **Żużel.** eWinner 1. liga żużlowa: eWinner Apator Toruń - Zdunek Wybrzeże Gdańsk, Arged Malesa TŻ Ostrovia Ostrów Wielkopolski - Unia Tarnów, Orzeł Łódź - Car Gwarant Kapi Meble Budex Start Gniezno (14, 16.10, 18.55 nSport+)

NIEDZIELA

* **Formuła 1.** Grand Prix Wielkiej Brytanii (15.05 Eleven Sports)
* **Formuła 2.** Grand Prix Wielkiej Brytanii: 2. wyścig (11.10 Polsat Sport News)
* **Formuła 3.** Grand Prix Wielkiej Brytanii: 2. wyścig (9.45 Polsat Sport News)
* **Formuła E.** ePrix Niemiec: 9. runda (19.15 Eurosport 1)
* **Golf.** US PGA Championship (21 Polsat Sport Extra)
* **Kolarstwo.** Tour de Pologne, 5. etap: Zakopane - Kraków (13.55, 14.30, 17 TVP Sport, 17.30 TVP 1, 18 Eurosport 1, Eurosport 2)
* **Koszykówka.** NBA: Toronto Raptors - Memphis Grizzlies, Portland Trail Blazers - Philadelphia 76ers (22, 0.30 Canal+ Sport)
* **Motocykle.** Mistrzostwa świata, Grand Prix Czech (12.20, 14 Polsat Sport Extra)
* **Motocross.** Mistrzostwa świata w Kegums (11, 12, 14, 15 Eurosport 2)
* **Piłka nożna.** Superpuchar Polski: Legia Warszawa - Cracovia (19.50 Polsat, 20 Polsat Sport Extra); liga szkocka: Kilmarnock FC - Celtic (17.25 Polsat Sport Extra); liga holenderska: Feyenoord - Sparta Rotterdam (14.25 Polsat Sport News)
* **Siatkówka plażowa.** Plaża Open - Cieszyn 2020 (11.40 TVP Sport); turniej finałowy mężczyzn PreZero Grand Prix PLS, półfinały (11 Polsat Sport Extra, 12.30 Polsat Sport), mecz o 3. miejsce (15.30 Polsat Sport), finał (17 Polsat Sport)
* **Snooker.** Mistrzostwa świata w Sheffield: 2. runda (14, 20, 23 Eurosport 1, 20 Eurosport 2)
* **Tenis.** Turniej WTA w Palermo: finał gry pojedynczej (19.30 TVP Sport)
* **Wyścigi samochodowe.** Porsche Supercup: wyścig w Wielkiej Brytanii (12.15 Eurosport 1); European Le Mans Series - wyścig na torze w Stavelot (11 Sportklub)
* **Żużel.** eWinner 1. liga: Lokomotiv Daugavpils - Abramczyk Polonia Bydgoszcz (14 nSport+), PGE Ekstraliga: Moje Bermudy Stal Gorzów - Motor Lublin, Betard Sparta Wrocław - Fogo Unia Leszno (16, 18.45 nSport+)

DRYH

Fot. Emil Marecki

Fot. archiwum

Fot. archiwum

eprasa.pl e13e7c2bc3

GÓRALE PONOWNIE OPANOWALI MRĄGOWO

KOLARSTWO MRĄGOWO, WRAZ Z GÓRĄ CZTERECH WIATRÓW, BYŁO OBLEGANE AŻ PRZEZ 310 KOLARZY GÓRSKICH Z NAJRÓŻNIEJSZYCH STRON POLSKI. ICH CELEM BYŁ II ETAP SŁYNNEGO CYKLU MILKO MAZURY MTB. KTO POCHWYCIŁ NA MECIE TYTUŁOWĄ „NIEDŹWIEDZIĄ ŁAPĘ"?

Dwie kolarskie imprezy w dwa weekendy? W Mrągowie to możliwe!

Fot. Mateusz Klimek/archiwum organizatorów (3)

Mrągowskie trasy wszystkim kolarzom dały nieźle w kość!

Impreza, do czego już przyzwyczaili nas organizatorzy, miała charakter dwudniowy. — Sobotę zadedykowaliśmy adeptom szkółek kolarskich rywalizujących w Nickelodeon Race (Liga Szkółek Kolarskich - red.) oraz początkującym kolarzom próbujących swoich sił na dystansie Fun — mówi Arkadiusz Cała, główny organizator cyklu.

Jako pierwsi przed szansą pokazania swego kunsztu na dwóch kółkach stanęli najmłodsi. I to dosłownie, bo w kategorii do 2 lat (!) zaprezentowało się aż 10 zawodników. Nad ich bezpieczeństwem czuwali nie tylko rodzice i dziadkowie, ale i profesjonalnie przeszkoleni animatorzy. W tej bezwzględnie wywołującej uśmiech na twarzach wszystkich rywalizacji wśród chłopców najszybszy okazał się Szymon Suchodolski, zaś wśród dziewczynek Marcelina Domańska.

W pozostałych grupach młodzieżowych królowali z kolei: Antoni Brzozowski i Ania Krom, Julian Żyjewski i Aleksandra Napiórkowska, Kamil Łotysz i Julia Bełbot, Aleksander Gąsiewski i Laura Szulińska, Bartosz Macierowski i Lena Florczak, Wiktor Jakubiak i Martyna Wierzbicka oraz Justinas Pavlovas. W jednej z nowości, kategorii Fun (od 13 do 99 lat), najlepszy okazał się Marek Dąbrowski.

Dzień później poziom emocji wzrósł, a uwaga wszystkich skupiła się na Górze Czterech Wiatrów. Już od kilku tygodni organizatorzy kusili nową trasą o długości 18,6 km (i sumie przewyższeń oscylujących w okolicach 440 metrów). Zaciekawionych trasą wiodącą m.in. przez Bike Park Poręby i strome zbocza jeziora Czos — wnioskując po frekwencji — nie brakowało.

TRADYCYJNIE DO WYBORU UCZESTNIKÓW ODDANO 3 WYZWANIA O ZRÓŻNICOWANYM STOPNIU TRUDNOŚCI: HOBBY, EXPERT I PRO.

Wśród „hobbystów" najlepiej zaprezentował się Mateusz Maleszka (Centrum Rowerowe Olsztyn Team), który na podium stanął u boku Bartosza Samborskiego (Dabarti/Pie3cki Team) oraz faworyta miejscowej publiczności Mariana Opęchowskiego (MSR Mrągowo). Zmagania „ekspertów" zakończyły się triumfem Grzegorza Meleszki (Cryospace Olsztyn), który o blisko 2 minuty wyprzedził kolegę z drużyny Marcina Machlewskiego oraz Radomira Chmiela (Michelin Team).

Każda grupa wiekowa mogła znaleźć odpowiednie dla siebie wyzwanie

— TRASA NAJLEPSZA Z NAJLEPSZYCH, BYŁA NAPRAWDĘ ŚWIETNIE OZNAKOWANA. SZCZERZE? NAWET NIE WIEM DO CZEGO MÓGŁBYM SIĘ PRZYCZEPIĆ — STWIERDZIŁ GRZEGORZ MALESZKA.

Po raz kolejny najwięcej emocji dostarczyło starcie w kategorii Pro. Po raz kolejny, gdyż — podobnie jak tydzień wcześniej w Pasymiu — o złocie zadecydować miała przysłowiowa grubość szprychy. Zwycięzcą okazał się Jarosław Wołosiuk (Centrum R0werowe Olsztyn Team), który z trasą uporał się w 2 godziny, 15 minut i 47 sekund. Czyli... o ledwie jedną (!) sekundę szybciej niż Piotr Kryński (Volkswagen Samochody Użytkowe MTB Team). Po niecałych 10 minutach po brąz zameldował się Kamil Kuszmider.

Gdy ostatni zawodnik minął linię mety, a ostatni medal zawisł na ostatniej szyi, w Mrągowie rozpoczęto odliczanie do kolejnej imprezy rowerowej. 15-16 sierpnia ruszy — niemal w tym samym miejscu — wyścig „Pokonaj Górę 4 Wiatrów" mający rangę mistrzostw Polski. W następnych tygodniach cykl Milko Mazury MTB zagości m.in. w Rynie (22-23 sierpnia), Giżycku (29-30), Węgorzewie (5-6 września), Lidzbarku Warmińskim (12-13) i Wilkasach (19-20).

KAMIL KIERZKOWSKI
k.kierzkowski@gazetaolsztynska.pl

PRZYCIĄGA CAŁE RODZINY

Zakończony sukcesem „Wyścig o Niedźwiedzią Łapę" swą obecnością (i udziałem!) uświetnił m.in. Artur Korc. Paraolimpijczyk, srebrny medalista z Londynu (2012) oraz brązowy z Pekinu (2008). — Trasa wiodła po naprawdę wymagających duktach. Zwłaszcza dwa zjazdy były dość niebezpieczne. Kilku zawodników się położyło, nawet dwóch chłopaków z czołówki. Cały cykl, z roku na rok, staje się największą imprezą tego typu w północnej Polsce. Co więcej, dużymi krokami zmierza ku temu, by być największą taką imprezą w całym kraju. Jednym z jej atutów jest to, że dzięki zróżnicowaniu poziomów przyciąga całe rodziny. Każdy jest w stanie znaleźć dla siebie odpowiednie wyzwanie — podsumowuje kolarz znany na arenie międzynarodowej. Na liście startowej w Mrągowie pojawił się także Marek Dąbrowski. Jeden z najlepszych zawodników w historii polskich sportów motoryzacyjnych (m.in. wielokrotny uczestnik Rajdu Dakar oraz Mistrzostw Świata Cross Country).

eprasa.pl e13e7c2bc3

W SOBOTĘ O GODZINIE 11 W OSTRÓDZIE STOMIL OLSZTYN ROZEGRA SPARING Z SOKOŁEM, BENIAMINKIEM II LIGI

ZAWSZE TRZEBA IŚĆ SWOJĄ DROGĄ

SPORTY WALKI\\\ MIŁOSZ TESSMER TO DWUKROTNY ZŁOTY MEDALISTA POLISH FIGHTER CUP W SZCZECINIE, MISTRZ POLSKI W KICK-BOXINGU ORAZ SPORTOWIEC ROKU 2019 W PLEBISCYCIE „GAZETY NOWOMIEJSKIEJ". A KILKA LAT TEMU WYDAWAŁO SIĘ, ŻE NIE BĘDZIE CHODZIŁ!

Miłosz Tessmer jest zawodnikiem Olimpii Nowe Miasto, gdzie kick-boxing trenuje pod okiem Sebastiana Prokopa. Jak sam mówi, trener to dla niego drugi ojciec, jednak sportowa droga Miłosza nie byłaby możliwa bez wsparcia rodziców i przyjaciół. Bo to, że Miłosz dziś jest mistrzem, to efekt jego determinacji i ciężkiej pracy. W przeszłości otarł się o śmierć, dostał drugie życie i postanowił walczyć.

— GDY MIAŁEM 10 LAT, ULEGŁEM WYPADKOWI, PONIEWAŻ NA PRZEJŚCIU DLA PIESZYCH POTRĄCIŁ MNIE SAMOCHÓD. PO TYM ZDARZENIU NIE MIAŁEM CHODZIĆ, NIE MIAŁEM SZANS NA NORMALNE ŻYCIE, NIE WSPOMINAJĄC O SPORCIE — OPOWIADA MIŁOSZ TESSMER.

Miłosz Tessmer wiele zawdzięcza rodzinie oraz przyjaciołom, a w przyszłości chciałby zostać trenerem

Fot. Alina Laskowska

To był trudny okres w moim życiu, jak również w życiu moich bliskich. Nasze życie przewróciło się do góry nogami. Dzięki determinacji rodziców jestem całkowicie sprawy. A po czasie cierpienia, strachu i obaw o życie i zdrowie zostało tylko złe wspomnienie — przyznaje Miłosz, który obecnie jest wysportowanym młodym mężczyzną z iskrą w oku i wyraźnymi życiowymi celami.

— Gdy dostałem drugie życie, powiedziałem: „muszę walczyć". Najpierw był epizod z zapasami, ale dopiero w kick-boxingu poczułem, że to jest to, co chcę robić. Trafiłem na wspaniałego trenera. Dziś mogę cieszyć się sportem i odnoszę sukcesy — dodaje nowomieszczanin, który najlepiej wie, ile pracy i wysiłku kosztuje droga na podium.

— Sport wymaga ogromnego poświęcenia. Aby odnieść sukces, muszę z czegoś zrezygnować. Gdy dzień zajmują treningi i szkoła, nie starcza czasu na nic innego. Bywało, że trenowałem codziennie, przygotowując się do ważnych zawodów. Wciąż w biegu dbałem o to, by pozwolić organizmowi się zregenerować. Trener Sebastian Prokop zawsze jest obok mnie, bardzo mu za wszystko dziękuję. To moja największa motywacja, mentor i człowiek, który wspiera nie tylko w sporcie, bo na innych płaszczyznach też mogę na niego liczyć — zwierza się zawodnik.

Miłosz Tessmer to mistrz Polski w kick-boxingu. — Wróciłem do domu z pucharem i złotym medalem. Cieszyłem się, czułem dumę, ale dopiero po jakimś czasie całkowicie to do mnie dotarło. Wszyscy mówili: „Miłosz, mistrzu" i rzeczywiście to poczułem. Szedłem ulicą i pomyślałem: „Tak, jestem mistrzem Polski". Każdy może odnieść sukces w danej dziecinie, jeśli poświęci wystarczająco dużo czasu. Tego jestem pewien — mówi tegoroczny maturzysta, któremu na drodze do kolejnych sukcesów stanął - tak jak wszystkim - koronawirus.

— Byłem w trakcie przygotowania do bardzo ważnych zawodów. Miałem w nich wystartować po raz pierwszy jako senior. Niestety, zostały odwołane z powodu pandemii. Nie ma zgrupowań i wspólnych treningów, trzeba więc dbać o formę w samotności. To wielki egzamin dla zawodnika, czy będzie umiał się samemu zmotywować — dodaje.

Miłosz trenuje codziennie, wciąż jest gotowy, by stanąć „oko w oko" z przeciwnikiem.

— GDY STAJĘ NA MACIE I WIDZĘ RYWALA, TO SIĘ BOJĘ. NIE JEGO, ALE TEGO, ŻE PRZEGRAM. GDY JEDNAK ZACZYNA SIĘ WALKA, WTEDY OPUSZCZA MNIE STRACH I JESTEM PEŁEN ADRENALINY.

Porażki uczą, kształtują, motywują do ciężkiej pracy, ale na macie przyświeca mi jeden cel - wygrać! Zawsze daję z siebie sto procent — twierdzi Miłosz, którego mottem są słowa Marka Piotrowskiego, jednego z najlepszych polskich kick-boxerów: „Nigdy nie poddawaj się, nigdy nie rezygnuj wbrew temu, co dzieje się wokół ciebie. Musisz zawsze iść drogą, którą wybrałeś. I zawsze wierzyć, że kiedyś i dla ciebie zaświeci słońce".

Po maturze Miłosz planuje studia mundurowe lub sportowe, dzięki którym będzie mógł być nie tylko zawodnikiem, ale także trenerem. Chciałby zaszczepiać sportowego bakcyla innym i dzielić się wszystkim tym, co sam przeżył.

ALINA LASKOWSKA

eprasa.pl e13e7c2bc3