SZCZĘŚCIE I KOBIECOŚĆ W CZASIE ZMIAN \3

WYMIEŃ ZDJĘCIE NA GAZETĘ \14

MAŚLANKA, CZYLI POMYSŁ DLA CAŁEJ RODZINY \10

DZIENNIK ELBLĄSKI

BEZgorset.pl

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA\\\NIEDZIELA
01-02|08|2020

„Dziennik Elbląski" 12 025 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 800 NR 175 (20295)

Fot. archiwum prywatne

Marlena z Elbląga musi się wybudzić dla córeczki i bliskich \8

eprasa.pl f5a2ef4df9

PEWIEN EKONOMISTA ZBADAŁ POZIOM SZCZĘŚCIA OKOŁO TYSIĄCA KOBIET WYKONUJĄCYCH ROZMAITE CZYNNOŚCI. PANIE NAJLEPIEJ CZUŁY SIĘ DZIĘKI ROZMOWOM Z PRZYJACIÓŁMI ORAZ PODCZAS JEDZENIA. NAJMNIEJ SZCZĘŚLIWE BYŁY PODCZAS ROBIENIA ZAKUPÓW SPOŻYWCZYCH I SPRZĄTANIA.

CZEKAMY WŁAŚNIE NA CIEBIE!

ŚWIETNA ZABAWA I PAMIĄTKA NA LATA. POWODÓW, BY WZIĄĆ UDZIAŁ W PLEBISCYCIE NA MISS I MISTERA LATA 2020, JEST WIELE. MASZ SZANSĘ NA TO, BY TWOJE WAKACYJNE ZDJĘCIE TRAFIŁO NA OKŁADKĘ GAZETY. WIĘC ŁAP ZA APARAT I ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZIŚ!

fot. Pixabay.com

Masz swoje ulubione zdjęcie, którym chcesz się pochwalić? Wesołe zdjęcie z wakacji lub z rodzinnej uroczystości? A może masz fotografię, na której skaczesz na trampolinie, jedziesz na rolkach lub ćwiczysz jogę? A może po prostu takie, na którym promiennie się uśmiechasz? Koniecznie przyślij je do nas. Proponujemy zabawę, która przyniesie pamiątkę na całe życie.

— Sądzę, że angażując się w takie przedsięwzięcia, możemy tylko i wyłącznie zyskać. Tego typu konkursy dają motywacyjnego „kopniaka" do działania, nie tylko w ramach konkursu, ale także poza nim — zauważa ubiegłoroczny Mister Warmii i Mazur, Krystian Wojtkiewicz.

Zwycięzcy plebiscytu na Miss i Mistera Lata 2020 trafią na okładkę „Gazety Olsztyńskiej" oraz tygodników. Prawda, że wspaniale? Okładka ze swoim zdjęciem to zawsze fajna pamiątka, którą za kilkadziesiąt lat będzie można z dumą pokazywać wnukom. Zawsze warto próbować. Być może będzie to początek nowej, ciekawej przygody?

Podejmij to wyzwanie. Plebiscyt na Miss i Mistera Lata trwa od 23 lipca do 23 sierpnia i przeznaczony jest dla osób pełnoletnich. Tytuł Miss i Mistera Lata 2020 trafi do tych osób, których zdjęcia zdobyły najwięcej głosów. Zwycięzców sms-owego plebiscytu wybiorą nasi czytelnicy.

— Klucz do udanego, wakacyjnego zdjęcia leży przede wszystkim w odpowiedniej do panującej aury stylizacji oraz pozytywnym nastawieniu. Uśmiech i entuzjazm zawsze są dobrze odbierane — zauważa Krystian Wojtkiewicz. Dlatego nie zapominaj o uśmiechu i pokaż, jak dobrze wyglądasz i bawisz się tego lata.

Milena Siemiątkowska

Zgłoszenia, które przyjmujemy do 21 sierpnia do godziny 14, prześlij drogą elektroniczną na adres właściwy dla twojego powiatu:
powiat bartoszycki: bartoszyce@gazetaolsztynska.pl
powiat braniewski: braniewo@gazetaolsztynska.pl
powiat działdowski: dzialdowo@gazetaolsztynska.pl
powiat ełcki: elk@gazetaolsztynska.pl
powiat giżycki: gizycko@gazetaolsztynska.pl
powiat gołdapski: goldap@gazetaolsztynska.pl
powiat iławski: ilawa@gazetaolsztynska.pl
powiat kętrzyński: ketrzyn@gazetaolsztynska.pl
powiat lidzbarski: lidzbarkw@gazetaolsztynska.pl
powiat mrągowski: mragowo@gazetaolsztynska.pl
powiat nidzicki: nidzica@gazetaolsztynska.pl
powiat nowomiejski: nowemiasto@gazetaolsztynska.pl
powiat olecki: olecko@gazetaolsztynska.pl
powiat ostródzki: ostroda@gazetaolsztynska.pl
powiat piski: pisz@gazetaolsztynska.pl
powiat szczycieński: szczytno@gazetaolsztynska.pl
powiat węgorzewski: wegorzewo@gazetaolsztynska.pl
powiat olsztyński i Olsztyn: redakcja@gazetaolsztynska.pl
powiat elbląski i Elbląg: gazeta@dziennikelblaski.pl

Prawidłowe zgłoszenie powinno zawierać:
• zgodę kandydatki/kandydata na wykorzystanie przez organizatora wizerunku na potrzeby plebiscytu oraz akceptację postanowień regulaminu: „Mam ukończone 18 lat i wyrażam zgodę na publikację wizerunku i akceptuję postanowienia regulaminu".
• dane kandydatki/kandydata: imię, nazwisko, adres, datę urodzenia, numer telefonu,
• fotografię nienaruszającą obowiązującego prawa i norm społeczno-moralnych, której rozmiar nie przekracza 5 MB
W temacie e-maila należy wpisać: lato 2020.

Regulamin na stronie gazetaolsztynska.pl

MOBBING TO NIE JEST „SZORSTKI TYP ZARZĄDZANIA"

Najnowszy projekt ustawy o zmianie Kodeksu pracy zakłada rozszerzenie definicji mobbingu o kategorię rozróżniającą wysokość wynagrodzenia ze względu na płeć.

Zgodnie z aktualną definicją zawartą w art. 943 § 2 Kodeksu pracy, mobbing oznacza działania lub zachowania dotyczące pracownika lub skierowane przeciwko pracownikowi, polegające na uporczywym i długotrwałym nękaniu lub zastraszaniu pracownika, wywołujące u niego zaniżoną ocenę przydatności zawodowej, powodujące lub mające na celu poniżenie lub ośmieszenie pracownika, izolowanie go lub wyeliminowanie z zespołu współpracowników.

- Alarmujące jest to, że w badaniu „Bezpieczeństwo Pracy w Polsce 2019. Mobbing, depresja, stres w miejscu pracy", przeprowadzonym na zlecenie Koalicji Bezpieczni w Pracy, aż 46 proc. respondentów stwierdziło, że było ofiarami mobbingu – mówi mówi Ewa Gawrysiak, ekspertka Koalicji Bezpieczni w Pracy. – Pokazuje to nie tyle skalę problemu, co niezrozumienie w pełni tego zjawiska. Z jednej strony wszelkiego rodzaju niestosowne zachowania przełożonych czy współpracowników interpretowane są jako mobbing, nawet gdy nim nie są, bo ten ma jedną, konkretną definicję. Z drugiej strony jest zapewne jakaś grupa, która negatywne zjawiska nawet już podpadające pod definicję mobbingu bagatelizuje i błędnie postrzega jako „szorstki typ zarządzania" – dodaje Ewa Gawrysiak. W badaniu Koalicji Bezpieczni w Pracy respondenci najczęściej wskazywali, że mobbing jest nękaniem (22 proc.), stresem, presją, wymuszaniem (15 proc.), prześladowaniem (15 proc.), znęcaniem się psychicznym (12 proc.), przemocą psychiczną, poniżaniem (12 proc). 3 proc. wskazało na dyskryminację, a 1 proc. na nieodpowiednie, nierówne traktowanie pracowników.

Wniesiony na początku lipca do Sejmu projekt ustawy zawiera propozycję dodania do tej listy różnicowania wysokości wynagrodzenia ze względu na płeć pracownika.

Wnoszący projekt wskazują, że zasada równouprawnienia kobiet i mężczyzn w podejmowaniu pracy zarobkowej wynika bezpośrednio z Konstytucji, a także została ona wyrażona na gruncie prawa Unii Europejskiej. Zgodnie z przywołanymi danymi GUS-u z 2018 r., przeciętne wynagrodzenie mężczyzn było o 19,9 proc. wyższe od przeciętnego wynagrodzenia kobiet.

red. na podst. www.bezpieczniwpracy.pl.

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk 89 539 75 02
Piotr Sucharzewski 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 f5a2ef4df9

SZCZĘŚCIE I KOBIECOŚĆ W CZASIE ZMIAN?

PANDEMIA COVID-19 MIAŁA WPŁYW PRAKTYCZNIE NA WSZYSTKIE OBSZARY NASZEGO ŻYCIA – ZDROWIE, PRACĘ, WYPOCZYNEK CZY DOSTĘP DO USŁUG. W NAJNOWSZYM RAPORCIE „SZCZĘŚCIE I KOBIECOŚĆ W CZASIE ZMIAN" KOBIETY WSKAZAŁY ZARÓWNO NAJBARDZIEJ DOKUCZLIWE ICH ZDANIEM ZMIANY WYNIKAJĄCE Z PANDEMII, ALE RÓWNIEŻ TO, CO ICH ZDANIEM CZAS Z COVID-19 ZMIENIŁ W ICH ŻYCIU NA LEPSZE. ZA NAJWIĘKSZE PLUSY OBECNEJ SYTUACJI POLKI UZNAŁY SPOKÓJ DZIĘKI PRZEBYWANIU Z BLISKIMI I WOLNIEJSZE TEMPO ŻYCIA, ZAŚ DO NAJWIĘKSZYCH WAD – MNIEJ STABILNY NASTRÓJ.

Sytuacja związana z pandemią zaskoczyła bez wyjątku każdego. Postawiła na porządku dziennym tematy, z którymi musieliśmy się zmierzyć. Nikt z nas nie był przygotowany na tak dużą zmianę, a tym bardziej tak nagłą i wprowadzającą wiele ograniczeń.

Raport „Szczęście i kobiecość w czasie zmian" dotyczył odnajdywania się Polek w zupełnie innej niż dotąd rzeczywistości – czy widzą poza oczywistymi wadami w niej również jakieś plusy, jak sytuacja wpłynęła na ich zdrowie, stabilizację i rozwój zawodowy.

WOLNIEJ ŻYĆ

48% Polek zauważa, że ich życie podczas pandemii zwolniło. To jedna z najważniejszych korzyści związanych z epidemią, jakie odczuły Polki. Wiele z nas odzyskało swój czas, a co za tym idzie umiejętność smakowania życia bez ciągłej zadyszki w kołowrocie codzienności. Paradoksalnie dla wielu Polek pandemia to czas, w którym pojawiła się przestrzeń na cieszenie się życiem, większą uważność, docenienie tego, co mamy. Takie doświadczenia są dla wielu z nas dostępne wyłącznie w wakacje, a i to w ograniczonym zakresie.

— Uważam, że kombinacja: więcej czasu, większa uważność, ale też większa niż na co dzień świadomość śmiertelności sprawiły, że wielu z nas łatwiej było poczuć wdzięczność za to, co mamy — podkreśla Marta Majchrzak, psycholożka i badaczka społeczna, autorka badań i raportów o polskich kobietach. — Polki przekonały się, że wolniejsze tempo życia to luksus, odpoczynek od presji wiecznego pośpiechu. Często chciałybyśmy, żeby ten wolniejszy rytm już z nami został, chciałybyśmy nieco wolniej żyć. Jak widać pandemia dla wielu Polek okazała się być skuteczną nauczycielką work-life balance — dodaje.

DEFICYTOWY CZAS

Dla 27% Polek efekt pandemii jest odwrotny – mają mniej czasu i są bardziej zajęte niż przed nią. W wielu domach konieczność zamknięcia zadziałała jak papierek lakmusowy, pokazała jak na dłoni nierówności podziału obowiązków domowych, z których większość przypada kobietom. W danych odzwierciedla się obraz polskich gospodarstw domowych, w których kobiety mają prawie dwa razy więcej obowiązków domowych niż ich partnerzy. Warto je wyliczyć, proponuje Marta Majchrzak, rozmawiać o nich częściej, bo na co dzień wiele z nas mniej wyraźnie odczuwa niesprawiedliwość związaną z ich podziałem. W pierwszej piątce obowiązków, w których Polki czują się osamotnione i zajmują się nimi głównie same są: pranie (75%), prasowanie (71%), gotowanie (67%), zmywanie (64%), sprzątanie (63%), na dalszym miejscu plasuje się prowadzenie budżetu domowego (55%) czy organizacja życia rodzinnego (52%). Szczególnie matki młodszych, niesamodzielnych dzieci poczuły, że na ich barkach spoczywa zbyt wiele. Dodatkowo muszą bowiem, znacznie częściej niż ich partnerzy, pomagać dzieciom w nauce (56%). Warto też dodać, że wiele z nas cierpi na syndrom superowmen, żonglujemy rolami, które pełnimy w życiu i staramy się być w nich jak najlepsze.

— Narzucamy sobie zadanie nieomal niemożliwe, bo przecież już samo bycie fantastyczną mamą i rewelacyjną pracownicą jednocześnie jest bardzo trudne, a my chcemy jeszcze być wspaniałymi partnerkami, córkami, przyjaciółkami. Mówiąc krótko: wiele z nas to wykańcza. 26% Polek mówi, że nadmiar obowiązków je przytłacza. Jeśli w czasie pandemii zyskałyśmy tego świadomość, można uznać to za zysk, nie stratę – komentuje Marta Majchrzak. — Umiejętność stawiania granic i dogadywania z partnerem zmiany niekorzystnego dla nas status quo nie bierze się znikąd, najpierw trzeba zauważyć problem. Tu wielu z nas przymus pozostania w domach nie pomógł.

SCHRONIĆ SIĘ W DOMU

Dom i rodzina też są źródłem ważnych korzyści, jakie osiągnęły kobiety w czasie pandemii. Ponad połowa Polek (52%) odnajduje spokój w przebywaniu z bliskimi w ciągu ostatnich miesięcy, a troska o dom pozwala im odzyskać poczucie kontroli. Dla Polek relacje z bliskimi są fundamentem poczucia szczęścia. Nadają życiu sens, porządkują rzeczywistość i są celem egzystencji. To właśnie poprzez relacje kobiety w Polsce najczęściej budują swoją tożsamość, to dzięki nim osiągają harmonię. Są bezpośrednim źródłem spełnienia częściej niż sukces zawodowy czy samorozwój.

PO STRONIE POZYTYWNYCH ASPEKTÓW PANDEMII MOŻNA WIĘC ZAPISAĆ POGŁĘBIENIE, ZACIEŚNIENIE RELACJI Z DOMOWNIKAMI. Z KOLEI W TROSCE O DOM KOBIETY ODNAJDUJĄ POCZUCIE SPRAWSTWA, NAMIASTKĘ KONTROLI, KTÓRA W PANDEMICZNYM ŚWIECIE JEST TOWAREM DEFICYTOWYM.

Dom to obszar kulturowo przynależny kobietom, zadbany dom podnosi samoocenę, bo jest namacalnym dowodem sukcesu w postaci wypełniania społecznego wzorca kobiecości. Kobiety zawsze chętnie deklarują, że spełniają się w dbaniu o relacje i dom. Tak jesteśmy wychowane, proces socjalizacji większości z nas skutecznie wpoił, że rodzina jest najważniejsza, a nasz dom świadczy o nas. Ważne tylko, żeby nie wypalić się w tej trosce i pamiętać o sobie, nie pozwolić na to, aby obok dumy jednocześnie rosła w nas frustracja związana z przeciążeniem obowiązkami płynącym z niesprawiedliwego podziału, komentuje Marta Majchrzak.

CHWIEJNE EMOCJE

Dla więcej niż 1/3 Polek, poważna strata związana z pandemią to zwiększona labilność emocjonalna.

WIELE KOBIET SKARŻY SIĘ NA MNIEJ STABILNY NIŻ PRZED PANDEMIĄ NASTRÓJ. DOSKWIERA NAM CZĘŚCIEJ IRYTACJA, PODENERWOWANIE, ZŁY HUMOR.

To skutki przeciążenia i stresu, który w naturalny sposób przekłada się na stan emocjonalny. Nieprzewidywalność życia i nagle wykształcona świadomość ograniczonego wpływu na to, co ono niesie, są dla wielu trudne do zniesienia — mówi Marta Majchrzak. — Już sama niemożność zaplanowania czegokolwiek, od wakacji do pierwszego dnia szkoły, wytrąca z równowagi i sprawia, że Polki czują duże napięcie. Uczucie utraty porządku świata wywołuje negatywne emocje, potęgowane często poprzez brak ruchu. Wysiłek fizyczny, nawet lekki, który w innych okolicznościach byłby katalizatorem napięć i mógłby pomóc utrzymać się w dobrej kondycji psychicznej, stał się trudniej dostępny. Zamknięcie w domach pozbawiło nas możliwości korzystania nawet ze spacerów i wysiłku na świeżym powietrzu, co dodatkowo utrudniło Polkom zadbanie o swój dobrostan.

JA I MOJE PASJE

31% kobiet w Polsce znalazło jednak czas i przestrzeń dla siebie - na realizowanie swoich pasji (np. szycie, malarstwo, fitness itd.). Chciałabym podkreślić, że kobiety w Polsce bardzo często myślą przede wszystkim o innych, a nie o sobie samych, mówi Marta Majchrzak. Bycie dobrym człowiekiem, z którym będzie się dobrze żyło innym to cenna dla Polek wartość. Stawianie na siebie postrzegane jest jako egoizm, znajdowanie czasu dla siebie często jest postrzegane jako zabieranie dla siebie czasu przynależnego bliskim. Oskarżenie o egoizm jest jednym z najgorszych możliwych oskarżeń dla bardzo wielu kobiet, tuż obok nieszczerości. Postawienie na siebie, realizacja pasji często wymagają od kobiet odwagi. 1/3 z nas postawiła na siebie, na zdrowy egoizm i zaczęła właśnie teraz dążyć do spełnienia. Odnalazłyśmy czas, którego wcześniej nie udało się wygospodarować. Wspaniale, że tyle kobiet dało sobie taki prezent, komentuje Marta Majchrzak.

RACHUNKI PANDEMICZNE

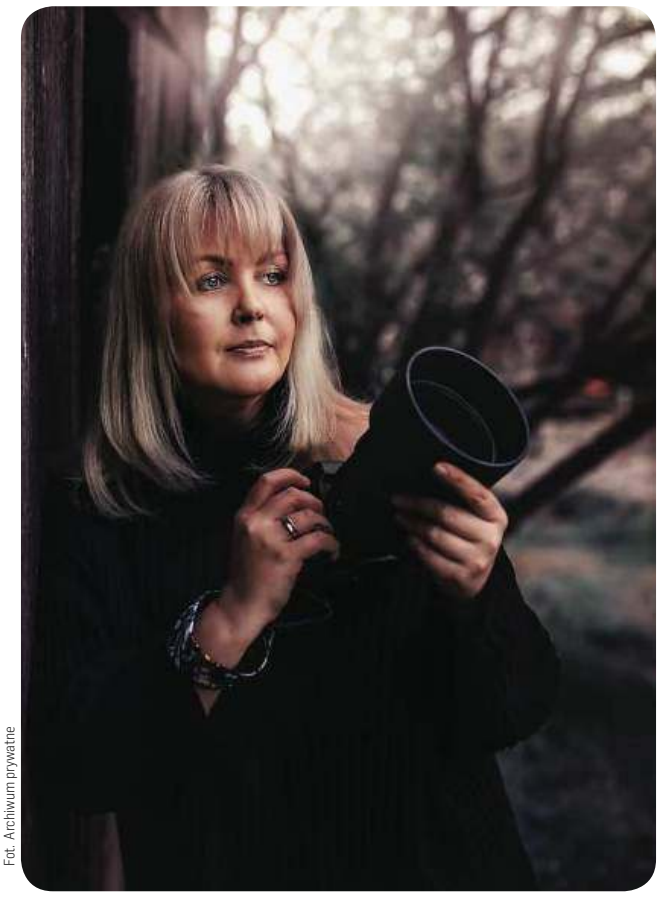
Bilans zysków i strat dla każdej z nas może być inny, ale jedno jest pewne. Warto zrobić podsumowanie i sprawdzić co nam dał, a co zabrał ten czas. Wnioski koniecznie zapisać. To mogą być ważne drogowskazy na następne miesiące, a może i na całe życie – podsumowuje Marta Majchrzak.

Raport „Szczęście i kobiecość w czasie zmian" powstał na podstawie badania, które przeprowadzono w maju 2020 przez ARC Rynek i Opinia na zlecenie firmy Gedeon Richter Polska Sp. z o.o. Badanie przeprowadzono na kobietach w wieku 18+ lat, próba reprezentatywna ze względu na cechy demograficzne wyniosła N=1000.

eprasa.pl f5a2ef4df9

ZROBIŁAM TE ZDJĘCIA Z SZACUNKU I PASJI

Z RODZINNEGO DOMU WYNIOSŁA PATRIOTYZM I MIŁOŚĆ DO FOTOGRAFII. OSTATNIO WSPÓLNIE ZE SWOIMI DZIEĆMI ZREALIZOWAŁA PROJEKT MARZEŃ: ZROBIŁA SESJĘ, KTÓREJ TEMATEM PRZEWODNIM JEST POWSTANIE WARSZAWSKIE. O TYM, JAK MOŻNA ZACZAROWAĆ ŚWIAT OBIEKTYWEM, MONIKA LISOWSKA, FOTOGRAFKA SPOD OLSZTYNA, MÓWI DARII BRUSZEWSKIEJ–PRZYTULE.


Fot. Archiwum prywatne

Fot. Monika Lisowska

Fot. Monika Lisowska

— Czy słusznie wydaje mi się, że pamięć o doświadczeniach bohaterów wojennych wyniosła pani z domu?

— Oczywiście. Jako dziecko byłam wychowywana w duchu patriotyzmu, a temat bohaterstwa Polaków był w naszej rodzinie często podnoszony. Nie bez znaczenia dla tego był pewnie fakt, że jestem córką zawodowego żołnierza: mój tata, Kazimierz Klepczyński, był komandosem, służył w Czerwonych Beretach. Ale ogromny wpływ na moje zainteresowanie wydarzeniami dotyczącymi okupacji niemieckiej, miał też mój dziadek Zygmunt Klepczyński. Walczył on na frontach obu wielkich wojen. Choć warto zaznaczyć, że w drugiej się za długo nie nawalczył, bo po czterech miesiącach stał się więźniem niemieckiego okupanta. Miał jeden z pierwszych numerów… Na szczęście przetrwał ponad czteroletni pobyt w przymusowym obozie pracy w Saksonii. Kiedy miałam kilka lat, dużo mi na ten temat opowiadał. Później już sama szukałam informacji w podręcznikach historii, na fotografiach z tego okresu. Te opowieści dziadka uzupełniałam o szerszy kontekst, przez co stały się szczególnie bliskie mojemu sercu.

— To dlatego coś panią ciągnęło do tego, żeby swoimi zdjęciami opowiedzieć też o Powstaniu Warszawskim?

— Tak. Dyskusje dotyczące tego, czy miało ono sens, toczą się bez końca, ale dla mnie nie to jest ważne. Ważny był sam fakt zrywu, tego, że powstańcy mieli siłę pokazać nie tylko narodowi, ale i okupantowi swoją moc i chęć do walki. Do powstania mam stosunek bardzo emocjonalny i osobisty, dlatego marzyłam o tym, by sesję poświęconą temu tematowi zrealizować z moimi dziećmi.

— Na fotografiach widzimy pani synów: 3-letniego Tymona, 6-letniego Kubę i 21-letniego Bartka. Jak się z nimi pracowało?

— Moje dzieci są testerami moich wszystkich fotograficznych pomysłów, dlatego taka współpraca przychodzi nam naturalnie. Muszę jednak przyznać, że kiedy trzymam w rękach aparat, przestaję być mamą. Jestem fotografem, a oni modelami. Chłopcy spisali się na medal, choć pracowaliśmy w różnych warunkach: w upale, w deszczu…

TO BYŁA TEŻ DLA NAS OKAZJA, ŻEBY PO RAZ KOLEJNY POROZMAWIAĆ O POWSTANIU, O WOJNIE, O PATRIOTYZMIE. TŁUMACZYŁAM IM EMOCJE TYCH MŁODYCH ŻOŁNIERZY, KTÓRZY WALCZYLI, MIMO ŻE UPADAŁA NADZIEJA. DZIĘKI ROZMOWOM, KTÓRE ODBYLIŚMY Z NIMI RAZEM Z MĘŻEM I NASZYMI RODZICAMI, CHŁOPCY WIEDZIELI, ŻE TA SESJA NIE JEST HALLOWEENOWĄ ZABAWĄ W PRZEBRANIACH

— A skoro o przebraniach mowa, to trzeba zaznaczyć, że pani synowie pozują także w oryginalnych elementach strojów i z prawdziwymi akcesoriami z tego okresu.

— Miałam ogromne szczęście, że spotkałam ludzi, którzy z entuzjazmem podeszli do mojego pomysłu. Stanisław Paradowski i Sławomir Jodełka, którzy są byłymi zawodowymi wojskowymi, a także hobbystami i kolekcjonerami, udostępnili mi oryginalne elementy umundurowania z czasów wojny oraz inne akcesoria. To dzięki nim Bartek na fotografiach pojawia się np. w bluzie pochodzącej z amerykańskich zrzutów. To, czego nie mieliśmy oryginalnego, odtworzyła specjalnie na nasze potrzeby moja przyjaciółka Magdalena Pielewska, która jest rekonstruktorką. Za jej sprawą chłopcy pozują w strojach, które wyglądają niemal identycznie do tych, które nosili powstańcy.

— Gdzie powstawały zdjęcia?

— Robiliśmy je w bunkrach pod Ostródą, pod Iławą i pod Mławą. Każda sesja trwała po kilka godzin, a czas mieliśmy ograniczony przede wszystkim przez to, że część elementów potrzebnych do zdjęć było wypożyczonych. Chłopcy pozowali także na terenie naszego siedliska.

— Efekty waszej współpracy ruszają wkrótce w świat…

— Tak, zaczynamy 15 sierpnia od Iławy. Wystawa odbędzie się w Kuźni Talentów. Jej właściciel, artysta Marek Kałuża, okazał mi wiele wsparcia, dzieląc się ze mną akcesoriami, których użyliśmy w czasie sesji. Bardzo zależało mi na tym, żeby tych zdjęć nie zamykać w galeriach, żeby żyły one między ludźmi…

CHCIAŁAM, ŻEBY INNI, TAK JAK MOJE DZIECI, MIELI SZANSĘ SIĘ NIMI ZAINSPIROWAĆ I POZNAĆ LEPIEJ HISTORIĘ. UZNAM ZA SWÓJ SUKCES, JEŚLI CHOĆ KILKA OSÓB NIE PRZEJDZIE OBOK TYCH ZDJĘĆ OBOJĘTNIE, ALE POCZUJE POTRZEBĘ, ŻEBY O NICH POROZMAWIAĆ. MOŻE JAKIEŚ DZIECKO ZAPYTA, DLACZEGO CHŁOPIEC W MUNDURZE JEST SMUTNY I DZIĘKI TEMU MAMA BĘDZIE MIAŁA OKAZJĘ OPOWIEDZIEĆ MU O TYCH WOJENNYCH WYDARZENIACH?

Nie mogę się doczekać tej wystawy i czuję ogromną wdzięczność do ludzi, dzięki którym dojdzie ona do skutku. Bo trzeba dodać, że otrzymałam ogromne wsparcie nie tylko od osób, które już wymieniałam, ale także od mojego męża, który zawsze mnie motywuje do pracy i umożliwia jej wykonywanie. Podobnie moja mama Krystyna Klepczyńska — zawsze moja pierwsza recenzentka. Cieszę się też, że mogłam liczyć też np. na panią Barbarę Drapikowską z firmy fotograficznej, z którą pracuję przy wywoływaniu zdjęć. To ona, pomagając mi w realizacji wystawy, sprawiła, że odważyłam się podjąć to wyzwanie.

— Tak jak pani wspomniała, pierwsza wystawa odbędzie się w Iławie. Później zdjęcia pojawią się w Lidzbarku Warmińskim, Olsztynie, Warszawie, Rzeszowie, Poznaniu, Białymstoku. A to dopiero początek, bo po udanym projekcie z dziećmi, są plany, by w roli modeli pojawili się dorośli, prawda?

— Zgadza się. Mamy zamiar pojechać do Modlina, gdzie pozować mi będą osoby dorosłe. Co ważne, będę mogła w końcu uwiecznić na zdjęciach prawdziwą, oryginalną broń.

— Teraz nie można było?

— Nie, taka broń musi być zarejestrowana. A jeśli chciałabym użyć jako rekwizytu broni niesprawnej, uszkodzonej, to muszę mieć zaświadczenie, że ma ona np. zalaną lufę — tak było właśnie z karabinem wykorzystanym podczas tej sesji.

— Wspominała pani, że wchodząc w rolę fotografa, przestaje być pani mamą. To chyba nie jest łatwe?

— To jest po prostu konieczne, ponieważ zależy mi na tym, żeby efekt był jak najlepszy. Z tego też powodu wolę pracę indywidualną, rzadko dzieci pozują mi grupowo. Łatwiej się wtedy rozpraszają, trudniej o ten błysk w oku, którego ja tak szukam u swoich modeli.

— Poza trzema synami, których zobaczymy na zdjęciach podczas wystaw, ma pani też córkę. Czy ona także chętnie pozuje?

— Tak. Lena ma 16 lat i jest naprawdę świetna w pracy przed aparatem. Jestem bardzo dumna ze swoich dzieci i wdzięczna im za to, że tak dobrze ze mną współpracują.

— Nie pomylę się chyba, kiedy powiem, że pewnie najwięcej zaangażowania wymaga to od Bartka?

— To prawda. Bartek ma autyzm, więc z uwagi na swoje deficyty nie lubi na przykład pracy w grupie. Praca nad sesją „powstańczą" przypadała na trudny czas pandemii, który w pewien sposób „zdeptał" Bartka. Runęły jego schematy, których tak bardzo potrzebuje do tego, by dobrze mu się żyło. Nie mógł brać udziału w zajęciach w Zespole Placówek Edukacyjnych przy ul. Turow-

eprasa.pl f5a2ef4df9

skiego, dzięki którym się rozwija. Kiedy Bartkowi zabrakło rytuałów i zajęć, czuł się coraz gorzej. Dlatego bardzo się cieszę, że praca nad zdjęciami wyciągnęła go na powierzchnię. Zobaczył efekty swojej pracy i był z tego bardzo zadowolony.

— Bartek też jest wrażliwy na sztukę, prawda?

— Tak. Kiedyś malował, jego prace trafiły na wystawę w olsztyńskim ratuszu. Sam też próbuje fotografować. Podobnie Lena. Oboje mają własne lustrzanki i całkiem nieźle z nich korzystają.

— Oni pewnie fotografią zarazili się od pani, a kto włożył aparat w pani ręce?

— Fotografowałam od zawsze, bo mój dziadek miał ciemnię i chętnie udzielał mi wskazówek, pożyczając swoje aparaty analogowe. Kiedy pojawiła się era aparatów cyfrowych i telefonów komórkowych, fotografowanie stało się bardziej dostępne, w myśl zasady, że najlepszy aparat to ten, który ma się przy sobie. A ja uwielbiam na swoich zdjęciach zatrzymywać chwile, łapać emocje. Czasem fotografia nie mieści się w kanonach poprawności, zdjęcie jest poruszone, ale są na nim emocje. I ono się broni. W ciągu ostatnich lat wzięłam się za fotografię na poważnie. Postanowiłam w siebie zainwestować, uczyć się od najlepszych. Wiele zawdzięczam Adamowi Wawrzyniakowi, Gosi Jurasz, Tanyi Vysochańskiej. Oni poszerzyli moje horyzonty i dzięki nim uwierzyłam w siebie. Teraz mogę im za to podziękować.

— Fotografia jest dla pani sposobem na życie?

— Jest, ale nie w znaczeniu zawodowym. Na cały etat, albo i więcej, jestem przecież mamą. Fotografia jest więc dla mnie odskocznią. Kiedy biorę aparat w dłonie, czuję, że oddycham i rodzę się na nowo.

Fot. Monika Lisowska

— Mam wrażenie, że jest pani rozważna i romantyczna jednocześnie. Z jednej strony mama, która musi twardo stąpać po ziemi, żeby nie stracić gruntu pod nogami, a z drugiej wrażliwa na piękno artystka. Dobrze przypuszczam?

— Mój mąż mówi, że jestem naiwna życiowo. I pewnie ma rację, bo wychowałam się na książkach, szczególnie tych z gatunku płaszcza i szpady, a w domu powtarzano mi, że liczy się honor i odpowiedzialność. Na szczęście na ogół spotykam dobrych ludzi, choćby takich jak pani Agnieszka Jabłońska, dyrektor zespołu placówek, do których chodziły moje dzieci. To jej mogłam się wyżalić w trudnych chwilach.

— A nie przyszło się pani przekonać, co twardego powinien mieć człowiek o miękkim sercu?

— Zdarzało się i tak. Przez swoją naiwność przepłakałam wiele nocy. Rzecz w tym, że płakać to ja mogę w łazience, ale nie przy dzieciach. Dla nich muszę być silna. Są przecież rzeczy, których nie zmienię. Nie sprawię, że mój syn będzie zdrowy, ale mogę zaczarować świat obiektywem i sprawić, że na chwilę i on, i ja o tym zapomnimy.

— Jaka recenzja pani pracy jest szczególnie bliska pani sercu?

— Po jednym z konkursów, w którym zostałam wyróżniona, napisano mi, że w moich zdjęciach widać pewne odrealnienie, że moje fotografie są dla mnie ucieczką w inny świat. I to jest prawda, temu służy mi fotografia.

— Stawia pani przed swoimi zdjęciami jakieś cele?

— Zależy mi na tym, by wywoływały one emocje, poruszały odbiorcami, zachęcały do rozmowy. Tym, na czym się skupiam, są oczy osób, które fotografuję. Bo one mają mówić, opowiadać jakąś historię.

— Jakiś czas temu wyprowadziliście się państwo z Olsztyna. Wybraliście wieś.

— Tak, od sześciu lat mieszkamy pod Olsztynem. Spory wpływ na wybór tej lokalizacji, w której się zakochaliśmy od pierwszego wejrzenia, miało także myślenie o fotografowaniu. Ważne było, oczywiście, żeby dzieci miały swoje pokoje i przestrzeń, ale bardzo ujęło nas to otoczenie. Są tu stare choinki, stodoła, stajnia, letnia kuchnia...

— Trzeba było zakasać rękawy?

— Trzeba. Trzeba i teraz. Na szczęście doszliśmy do tego etapu, kiedy wszyscy wspólnie dbamy o to nasze miejsce, o naszą „Lisówkę", jak nazywamy to siedlisko. Bartek pielęgnuje lawendę, której mamy już tysiąc sztuk, Lena opiekuje się różami... Mam poczucie, że mamy tu wszystko, czego nam trzeba. A ja mam też piękną scenografię do swoich zdjęć.

— Od początku było tak sielankowo?

— Nie... Przeprowadzka miała też swoją mroczną stronę, bo Bartek źle ją zniósł. Przez dwa lata było trudno. Teraz jest lepiej, ale chyba do dziś Bartek się z tymi przenosinami nie pogodził.

— Rozumiem jednak, że pani nie żałuje tej przeprowadzki? Ucieczka od miasta była kojąca?

— Zanim na dobre poświęciłam się byciu mamą i fotagrafką, skończyłam UWM i przez kilkanaście lat zajmowałam się obrotem nieruchomości. Byłam pośrednikiem, a potem sama też szkoliłam innych pod tym kątem. W pewnym momencie czułam, że mam dość ludzi. W tym czasie pogorszył się też stan Bartka, który wymagał mojej opieki przez cały czas. Zrezygnowałam z pracy i czułam coraz większą tęsknotę za świętym spokojem. Tu mam szansę go znaleźć.

— A, poza tym świętym spokojem, czego pani sobie życzy? O czym pani marzy?

— O tym, żeby wokół moich dzieci, wokół mnie, były uśmiech, radość i prawda. Żeby można to było roznosić dalej.

MONIKA LISOWSKA:
ur. w 1976 w Warszawie. Ukończyła Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie. Jak sama mówi o sobie, jest żoną wspaniałego człowieka, który pozwala realizować jej pasje, ale przede wszystkim mamą fantastycznej czwórki dzieci: Bartosza, Leny, Kuby i Tymona — jej głównych modeli.
Z pasji i zamiłowania fotograf. Specjalizuje się w portretach dziecięcych i sesjach stylizowanych. Wielokrotnie wyróżniana i nagradzana w polskich i międzynarodowych konkursach fotograficznych. Jej prace publikowane są w czasopismach z różnych zakątków świata.

NAJBLIŻSZE TERMINY WYSTAWY
„Sierpniowe portrety okiem Moniki Lisowskiej"
15-21 sierpnia: Iława, Kuźnia Talentów
22-23 sierpnia: Lidzbark Warmiński, siedziba Warmińsko-Mazurskiego Stowarzyszenia Historyczno-Kolekcjonerskiego
24-31 sierpnia: Lidzbark Warmiński, Miejska Biblioteka Publiczna im. Kromera

„GODZINA W" W OLSZTYNKU

Po raz kolejny, o godzinie 17 odbędzie się w tym dniu uroczysty apel na Placu św. Piotra, Zapraszam również mieszkańców na seans filmowy „Miasto 44" o godzinie 18 w kinie Grunwald. Tradycyjnie już zaprosimy naszego mieszkańca, uczestnika Powstania. Jeśli stan zdrowia pozwoli, po raz kolejny weźmie udział osobiście w wydarzeniu — mówi Mirosław Stegienko, burmistrz Olsztynka.
1 sierpnia uroczyście obchodzony jest w wielu miastach. Przy dźwiękach syren oddajemy cześć bohaterom, którzy 76 lat temu walczyli w jednym z największych zrywów zbrojnych II wojny światowej. Jak podkreślają organizatorzy, w gminie Olsztynek mieszka wielu potomków ludzi walczących w obronie Polski podczas Powstania Warszawskiego.
W trakcie wakacji przebywa tu również wielu turystów z Warszawy, dla których ten dzień jest szczególnym bez względu, gdzie akurat się znajdują.
W uroczystościach tradycyjnie wezmą udział harcerze, przedstawiciele służb mundurowych i mieszkańcy.
— Kolejny raz w Olsztynku upamiętniamy Polaków, którzy oddali życie w walce o wolną Polskę. Stowarzyszenia „Wspólnie dla Olsztynka" i „Aktywna Gmina Olsztynek" zachęcają do udziału w obchodach 76. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego. Bądźmy w tym dniu razem — zaprasza Paweł Urbanowicz, prezes stowarzyszenia „Wspólnie dla Olsztynka". — Zachęcamy do udziału w uroczystościach rodziny. Jesteśmy winni pamięć tym, którzy swym postępowaniem pokazali nam, czym jest prawdziwy patriotyzm.
Organizatorzy zachęcają również, by przynieść ze sobą flagi i symbole narodowe.

POWSTANIE WARSZAWSKIE W LICZBACH

Powstanie warszawskie wybuchło 1 sierpnia 1944 roku. Zakończyło się kapitulacją 3 października. To wystąpienie zbrojne przeciwko okupującym Warszawę wojskom niemieckim, zorganizowane przez Armię Krajową w ramach akcji „Burza. Było połączone z ujawnieniem się i oficjalną działalnością najwyższych struktur Polskiego Państwa Podziemnego. To największa operacja militarna Armii Krajowej. Objęła część lewobrzeżnych dzielnic miasta, niewielki obszar prawobrzeżnej Warszawy, a także Puszczę Kampinoską, Legionowo i okolice Marek.

Oddziały powstańcze przez **63** dni prowadziły samotną walkę z przeważającymi siłami niemieckimi

Powstanie warszawskie było wymierzone militarnie przeciw Niemcom, a politycznie przeciw ZSRR oraz podporządkowanym mu polskim komunistom. Dowództwo AK planowało samodzielnie wyzwolić stolicę jeszcze przed wkroczeniem Armii Czerwonej, licząc, że uda się w ten sposób wzmocnić międzynarodową pozycję rządu RP na uchodźstwie oraz powstrzymać realizowany przez Stalina proces wasalizacji i sowietyzacji Polski.

Straty wojsk polskich wyniosły około **16** tys. zabitych i zaginionych, **20** tys. rannych

Powstanie warszawskie uznawane jest za jedno z najważniejszych wydarzeń w najnowszej historii Polski. Ze względu na jego tragiczne skutki, w szczególności olbrzymie straty ludzkie i materialne, kwestia zasadności decyzji o rozpoczęciu zrywu pozostaje nadal przedmiotem debat i gorących polemik.

INF. WIKIPEDIA.PL

15 tys. wziętych do niewoli
Zginęło **150-200** tys. cywilnych mieszkańców stolicy

eprasa.pl f5a2ef4df9

MÓWIĄ O NIEJ SŁODKI ANIOŁ

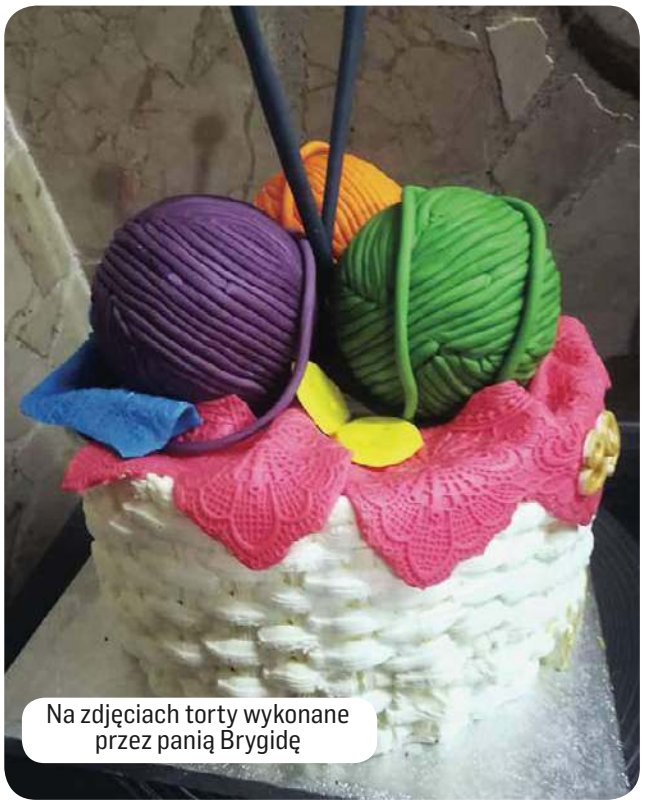
CIEPŁA I SKROMNA. O DOBRYM SERCU I WYJĄTKOWEJ PASJI. TWORZĄ PRAWDZIWE TORTOWE DZIEŁA. BRYGIDA MAMROT – Z ZAWODU PIELĘGNIARKA, Z ZAMIŁOWANIA CUKIERNIK-ARTYSTKA.

Brygida Mamrot

Fot. archiwum prywatne (4)

Zawsze gotowa nieść pomoc potrzebującym, wrażliwa na ludzką biedę i krzywdę. Na co dzień uśmiechnięta i życzliwa, potrafiąca walczyć z przeciwnościami losu. Brygida Mamrot od 32 lat pracuje jako pielęgniarka. Przez 19 lat w braniewskim szpitalu, a od 13 lat w szpitalu w Elblągu na oddziale onkologicznym.

— Jako dziecko i młoda dziewczyna marzyłam, że zostanę nauczycielką. Moje losy potoczyły się jednak inaczej i zostałam pielęgniarką — opowiada pani Brygida. — Mogę śmiało powiedzieć, że to nie jest moja praca, a powołanie, moja życiowa misja. W moim rodzinnym domu priorytetem była pomoc drugiemu człowiekowi. Ja zawsze chciałam robić w życiu coś, co jest trudne, ciekawe i ma znaczenie w ziemskiej wędrówce ludzi. Zostałam pielęgniarką z powodu wrodzonej wrażliwości na cierpienie innych. Obcowanie z cierpieniem, bólem, czasami niemocą, kształtowało i kształtuje mój charakter — dodaje. — Po upływie wielu lat pracy mogę z czystym sumieniem nazywać siebie też psychologiem. Wielokrotnie jestem spowiednikiem ludzkich zabłąkanych dusz, powiernikiem najskrytszych sekretów pacjentów. I kiedy przychodzi czas ich odejścia, staram się, żeby w tym momencie każdy z nich czuł się bezpieczny, spokojny i kochany. Rozmawiam z pacjentami o ich problemach, doradzam, okazuję zainteresowanie, a zarazem czerpię z tego ogromną radość. Uśmiech, radość w oczach chorego i zwykłe słowo „dziękuję" to prawdziwe wynagrodzenie za moją pracę.


Na zdjęciach torty wykonane przez panią Brygidę

Pani Brygida mieszka w Braniewie. Ma 52 lata, trzy wspaniałe córki: Karolinę, Magdę i Agatę oraz trójkę ukochanych wnucząt: Aleksandra, Julię i Jana.

Całe dorosłe życie poświęcała się pracy, wychowywała dzieci, zajmowała się domem. Jak wspomina, czasem dnia jej brakowało, jednak w domu zawsze pachniało ciastem. Każdą rodzinną imprezę uświetniał — zrobiony przez nią — smaczny i piękny tort.

Niestety, życie pisze nie zawsze same piękne scenariusze... Pewnego dnia, po powrocie z pracy pani Brygida zastała w domu nieprzytomnego męża. Pomimo natychmiastowej pomocy, nie udało się go uratować. Kobieta bardzo przeżyła śmierć męża.

— Mąż miałby 50 lat. Człowiek nigdy nie jest gotowy na taką stratę — opowiada. — W krótkim odstępie czasowym straciłam męża, brata... a zięć zachorował na białaczkę. Wiedziałam, że nie mogę się załamać... Człowiek nie może się poddać, bo są ludzie, którzy mają jeszcze gorzej. Moim lekarstwem na rozpacz było pieczenie i dekoracja tortów.

Każdą wolną chwilę pani Brygida zaczęła poświęcać na przeglądanie nowinek cukierniczych, chciała wiedzieć coraz więcej o swojej pasji... Jeździła do Elbląga na kursy. Nie chciała stać w miejscu. Wciąż zależy jej na tym, aby się rozwijać, zdobywać nowe umiejętności i doświadczenie.

Jak mówi, człowiek uczy się całe życie. Zresztą moda, jak w każdej dziedzinie, systematycznie się zmienia i nie należy pozostawać w tyle. Starała się, żeby każdy jej kolejny tort był smaczniejszy, ciekawszy i piękniejszy.

— Mój mąż mówił zawsze, że trzeba stawiać na smak. Przekonywał, że wygląd jest ważny, ale to smak jest najważniejszy — wspomina. — Nie ukończyłam żadnej szkoły gastronomicznej ani cukierniczej. Zdecydowanie jestem samoukiem. Wszystkiego uczyłam się głównie metodą prób i błędów . Tak właśnie dążyłam do tego, aby efekt końcowy mnie usatysfakcjonował — mówi pasjonatka wypieków. I wspomina z zadumą: — Swoją przygodę z pieczeniem zaczęłam jako dziecko. Taki sposób spędzania wolnego czasu sprawiał mi przyjemność i ogromną satysfakcję. Tak zaczęła się rozwijać moja pasja. Otworzyłam się na nią, a moja wewnętrzna motywacja i samozaparcie pomogły mi dojść do tego, co dziś mnie zadowala. Stawiam wysoko poprzeczkę...

W czym tkwi tajemnica niesamowitych tortów pani Brygidy? Tworząc je, oddaje im całą swoją wiedzę i serce.

— Nie ma w nich żadnego tajemniczego składnika. Najważniejsze w pieczeniu jest serce, pasja i przyjemność, jaką z tego czerpię — zapewnia. — Jestem najbardziej krytyczna w stosunku do efektu końcowego. Zarówno pod względem wizualnym, jak i oczywiście smakowym. Każdy tort jest trudny na swój sposób. Z natury jestem perfekcjonistką, a co za tym idzie, zależy mi na tym, aby każdy mój tort był idealny. Nie wyobrażam sobie, żeby mogło być inaczej.

CIESZY MNIE RADOŚĆ OSÓB, KTÓRE DOSTAJĄ MÓJ TORT I SĄ SZCZĘŚLIWE. USŁYSZEĆ MIŁE SŁOWO, W ŚWIECIE GDZIE WSZYSCY WCIĄŻ SIĘ SPIESZĄ TO NAJWIĘKSZA NAGRODA.

— Kiedy robię tort dla swoich wnuków, zawsze są nim zachwyceni. Wiem, co lubią, czym się interesują i na swoich tortach znajdują to wszystko. A dzieci są najsurowszymi krytykami, bo one mówią po prostu to, co myślą — śmieje się.

Dla pani Brygidy najważniejsza jest rodzina. Wie, że zawsze może liczyć na córki i rodzinę. Sama też stara się dawać im wiele ciepła i miłości. Od dziecka przekazywała im, że szacunek i bezinteresowna pomoc bliźnim jest priorytetem. Sama, poproszona o pomoc, nie odmawia jej. Jest wszędzie tam, gdzie ludzie potrzebują pomocy. Mówią o niej „kobieta anioł".

— Pomagać zawsze i każdemu warto. Uważam, że wsparcie, pomoc jest poniekąd obowiązkiem wszystkich ludzi — tłumaczy. — Dla mnie upieczenie tortu, to kwestia poświęconego czasu, a to nic wielkiego w porównaniu z problemami, z jakimi borykają się ludzie. Pomagam i nie zamierzam przestawać. Uśmiech choćby jednej osoby rekompensuje wszystko...

PROFESOR BARTOSZEWSKI POWIEDZIAŁ KIEDYŚ PIĘKNE SŁOWA, Z KTÓRYMI SIĘ UTOŻSAMIAM: „NA PEWNO NIE WSZYSTKO, CO WARTO, TO SIĘ OPŁACA, ALE JESZCZE PEWNIEJ (...) NIE WSZYSTKO, CO SIĘ OPŁACA, TO JEST W ŻYCIU COŚ WARTE".

Bądźmy dla siebie dobrzy, mili, pomagajmy sobie... Czasem to nic nie kosztuje, wystarczy drobny gest, uśmiech, podanie dłoni, pomoc starszej osobie w niesieniu zakupów.

Pani Brygida oprócz tortów ma wiele pasji. Cały czas jest aktywna, jeździ na rowerze, lubi chodzić z kijkami na spacery, kiedyś biegała. Potrafi haftować, robić na drutach. W jej życiu nie ma ani chwili na nudę. Ważne miejsce w jej życiu zajmuje jej suczka Saba, którą do domu przyniósł mąż. To teraz jej wierna towarzyszka życia.

— Kiedyś miałam wiele marzeń, jednak z biegiem czasu i życiowych sytuacji zmieniają się priorytety — mówi pani Brygida. — Jak jest zdrowie, to zawsze można marzyć i spełniać swoje marzenia. W tej chwili marzę, że kiedy będę już na emeryturze, otworzę swoją małą pracownię i będę tworzyć cudowne torty, które będą wywoływać uśmiech na twarzy dzieci i dorosłych.

JOANNA KARZYŃSKA

eprasa.pl f5a2ef4df9

LUBIĘ WSŁUCHIWAĆ SIĘ W LUDZI

STUDIOWAŁA FILOLOGIĘ POLSKĄ, ALE NIE CHCIAŁA BYĆ NAUCZYCIELEM. PÓŹNIEJ TRAFIŁA DO RADIA I TELEWIZJI. NA SWOIM KONCIE MA NAWET SYTUACJĘ, KTÓREJ BEATLESI MOGĄ JEJ ZAZDROŚCIĆ. ROZMAWIAMY Z BARBARĄ FEDONIUK, KTÓRA DZIŚ SWOJE ROZMOWY PRZEKUWA W PODCASTY.

Fot. Zbigniew Woźniak

Barbara Fedoniuk: – Z Olsztyna nigdy nie ucieknę

— W czasie deszczu dzieci się nudzą. A co robią dziennikarze w czasie pandemii?

— Tej pracy rzeczywiście w czasie, kiedy wszyscy byliśmy zamknięci w domach, było mniej. Ale przynajmniej mogłam pozwolić sobie na moje małe przyjemności. Mogłam więcej leżakować w ogrodzie. Uwielbiam się opalać w wolnych chwilach. Lubię też sprzątać, bo lubię mieć ład wokół siebie, ale nienawidzę gotować. Dobrą kuchnię jednak uwielbiam. Gdy spotykam się z przyjaciółmi, nie może jej zabraknąć. Ale tak na poważnie — jestem wolnym strzelcem, a dla takich osób rynek jest trudny. Zwłaszcza teraz. Dlatego cieszę się, że jednak mam co robić.

— W czasie pandemii zaczęłaś dużo rozmawiać... I nagrywać rozmowy.

— Kiedy wszyscy siedzieliśmy w domach, zrodził się mój podcast „Asy wywiadu". Można go słuchać od niecałych dwóch miesięcy. To wywiady z bardzo ciekawymi ludźmi. Ale całe moje życie zawodowe składało się przecież z przeprowadzania wywiadów. Zaczęłam w radio WAMA, potem było Radio Olsztyn, a teraz pojawiły się podcasty. Złożyłam wniosek do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, które akurat wtedy powołało do życia projekt „Kultura w sieci". Złożono 12 tys. wniosków, więc bardzo się ucieszyłam, że otrzymałam dofinansowanie i mogłam wystartować z realizacją. Zaczęłam rozmawiać z ludźmi znanymi i mniej znanymi. Z Olsztyna, z regionu, ale nie tylko. Są też gwiazdy ogólnopolskie. Z wieloma osobami już wcześniej rozmawiałam, ale tym razem odkrywałam ich na nowo.

— Świat się zmienia i ludzie się zmieniają.

— Na przykład z moją przyjaciółką Ewą Cichocką rozmawiałam wielokrotnie. Znamy się trzydzieści lat! A poznałam ją z zupełnie innej strony. W ogóle bardzo interesuje mnie wątek kultury studenckiej z lat 70. w Olsztynie. Dlatego uparcie przepytuję na tę okoliczność Stefana Brzozowskiego i Krysię Świątecką. Wtedy powstał przecież zespół Niebo. Rozmawiam też z Bogusiem Żmijewskim. Ale jest również rozmowa z Bogusławem Osińskim. Z nim z kolei rozmawiam o filmie, bo to jego pasja i zawód. Jest też Krzysiek Stachowski, który mówi o życiu kulturalnym Olsztyna i o poezji śpiewanej. Ale oczywiście można bliżej poznać też Pawła Małaszyńskiego, Macieja Zakościelnego, Tomasza Kota, Iwonę Pavlović...

— Czyli z radia przeskoczyłaś do sieci.

— Dziś jesteśmy zalewani mnóstwem informacji. Z każdej strony. A internet pozwala nam wybierać to, co nas interesuje. Dzięki niemu możemy słuchać podcastów wszędzie o dogodnej nam porze. Możemy wsłuchiwać się w ludzi.

— To takie radio na wynos.

— Dlatego myślę, że moje podcasty zaczną się rozwijać. Bo coraz więcej osób dziś ich słucha. A mój projekt jeszcze się nie skończył.

— Czyli sporo rozmów przed tobą. I pewnie wiele ciekawych historii. I na pewno anegdot.

— Najciekawsza anegdota wiąże się ze Stanisławem Sojką. Przez lata prowadziłam program „I kto to mówi" w Radiu Olsztyn. Jednym z gości był właśnie Staszek Sojka. W niedzielę o szesnastej przyszedł do studia. Co prawda prosiłam, żeby przyszedł do studia wcześniej, abyśmy przegadali nasz program. Ale przyszedł... i wszedł od razu na antenę. A program szedł na żywo... Zadałam mu więc pierwsze pytanie: o dzieciństwo, o kolory i smaki, które pamięta z tamtych czasów. A on mi odpowiada: „nie wiem..." To ja dalej go pytam — nie o fizykę kwantową, ale o to, co jest częścią jego życia — o szkołę muzyczną i pasje. I co słyszę? „Nie mam nic do powiedzenia." Zbywał mnie krótkimi zdaniami. Trzeba było puścić piosenkę. I gdy ta leciała, powiedziałam do niego: „panie Stanisławie, jeśli tak ma wyglądać nasza rozmowa, to ja powiem na antenie, że mam gościa, którym jest Stanisław Sojka, ale Stanisław Sojka najwyraźniej nie ma ochoty na to spotkanie." Przestraszył się i zrozumiał powagę sytuacji. Na szczęście język mu się rozwiązał. Nasza rozmowa była barwna i pełna cudownych opowieści. Na koniec spotkania dostałam od niego płytę z autografem i przeprosinami.

— Dużo dzieje się w twoim życiu.

— Dzisiaj na pewno. Podcasty to jedno, ale pracuję też przy realizacji filmu o Domu Polskim. Chcemy opowiedzieć jego historię poprzez ludzi, którzy go odwiedzali. Były to wspaniałe osobistości — od Nowowiejskiego, przez Zientarę-Malewską po Kasprowicza. A przy okazji powiem, że sporo się tam działo. Odbywały się tam bale, choinki, było przedszkole, restauracja, kawiarnia...

— Skoro mówisz o filmie... Na koncie masz też „Chłopców z Zatorza".

— W listopadzie odbyła się premiera „Chłopców z Zatorza". Reżyserem i współscenarzystą był Józef Burniewicz, a ja producentką. Film miał ogromną frekwencję. Był grany raz w jednym z olsztyńskich kin. 120 osób nie mogło wejść na salę, a chciało. Ale nic straconego, bo będzie go można obejrzeć w telewizji. Zwróciła się do mnie TVP Kultura z propozycją emisji „Chłopców". Myślę, że już w sierpniu pojawi się na ekranie. Trudno mówić o dacie, bo sama jej jeszcze nie znam. Ale można powiedzieć, że film pojawi się już lada chwila.

— A skąd pomysł, żeby zrobić męski film o Zatorzu?

— Wpadł na niego Józef Burniewicz, który pochodzi z tej dzielnicy. Tam się urodził i wychował wraz z trzema braćmi. Ja natomiast odpowiedzialna byłam za wywiady z siedmioma panami, którzy wychowali się w rodzinach kolejarskich i odnieśli sukces. Okazało się, że takich ludzi Zatorze ma całe mnóstwo. To nie tylko dzielnica chuliganów, jak kiedyś zwykło się mówić, ale ludzi wielu talentów.

— A co z dziewczynami z Zatorza? Ich też nie brakuje.

— Dziewczyny są w planie, jak najbardziej. Trzymam więc kciuki, żeby się pojawiły. I wtedy na pewno będę rozmawiała z najciekawszymi dziewczętami z Zatorza. Tak, ich też nie brakuje. Ale póki co zajmuję się realizacją filmów ekologicznych. Jeżdżę po całej Polsce i bardzo się z tego cieszę. Ale z Olsztyna nigdy nie ucieknę.

— Tych podróży w czasie pandemii też nie brakuje?

— Przez jakiś czas bałam się, że część moich umów zostanie unieważnionych. Zajmuję się nie tylko filmem, ale i szkoleniami z zachowania przed kamerą dla różnych instytucji. Robię to na wesoło.

— Nie sposób teraz nie zapytać o przygodę z „totolotkiem". I o wpadkę przed kamerą.

— Mam tyle odsłon akurat tego feralnego losowania, że Beatlesi mogliby mi zazdrościć! (śmiech) Przez dziesięć lat prowadziłam Studio Lotto w Polsacie. Oczywiście byłam przeszkolona na wszelakie sytuacje. Wiedziałam, co mam robić, gdy mi mucha na przykład usiądzie na nosie. Ale nigdy nie spodziewałam się, że wszystkie kulki wylecą z maszyny losującej. Okazało się, że nie zostały domknięte drzwiczki. Gdy kulki poszły w ruch... wyleciały na podłogę. A ja stałam wtedy w szpilkach, w programie na żywo... Ale zachowałam zimną krew. Przypomniałam wyniki wcześniejszego losowania. Zachowałam się, jak gdyby nic się nie stało. Nie spanikowałam. Po programie odebrałam aż 120 telefonów z gratulacjami, że sobie poradziłam, że wyszłam z twarzą.

— Kiedyś „pani od totolotka", a teraz as wywiadu. Całkiem ciekawy życiorys...

— Zawsze ciągnęło mnie do ludzi. I zawsze byłam ciekawa świata. Chociaż kiedyś zupełnie nie miałam pomysłu na życie. Skończyłam polonistykę na Uniwersytecie Warszawskim, ale nigdy nie chciałam zostać nauczycielką. Organicznie nie cierpiałam szkoły. Wcześniej skończyłam liceum prowadzone przez siostry nazaretanki.

— To pewnie była tam kindersztuba.

— W pewnym stopniu. Ale z koleżankami opanowałam do perfekcji system oszukiwania naszych ukochanych sióstr. Robiłyśmy to zawsze, gdy miałyśmy ochotę. Ale gdybym jeszcze raz miała powtórzyć swoje życie, to również chciałabym się tam uczyć. To był absolutnie cudownym okres w moim życiu. Z czułością wspominam moją koleżankę Magdę Kalenik, córkę Mieczysława Kalenika, czyli Zbyszka z „Krzyżaków". Niezwykle kolorowy ptak, bardzo barwna istota... Niestety albo ona nie wytrzymała z siostrami, albo one z nią i musiała odejść ze szkoły. Ale dzięki niej naprawdę dużo się działo. Zresztą cały czas się dzieje. A dziennikarką zostałam z przypadku. Pojawiła się telewizja Copernicus. Poszłam na casting i dostałam się. Pamiętam, że nikt nic nie umiał, wszystko trzymało się na sznurku, ale pracowaliśmy z pasją. Do dzisiaj mi to zostało. Bo jak kocha się swoją pracę, to nie przepracuje się ani jednego dnia w życiu.

ADA ROMANOWSKA

eprasa.pl f5a2ef4df9

DLA MARLENY NAJWAŻNIEJSZY JEST TERAZ CZAS

TO NIE PIERWSZE NIESZCZĘŚCIE, Z KTÓRYM PRZYCHODZI SIĘ ZMIERZYĆ DOROCIE RAPCZON I JEJ RODZINIE. DZIESIĘĆ LAT TEMU SPŁONĄŁ ICH DOM, A W LUTYM TEGO ROKU NIEMAL STRACIŁA CÓRKĘ. MARLENĘ UDAŁO SIĘ NA SZCZĘŚCIE URATOWAĆ, ALE TO DOPIERO POCZĄTEK WALKI.

Fot. archiwum rodzinne

Marlena z mamą i córeczką w dobrych czasach

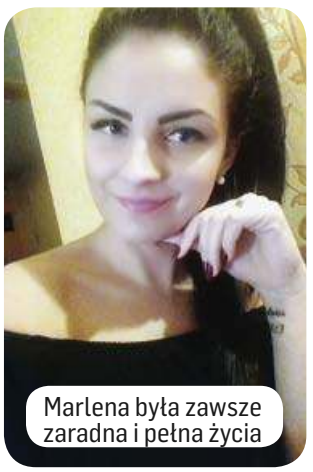
Tegoroczne Walentynki chyba na zawsze pozostaną w pamięci naszej rozmówczyni, mamy 25-letniej Marleny Rapczon z Elbląga. — To było z 14 na 15 lutego, Marlenka, która razem ze swoją córeczką, mieszka z nami, umówiła się tego wieczora ze znajomymi. W nocy dostałam telefon, że ją reanimują — wspomina pani Dorota.

Marlena, tak jak jej mama, chorowała na serce. U dziewczyny zdiagnozowano kardiomiopatię przerostową. — Dwa lata czekała na kardiologa, wizytę miała akurat na miesiąc przed tym, co się stało. Wtedy wszystko wydawało się w porządku. Feralnego dnia również czuła się dobrze, dlatego byliśmy w klubie, do którego się wybrała, by sprawdzić zapis z monitoringu. Obawialiśmy się, że ktoś mógł na przykład dosypać jej czegoś do drinka, ale tak nie było — mówi Dorota Rapczon. — Okazało się, że schodząc ze znajomymi po schodach lokalu, po prostu straciła przytomność. Osoby, które były przy tym obecne, od razu przystąpiły do reanimacji. Kolejny raz reanimowano Marlenkę w karetce, a w szpitalu, jej serce zatrzymało się po raz trzeci — opowiada mama dziewczyny.

Najpierw Marlena była w śpiączce farmakologicznej, przez trzy miesiące przebywała w Szpitalu Miejskim św. Jana Pawła II w Elblągu. — Trafiła do doktora Sławomira Głowackiego, któremu jesteśmy naprawdę bardzo wdzięczni. Zajął się Marlenką, jak własną córką — zdradza pani Dorota. Obecnie dziewczyna jest pacjentką Hospicjum Elbląskiego im. dr Aleksandry Gabrysiak.

STAN NEUROLOGICZNY MARLENY OKREŚLANY JEST JAKO STAN MINIMALNEJ ŚWIADOMOŚCI. — MA OTWARTE OCZY, KIEDY DAJĘ JEJ NAPÓJ ŁYŻECZKĄ, TO PIJE, JAK COŚ DO NIEJ MÓWIMY, TO TEŻ RUSZA USTAMI, JAKBY CHCIAŁA COŚ POWIEDZIEĆ — OPOWIADA MAMA DZIEWCZYNY.

Nie tylko rodzice, brat i znajomi Marleny za nią tęsknią. Jest też jej siedmioletnia córeczka, która od czasu nieszczęsnej nocy, nie widziała się z mamą. — Teraz Wiktoria mieszka w Braniewie ze swoim tatą, któremu nasze częste spotkania z nią nie są na rękę. Kontaktujemy się głównie telefonicznie, brakuje jej i nas, i mamy. Pokazywałam jej jak na razie tylko zdjęcia Marlenki, powiedziałam jej, że gdy będzie gotowa, to odwiedzi mamę. Odpowiedziała „babciu, ja cały czas jestem gotowa" — wspomina łamiącym się głosem pani Dorota.



Marlena była zawsze zaradna i pełna życia

Jaka jest Marlena? — Bardzo ją podziwiam, wychowała sama Wiktorię, zawsze była zaradna, pracowita i samodzielna. W planach miała kupno mieszkania, żeby mieć swoje lokum, bo my, odkąd dziesięć lat temu spłonął nam dom, tułamy się po stancjach. Właścicielka mieszkania, które obecnie wynajmujemy, przedłużyła nam umowę ze względu na sytuację, w jakiej się teraz znaleźliśmy — informuje nasza rozmówczyni. — Staramy się o mieszkanie z miasta, potrzebujemy takiego, które będzie odpowiednie dla osób poruszających się na wózku, albo we własnym zakresie będziemy musieli je dostosować — dodaje pani Dorota.

MARLENA ZAWSZE BYŁA AKTYWNA I JAK NAJWIĘCEJ CZASU STARAŁA SIĘ SPĘDZIĆ ZE SWOJĄ CÓRKĄ. — JAK TYLKO WRACAŁA Z PRACY, TO ZARAZ JECHAŁY GDZIEŚ RAZEM CZY NAD MORZE, NAD JEZIORO, ALBO CHOCIAŻ NA BASEN. BYŁY TAKIE ZŻYTE Z WIKTORIĄ, ŻE SPAŁY, TRZYMAJĄC SIĘ ZA RĘCE — WSPOMINA ZE WZRUSZENIEM DOROTA RAPCZON.

Czy jest szansa na to, że 25-latka wróci do zdrowia? — Po wypadku wykonano Marlenie tomografię komputerową głowy, badanie nie wykazało żadnych zmian w mózgu. Wszyscy jednak mówią, że dopóki moja córka w pełni się nie wybudzi, nie można niczego przewidzieć — odpowiada jej mama. — Jeżeli jej stan neurologiczny się poprawi, jest szansa na wstawienie jej kardiowertera, czyli urządzenia wspomagającego pracę serca. Na razie jednak wszyscy rozkładają ręce, dlatego sami zaczynamy działać — informuje pani Dorota.

Plan już jest, należy go tylko zrealizować, ale pojawiają się pewne utrudnienia. — Teraz zbieramy na pobyt w Centrum Neurorehabilitacji im. prof. Jana Talara w Iławie. Miejsce mamy już zapewnione. Musimy jednak najpierw wykonać echo serca i badanie Holtera, by sprawdzić, w jakim obecnie stanie jest jej serce i przygotować ją na rehabilitację w tym ośrodku — informuje mama Marleny. — Oczywiście nie ma nikogo, kto by nam pomógł, wszyscy rozkładają ręce. Udało mi się już zorganizować pierwsze z badań, ale z drugim jest większy problem. W hospicjum go nie wykonują, a kardiolodzy, których pytałam o taką możliwość — odmawiają — mówi pani Dorota. — Rozumiem, że echo serca jest równoznaczne z tym, że trzeba pacjenta przewieźć do danej placówki, ale jeżeli chodzi o badanie Holtera, to wystarczyłoby, żeby ktoś przyjechał do Marleny i założyć jej urządzenie. Przecież mogę za to zapłacić, chodzi tylko o to, by ktoś pomógł mojemu dziecku — dodaje nasza rozmówczyni.

Bliscy liczą, że Marlena powróci do zdrowia

Gra naprawdę jest warta świeczki, centrum wybudzeń profesora Talara może być dla Marleny dużą szansą. — Pacjenci mają tam wspaniałą opiekę, na miejscu są rehabilitanci i wszystko, co jest potrzebne, by poprawić stan mojej córki — mówi pani Dorota. — W innych tego typu jednostkach albo nie ma miejsc, albo przyjęcia są wstrzymane w związku z pandemią — dodaje nasza rozmówczyni.

Dla Marleny najważniejszy jest teraz czas, trzeba jak najszybciej zadbać o odpowiednią rehabilitację. — Początkowo, kiedy Marlenka była jeszcze w śpiączce farmakologicznej, wszyscy mówili, że potrzebuje czasu. Teraz działa on już na jej niekorzyść — informuje mama dziewczyny. — Dzięki zbiórce, mamy już pieniądze na pierwsze miesiące pobytu w Iławie, zbieramy jeszcze na wózek i na rehabilitację domową, kiedy Marlenka wreszcie do nas wróci. Zarówno ja, Wiktoria, jak i reszta naszej rodziny jesteśmy wdzięczni wszystkim tym, którzy przyłączyli się do pomocy.

Na szybką poprawę stanu Marleny bardzo liczą jej przyjaciele, którzy również wspierają dziewczynę. — Marlena to jedna z moich pierwszych przyjaciółek, którą poznałam po tym, jak się tutaj wprowadziłam. Jest bardzo koleżeńska, zawsze uśmiechnięta i pełna energii. Zawsze można na nią liczyć. Wierzę, że szybko wróci do zdrowia i do nas wszystkich — mówi Ewa. Podobne nadzieje wyraża Marta: — Marlena jest moją przyjaciółką od zawsze. Wspólnie wkraczałyśmy w dorosłość, tak naprawdę we wszystkim byłyśmy razem. Jest bardzo otwartą osobą, otacza się wieloma ludźmi i kocha spędzać czas w ich towarzystwie. Ma duże poczucie humoru i zawsze radzi sobie w życiu ze wszystkimi przeciwnościami losu. Myślę, że i z tego da radę wyjść cało, po prostu w to wierzę — przyznaje dziewczyna.

O tym, jak dobrą koleżanką jest Marlena, opowiada też Gosia. — Jest najlepszą przyjaciółką, córką i matką. Zawsze potrafiła wysłuchać i doradzić. Nie było sytuacji, w której nie mogłabym na nią liczyć — wspomina. — W jej towarzystwie trudno się nudzić. Jest inteligentna, radosna i śmiało patrząca w przyszłość. Miałam okazję obserwować, jak wspaniałą jest mamą, Wiktoria to całe jej życie — dodaje Marysia.

Za przyjaciółką tęskni też Emil: — Marlena jest osobą bardzo bliską mojemu sercu, poznaliśmy się w młodym wieku i od zawsze mogłem na niej polegać. Uważałem ją za najbardziej zaradną kobietą na świecie. Mamy mnóstwo pięknych wspomnień i codziennie modlę się o jej zdrowie. Marlenka, wracaj do nas, wszyscy na ciebie czekamy — mówi.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl f5a2ef4df9

CHCIELI ŻYĆ W ZGODZIE Z BOGIEM

PAŃSTWO DANUTA I STANISŁAW BYLI MAŁŻEŃSTWEM PRZEZ PRAWIE 40 LAT. NIE MIELI ŚLUBU KOŚCIELNEGO, CHOĆ BARDZO GO PRAGNĘLI. PAN STANISŁAW BYŁ ROZWODNIKIEM, KTÓRY DWUKROTNIE STARAŁ SIĘ O UNIEWAŻNIENIE PIERWSZEGO MAŁŻEŃSTWA KOŚCIELNEGO. NIE DOCZEKAŁ SIĘ, PIĘĆ DNI PRZED ŚMIERCIĄ OTRZYMAŁ WYROK. ZMARŁ, A OSIEM MIESIĘCY PÓŹNIEJ JEGO ŻONA...

Fot. pixabay

Dla rodziców pani Joanny ślub kościelny był niezwykle ważny

PANI JOANNA
TATA CIERPIAŁ BARDZO. ODSZEDŁ. POGRZEB ODBYŁ SIĘ W DZIEŃ OJCA... KIEDY ZMARŁ, MAMA MOGŁA PRZYSTĄPIĆ DO WSZYSTKICH SAKRAMENTÓW. ALE TO JUŻ NIE BYŁO TO SAMO... MAMA ODESZŁA OSIEM MIESIĘCY PO TACIE... DO DZIŚ NIE UMIEM SIĘ POGODZIĆ Z ICH ŚMIERCIĄ I NIESPRAWIEDLIWOŚCIĄ, KTÓRA ICH DOTKNĘŁA... WIERZĘ, ŻE BÓG ICH ZŁĄCZYŁ, A CZŁOWIEK ROZDZIELIŁ. NIE DAŁ IM ŻYĆ ZGODNIE Z TYM, W CO WIERZYLI I CZEGO PRAGNĘLI.

Rodzice przez całe wspólne życie mieli jedno marzenie... Chcieli złożyć przed Bogiem przysięgę małżeńską, by móc przystępować do sakramentów — opowiada pani Joanna. — Niestety, tata dwa razy starał się o rozwód kościelny i go nie dostał. Przeżył z mamą ponad 39 lat, wychował w wierze katolickiej swoje dzieci. Bardzo mi przykro, że ludzie, którzy nikogo nie skrzywdzili, nie mogli stanąć przed Bogiem i ślubować sobie, móc przyjąć sakramenty. Czy tylko ten, kogo stać, może wszystko załatwić, nawet w Kościele?

DZIŚ JUŻ MOI RODZICE NIE ŻYJĄ I MAM NADZIEJĘ, ŻE SĄ RAZEM. ALE WE MNIE ŻAL POZOSTAŁ... BO WIEM, JAK BARDZO CIERPIELI, ŻE ŻYJĄ BEZ BŁOGOSŁAWIEŃSTWA

Pan Stanisław po raz pierwszy o rozwód kościelny zaczął się starać w połowie lat 70. Rozwód cywilny uzyskał w rok po ślubie. Okazało się bowiem, iż kobieta, z którą się ożenił, oszukała go. Znali się dość krótko, bo kiedy brali ślub, byli razem zaledwie 6 miesięcy.

Po dwóch miesiącach znajomości kobieta oświadczyła mu, że jest z nim w ciąży. Nachodziła rodzinę, a że pan Stanisław był mężczyzną honorowym, ucieszył się, że będzie ojcem i poprosił ją o rękę.

Ślub zaplanowano na początek lutego 1971 roku. Była na nim tylko najbliższa rodzina. Trzy dni później mężczyzna po powrocie z pracy nie zastał małżonki w domu. Okazało się, że zaczął się poród i kobieta jest w szpitalu. Natychmiast się tam udał, zdziwiony, że tak szybko rozpoczęła się akcja porodowa. Na miejscu zaprzyjaźniona pielęgniarka powiedziała mu, że jego żona urodziła córkę. Dziecko było bardzo słabe. Jedak lekarz powiedział, że dziecko nie jest wcześniakiem. Rozmowa z lekarzem sprawiła, że radość przerodziła się w złość i żal. Pan Stanisław był w szoku. Po powrocie do domu, podczas kłótni, żona powiedziała mu, że zaszła z kimś innym w ciążę, ale tamten ją zostawił. Chciała, żeby dziecko miało ojca, więc nie przyznała się do ciąży nikomu. Mężczyzna wyprowadził się do domu rodziców. Kobieta przychodziła z dzieckiem, przepraszała, prosiła, by spróbowali stworzyć rodzinę. Pan Stanisław postanowił dać jej szansę. Niestety, małżonkowie nie potrafili się porozumieć. Młoda żona chciała się bawić, spotykać ze znajomymi. Mężczyzna po pracy przychodził do zaniedbanego domu, gdzie często nie zastawał żony. Ta zostawiała małą córeczkę pod opieką dziadków i wychodziła z domu. Często przychodziła pod wpływem alkoholu i nie przejmowała się, że małe dziecko potrzebuje jej opieki. Podczas kłótni wykrzykiwała, że pan Stanisław jest naiwniakiem, bo dał się wrobić w dziecko...

Mężczyzna nie mógł znieść sytuacji w domu, wyprowadził się i wniósł pozew o rozwód cywilny. Przez kilka lat żył samotnie. Długo nie potrafił pozbierać się po nieudanym małżeństwie. Na dziecko płacił alimenty, które sąd przyznał podczas rozwodu.

Początkowo odwiedzał też dziecko, jednak im było starsze, tym bardziej negatywnie nastawiało się do mężczyzny.

W 1977 roku poznał panią Danutę, która była młodą wdową i miała kilkuletniego syna. Oboje byli wychowani w wierze katolickiej i bardzo chcieli żyć zgodnie z boskimi przykazaniami. Dlatego pan Stanisław wystąpił o unieważnienie ślubu kościelnego. Kilkoro świadków zeznawało o „złym prowadzeniu się" byłej żony. Kobieta jako świadków miała jedynie swoich rodziców.

Niestety, pan Stanisław nie uzyskał unieważnienia ślubu kościelnego. Danuta i Stanisław pobrali się w Urzędzie Stanu Cywilnego w 1078 roku. Urodziła im się córka. Małżonkowie wychowywali dzieci. Ciężko pracowali, wybudowali dom pracą swoich rąk. Nieśli pomoc wszędzie tam, gdzie była potrzebna, nikomu w potrzebie nie odmawiali... Pochylali się nad chorymi, starszymi ludźmi, nie umieli przejść obojętnie wobec ludzkiej krzywdy i biedy. Wciąż jednak mieli jedno marzenie...

— Rodzice często mówili o tym, że bardzo chcieliby wziąć ślub kościelny — opowiada pani Joanna.

— NAJTRUDNIEJSZE BYŁY ŚWIĘTA, UROCZYSTOŚCI KOŚCIELNE, NASZE KOMUNIE, BIERZMOWANIA, ŚLUBY. RODZICE NIE MOGLI IŚĆ DO SPOWIEDZI ANI DO KOMUNII... MAMA BARDZO TO PRZEŻYWAŁA. IM BYŁA STARSZA I CORAZ CZĘŚCIEJ CHOROWAŁA, TYM CZĘŚCIEJ O TYM MÓWIŁA.

Na początku 2018 roku tata pojechał do Olsztyna, by dowiedzieć się, jakie dokumenty musi złożyć, by znów starać się o rozwód kościelny. Miał wpłacić 900 złotych kosztów, potem kolejne 200 za odpis wyroku. Dla schorowanego człowieka, który miał 1200 złotych emerytury, to był duży wydatek, ale tata tak bardzo liczył, że tym razem otrzyma rozwód. W październiku 2018 roku rodzice mieli obchodzić 40. rocznicę ślubu cywilnego i tata bardzo chciał, żeby w tym dniu wziąć z mamą ślub kościelny...

W marcu 2018 roku pan Stanisław odpowiedział pisemnie na zadane przez Trybunał Metropolitalny w Gdańsku pytania. Uzasadnił, dlaczego stara się o rozwód kościelny. Pisał: „Proszę o uwzględnienie tego, iż od 40 lat jestem żonaty, z małżeństwa posiadam 38-letnią córkę. Przez ten czas jesteśmy z żoną praktykującymi katolikami i w tej wierze wychowaliśmy też nasze dziecko. Oboje jesteśmy już osobami w podeszłym wieku, chorującymi. Pragniemy zawrzeć choć przed śmiercią małżeństwo kościelne i żyć według boskich przykazań."

W kwietniu pani Danuta z powodów zdrowotnych znalazła się w szpitalu. Dzień później pan Stanisław zasłabł i został zabrany karetką do szpitala. Przebywał w nim prawie trzy miesiące. Kilka dni przed śmiercią dostał wyrok z Trybunału Metropolitalnego.

— Nie zapomnę tego dnia do końca życia i gdybym wiedziała, jaka jest odpowiedź w kopercie, nie dałabym mu jej przeczytać — mówi jego córka. — Pięć dni przed śmiercią tata otrzymał odpowiedź z Gdańskiego Trybunału Metropolitalnego, który stwierdził, że nie widzi podstaw do unieważnienia ślubu. Żal zaciskał mi gardło, jak widziałam tego schorowanego człowieka, który czytając pismo, płakał jak dziecko... Patrzyliśmy na siebie i wiedzieliśmy, że ich marzenie się nie spełni, że śmierć jest blisko...

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl f5a2ef4df9

MAŚLANKA, CZYLI POMYSŁ DLA CAŁEJ RODZINY

KAŻDY PSYCHOLOG POTWIERDZI, ŻE WSPÓLNE POSIŁKI SĄ WAŻNE DLA CAŁEJ RODZINY, BEZ WZGLĘDU NA WIEK CZY PŁEĆ. BA! 82 PROC. POLAKÓW DEKLARUJE, ŻE CZAS SPĘDZONY PRZY STOLE W RODZINNYM GRONIE TO PRAWDZIWY RYTUAŁ.

Fot. Mlekpol

Okiem psychologa

Dlaczego wspólne posiłki są takie ważne? Z psychologicznego punktu widzenia czas spędzony przy stole w rodzinnym gronie to nie tylko samo delektowanie się smacznym jedzeniem w towarzystwie najbliższych. To także pielęgnowanie rodzinnych tradycji i więzi między ludźmi. Nie bez przyczyny nasze wspomnienia z dzieciństwa mają smak i zapach szarlotki mamy, wspólnie przyrządzanych racuchów z jabłkami czy gorącego kakao. To samo dotyczy świąt i uroczystości, które zapamiętujemy przede wszystkim jako czas razem spędzony przy stole.

Wspólne posiłki to także nauka bycia ze sobą. Jedzenia potrzebujemy równie mocno jak powietrza, ale w połączeniu z bliskością innych członków naszej rodziny chwile te pozwalają nam zaspokoić kolejną silną ludzką potrzebę: przynależności i poczucia akceptacji. Pewnie dlatego wiele osób uważa, że jedzenie w samotności nie przynosi żadnej satysfakcji i postrzega to wyłącznie jako konieczność. Spożywanie posiłków to nie tylko dostarczanie kalorii i wartości odżywczych — to też czas, kiedy można się zatrzymać, dać drugiej osobie chwilę wytchnienia i zapewnić ją, że jest dla nas ważna, kochana. Ta bliskość innych powoduje też lepsze trawienie. Naukowcy już nieraz stwierdzili i udowodnili, że jedząc w samotności, przed komputerem lub telewizorem — zazwyczaj zjadamy więcej. Skupiając się na programie lub filmie, przestajemy zwracać uwagę na to, co i ile jemy, skąd już bardzo prosta droga do nadwagi lub zaburzeń odżywiania. Tymczasem w towarzystwie rodziny, paradoksalnie, całą uwagę skupiamy na wspólnym jedzeniu, jemy bardziej świadomie.

Z drugiej strony przestrzegam przed starym jak świat okrzykiem bojowym naszych mam lub babć: — Obiaaaaad! A potem ich zmarszczone czoła i nerwy, że ktoś się spóźnia, że nie szanuje, że ma tysiąc innych zajęć. Bo nic na siłę. Stres, przymus oraz konieczność jedzenia przez wszystkich członków rodziny o jednej godzinie to nie najlepszy sposób na budowanie więzi.

Maślanka Mrągowska

Posiłki w większym gronie sprzyjają wybieraniu lepszego jedzenia. Przyrządzając poszczególne potrawy razem z rodziną, bardziej dbamy o ich jakość i sposób przygotowania. Jedząc samotnie, jemy co popadnie, byle szybko zaspokoić głód, a dania przygotowywane wspólnie są wyraźnie smaczniejsze i rzadko kiedy odgrzewa się je w mikrofalówce...

Dlatego akcje promujące wspólne spędzanie czasu przy stole w gronie najbliższych — jak choćby „Najważniejszy posiłek to ten, który jemy razem" — bardzo cieszą. Tym razem pod szyldem Maślanki Mrągowskiej konsumenci dostrzegą, jak ważne jest wspólne spożywanie posiłków i ile przyjemności sprawić może ich wcześniejsze, rodzinne przygotowywanie.

— W kampanii podkreślimy, jak ważna jest bliskość w relacjach, która tworzy się w trakcie wspólnych posiłków. Będziemy aktywizować konsumentów i zachęcać ich do gotowania z Maślanką Mrągowską w rodzinnym gronie, dbając o świadome odżywianie i zbilansowaną dietę — mówi Dorota Grabowska, kierownik działu marketingu Mlekpolu.

Pomijam już fakt, że maślanka pita w towarzystwie lub bez — to bardzo cenne źródło wapnia, białka i witamin z grupy B. A przy tym jeden z najmniej kalorycznych przetworów mlecznych: w 91 proc. składa się z wody, a 100 g napoju dostarcza 48 kcal.

Dzieci rządzą w kuchni

Choć niektóre mamy bronią się przed tym, obawiając się bałaganu lub wypadku — udział dzieci w szykowaniu posiłków dla nich samych jest nie lada gratką! Bo kuchnia to też miejsce, gdzie łatwo o inspirację, nowe doświadczenia i praktyczną naukę, a jak wiadomo tylko taka ma szansę pozostać w młodych umysłach na dłużej. Do tego wspólne gotowanie to też początek usamodzielniania się oraz nauka odpowiedzialności za ważny aspekt rodzinnego życia. Nie wspominając o takiej drobnostce jak to, że tylko widząc ile pracy i cierpliwości wymaga stworzenie smacznego posiłku — dziecko nabierze szacunku do kucharza. Nie trzeba mu zaraz zlecać wykonania tortu weselnego lub przyrządzenia pasztetu z dzika. Niech kulinarna przygoda zacznie się od samodzielnego nakrycia stołu i rozłożenia sztućców. Z czasem podnosimy poprzeczkę, dzięki czemu już wkrótce docenimy wczesne zaangażowanie pociechy w przygotowywanie posiłków.

Magdalena Maria Bukowiecka

905200TBR-a-K

eprasa.pl f5a2ef4df9

W KĄPIELI, PODCZAS PŁACZU, W TRUDNYCH CHWILACH

WIRTUALNIE ZAPRASZAJĄ DO SWOICH DOMÓW, POKAZUJĄ MACIERZYŃSTWO BEZ LUKRU I PRZEDE WSZYSTKIM SĄ WIELKIM WSPARCIEM DLA INNYCH MAM. INSTAMATKI, BO O NICH MOWA, OPANOWAŁY PRZESTRZEŃ INTERNETOWĄ. CZY DZIELENIE SIĘ PRYWATNYMI SPRAWAMI W SIECI JEST BEZPIECZNE? ZAPYTALIŚMY PSYCHOLOGA.

Na jednym z ostatnich zdjęć instagramowego profilu dzieciaki/_cudaki, mała Dorotka płacze. —To nie był mój dzień, a Dorki wieczór! Wystarczyło, że Boguś albo Heniu się na nią spojrzeli i Dorka pokazywała, kto tu rządzi. No cóż, takie dni też są po coś, tylko dlaczego nam kobietom trudniej zapanować nad emocjami? — zastanawia się mama Monika, autorka poczytnego profilu. Obserwuje ją 139 tys. osób. Grymas Dorotki zdobywa 14,5 tys. polubień. Dorotka ma Zespół Downa. Monika i jej mąż Wojtek adoptowali ją po tym, jak na świat przyszedł ich pierworodny syn, Henio. Również z trisomnią. Mają jeszcze synka Bogusia, a za kilka tygodni na świat przyjdzie ich kolejne dziecko. Mamy w Internecie oszalały na punkcie Moniki, która stała się ich bohaterką. Radzi innym jak żyć. W komentarzach pojawia się mnóstwo pytań ciężarnych kobiet albo świeżo upieczonych matek dotyczących żywienia. Bo Monika daje dzieciom wszystko, co najlepsze. Dlatego postanowiła wydać e- booka dotyczącego zdrowego żywienia. Projekt okazał się strzałem w dziesiątkę.

HASZTAG #ŚNIADANIESTADA ZNAJĄ CHYBA WSZYSCY FANI MAI, AUTORKI INSTAGRAMOWEGO PROFILU MAMAJASTADO.

A raczej fanki, bo energiczna mama szóstki dzieci gromadzi wokół siebie raczej kobiecą społeczność. Codziennie, z wielką pieczołowitością przygotowuje barwne i energetyczne posiłki dla swoich dzieci. Rodzina jest wierząca, należy do neokatechumenatu. Maja z radością i bez niepotrzebnej egzaltacji opowiada o życiu z Bogiem. Regularnie chadza z mężem na randki, uwielbia buszowanie w lumpeksach i farbuje włosy na różowo. Internautki mówią, że kochają ją za dystans do siebie i za normalność. Nie wszyscy wiedzą, że kiedy była małą dziewczynką, śpiewała w Arce Noego. Jest córką muzyka Roberta Fiedricha, ps. Litza. Macierzyństwo Mai nie zawsze jest kolorowe. Raz zahaczyła się o depresję poporodową. Straciła też córeczkę. W młodości pokonała chłoniaka. Dlatego teraz czerpie z życia garściami. Wiele kobiet, dla których do tej pory przyrządzanie posiłków nie było mocną stroną, zainspirowane działaniem Mai, zaczęło robić śniadania jak z bajki. Maja pokazuje jak karmi, prezentuje zdjęcia zmęczonej ząbkowaniem najmłodszej Niny. Hitem są kąpiele jej dzieci w zlewach. Ma 38,4 tys. obserwujących na Instagramie.

AUTORKA PROFILU MAMAGANG.PL MA AŻ 8 649 OBSERWUJĄCYCH NA INSTAGRAMIE.

Jej trójmiejskie życie, które prowadzi z ukochanym mężem i piątką synów to radość i energia. Dlatego chętnie w sieci dzieli się każdą spędzoną wspólnie chwilą. Na jednym z ostatnich zdjęć wakacyjnych, chłopcy, ubrani tylko w spodenki stoją w jeziorze i zajadają lody. — Czysta radość, czysta miłość i prawdziwe szczęście odnalezione w codzienności. Kolorowa rzeczywistość, która dla innych mogłaby wydać się szara i przerażająca. Wielka rodzina, pięciu chłopców, domowy rozgardiasz, hałas, bałagan i piski radości...-— takimi słowami Patrycja, autorka zachęca do wejścia na swojego bloga.

Fot. screen z Instagrama

Maja, jedna z popularnych Instamam zasłynęła w sieci pięknie przyrządzonymi daniami

Stylowe domowe wnętrze, świetnie ubrani chłopcy, uśmiechnięty mąż — to wszystko sprawia, że z mamagang.pl chce się spędzić w sieci dużo czasu. Często jest pytana o radę i o zdanie. Jako mama piątki chłopców ma doświadczenie, którym może się dzielić z innymi.

To tylko trzy profile Instamam z bardzo wielu. Ich profile nie miałyby polotu i siły przyciągania, gdyby nie zdjęcia dzieci w różnych sytuacjach. Wesołe i smutne. Ładnie ubrane lub w samych pieluszkach. W kąpieli, podczas płaczu, w trudnych chwilach...

Czy dzielenie się wizerunkiem dzieci w Internecie jest bezpieczne? O komentarz poprosiliśmy Marcelinę Macyrę, psychologa dziecięcego z Olsztyna. — Jeśli publikujemy jakieś chwile z dzieckiem, zastanówmy się, czy to nie narusza ich granic. Zawsze musimy pamiętać o ogromnym szacunku wobec dziecka. Warto samemu zadać sobie pytanie, czy chcielibyśmy, żeby ktoś z naszych znajomych wrzucał do sieci zdjęcia na których jesteśmy w bikini?

Zdaniem Marceliny Macyry, bardzo ważne jest, aby chronić cielesność dziecka i nie prezentować go np. w pieluszce czy w wanience. — Mały człowiek będzie dopiero uczył się swojej odrębności cielesnej. A zdjęcia z Internetu nigdy nie znikną. I za ileś lat ktoś z rówieśników może do nich dotrzeć. Poza tym, to co dzisiaj wydaje nam się śmieszne, czyli umorusane dziecko albo uczące się chodzić, za jakiś czas już śmieszne nie będzie. Szczególnie dla nastolatka, który jest bardzo wrażliwy. A zanim zdobędzie zdrowy dystans do siebie, minie trochę czasu.

Jak mówi Marcelina Macyra, nastolatka szczególnie trzeba prosić o zgodę na opublikowanie jego zdjęcia i ją respektować jego zdanie. — Najgorsze jest chyba to, kiedy zmusza się dziecko do pozowania do zdjęć albo przekupuje. A przecież ono może nie mieć wcale na to ochoty. Może wczoraj miało, a dziś już nie chce uśmiechać się do aparatu? Starsze dziecko może mieć potrzebę decydowania o sobie. Maluch jest zaprogramowany na to, aby spełniać oczekiwania rodziców. Kiedy widzi aparat, uśmiecha się. Ale większe dziecko może być czymś pochłonięte, zajęte. Jeśli buduje wieżę z klocków, to myśli tylko o tym, a nie żeby się uśmiechać. Jeśli jego granice są przekraczane, jest złe.

Czy to znaczy, że zdjęcia czy filmiki z dziećmi prezentowane w sieci to zjawisko negatywne? — Jeśli wszystko odbywa się w ogromnych szacunku wobec dziecka, to nie. Zdarza się, że mamy nawiązują współpracę i reklamują jakieś zabawki na Instagramie razem z dzieckiem. Jeśli ono tego chce, może być nawet dumne, że pomaga swojej mamie.

Jest jeszcze druga strona medalu: czy rady Instamatek mogą być dla nas niebezpieczne? Niestety tak. Tak jak doktor Google jest nadal naszym ulubionym lekarzem, tak równie chętnie korzystamy z rad mam w internecie. Pamiętajmy, że inni mogą być dla nas jedynie inspiracją i przykładem, jednak jeśli mamy problem, należy poradzić się fachowca.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

REKLAMA

95420otbr-A -P

eprasa.pl f5a2ef4df9

CHCEMY ŻYĆ W CIEKAWYCH WNĘTRZACH

PRZEKAZUJĄ CENNE RADY I INSPIRUJĄ DO PODEJMOWANIA ODWAŻNYCH DECYZJI. MOWA O ARCHITEKTACH, PROJEKTANTACH, ZNAWCACH DIZAJNU I MIŁOŚNIKÓW PIĘKNA. A ROZMAWIAŁA Z NIMI ALEKSANDRA KOPERDA, AUTORKA KSIĄŻKI „ODWIEDZINY. ROZMOWY O DIZAJNIE" ORAZ AUTORKA BLOGA HYGGE-BLOG.COM.

— Pisze pani o designie i w ciągu ostatnich czterech lat odwiedziła pani wiele domów. Co się zmienia w naszych wnętrzach?

— Trudno powiedzieć czy przez te cztery lata zmieniło się wiele. Od początku istnienia Hygge odwiedzałam osoby, które o przestrzeni, jaką jest dom, myślą w sposób świadomy. Stawiają na funkcjonalność, komfort, estetykę. Wnętrze dopasowuje się do ich potrzeb, nie jest oznaką ich statusu czy tego, co obecnie jest modne. Tworzą miks ze starych i nowych przedmiotów. Nawet gdy wynajmują mieszkanie, przystosowują je do swoich potrzeb, zmieniają je tak, by poczuć się jak u siebie.

— Czy wciąż trwa zachwyt skandynawskim designem?

— Od dłuższego czasu w trendach we wnętrzach obserwujemy raczej spory eklektyzm, wielość wykorzystywanych materiałów, kolorów. Jednak trendy we wnętrzach pojawiają się i znikają, jak w modzie, dlatego lepiej traktować je jako inspirację i dopasowywać do naszych preferencji.

— Co nam w tym najbardziej pasuje, a do czego nie przywykliśmy?

— Klasyki skandynawskiego dizajnu to po prostu dobre projekty, które obronią się w każdym wnętrzu. Ta stylistyka Polakom rzeczywiście przypadła do gustu, ale myślę, że wynikają z tego tylko pozytywy. Ludzie, którzy nie interesowali się dizajnem, zaczęli zwracać uwagę na to, jak mieszkają.

— A w jakich wnętrzach pani lubi przebywać?

— Lubię poznawać nowe przestrzenie, dlatego każde „Odwiedziny" (tak nazywa się dział na blogu, gdzie opisywane są wnętrza - red.) sprawiają mi ogromną przyjemność. Jednak oprócz mieszkań równie ciekawe są dla mnie przestrzenie muzealne, a nawet sklepy. Tam też można podpatrzeć ciekawe rozwiązania projektowe. Jeśli miałabym wyobrazić sobie wymarzone miejsce do życia, to wybór byłby trudny. Może to być zarówno wnętrze weneckiego palazzo, jak i minimalistycznego w formie domu.

— Skąd się wzięło u pani to zamiłowanie do designu?

— Ciężko powiedzieć, od małego byłam wrażliwa na to co piękne, lubiłam zmieniać przestrzeń wokół siebie. Zaczęło się od dopracowywania wnętrza mojego pokoju w domu rodzinnym.

— A dziś pisze pani blog, powstała książka. Jednak Hygge, jak pamiętam z jego początków, był jednym z pierwszych blogów przedstawiających design skandynawski i najlepsze wnętrza w tym stylu. Czego możemy pozazdrościć mieszkańcom Skandynawii?

— Myślę, że poczucia estetyki, inwestowania w dobre materiały, prostoty we wnętrzach. Tego, że jego mieszkańcy nie są przywiązani do podążania za trendami.

— Czy dziś coraz więcej osób przykłada wagę do tego, by przebywać w uporządkowanym, ale ciekawym wnętrzu?

— Tak mi się wydaje. Od kiedy korzystamy z mediów społecznościowych, Instagrama, od kiedy popularny stał się Pinterest, sporo Polaków chce mieszkać „ładniej". Remontują, zmieniają, przerabiają stare meble, wyciągają z piwnic przedmioty z historią.

— Zapanowała też moda, by nie wyrzucać starych przedmiotów, a dawać im nowe życie. Co można było zobaczyć w pani książce „Odwiedziny. Rozmowy o dizajnie". Co dziś jeszcze jest modne?

— Mam nadzieję, że modne zaczyna być tworzenie przestrzeni w ten sposób, by była wygodna dla nas samych, a nie by podobała się komuś z zewnątrz. W końcu dom to przestrzeń, w której spędzamy sporo czasu, odpoczywamy, pracujemy i to ona wpływa na nasze samopoczucie.

— Książka „Odwiedziny. Rozmowy o dizajnie" to pretekst do rozmowy nie tylko o naszym spojrzeniu na wnętrze, ale także do dyskusji o polskim wzornictwie. Co pani odkryła dzięki swoim bohaterom?

— W książce możemy zobaczyć mieszkania młodych Polaków mieszkających w dużych miastach, głównie projektantów i architektów. Chciałam, by pokazali, jak chcą żyć i mieszkać. Mimo różnorodności wnętrz, sposób myślenia gospodarzy bywa podobny. Okazało się, że chcą to robić inaczej niż miało to miejsce jeszcze pięć, dziesięć lat temu. Mieszkanie nie musi być dla nich symbolem statusu. Wolą żyć rozsądnie i zwyczajnie - w kamienicach, w blokach z wielkiej płyty lub przez wiele lat wynajmować mieszkanie, ale to wynajmowane mieszkanie traktują nie po macoszemu, a jak swoje. Widoczną zmianą jest też podejście do starych, używanych przedmiotów, szczególnie tych, mających sentymentalne znaczenie - nie wyrzucają ich.

— Jeden z bohaterów książki mówi: „dobrze, jeśli mieszkanie jest opowieścią, bawi się cytatami z różnych stylów i epok, bierze w nawias mody i trendy". Chciała pani nas zainspirować do poszukiwań własnego stylu?

— Taki był zamysł. Chciałam pokazać, że nie musimy mieszkać na dużych metrażach, nie musimy posiadać mieszkania na własność, kupować potwornie drogich mebli, by żyć dobrze i wygodnie. Czasami wystarczy trochę naszego czasu i chęci, by zrobić coś co będzie nam dobrze służyć. W każdym z mieszkań zastosowane zostały pewne niestandardowe rozwiązania, które mogą być dla czytelnika wskazówką.

— Wciąż odwiedza pani kolejnych bohaterów. Plany pokrzyżowała pandemia, ale planuje pani kolejne wyprawy?

— Rzeczywiście ostatnie miesiące były zupełnie nowym doświadczeniem dla nas wszystkich, musieliśmy docenić to, co mamy wokół siebie. Mam jednak nadzieję, że już w sierpniu uda mi się trochę odpocząć trochę dalej niż w Krakowie.

— A z potraw na lato? Z jakim smakiem kojarzą się pani wakacje?

— Kiedy tylko przychodzi lato, przy każdej wizycie na straganach z warzywami i owocami, mam ochotę kupić wszystkie. Ostatnio,kiedy tylko mogę, przygotowuję bób w każdej postaci. Z czasów dzieciństwa pamiętam przygotowywany przez babcię domowy makaron z gniecionymi z cukrem czerwonymi porzeczkami zrywanymi w ogrodzie. To ten wakacyjny smak.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ

Aleksandra Koperda - animatorka kultury, od wielu lat zafascynowana dizajnem, architekturą i sztuką. Od 2016 roku prowadzi Hygge Blog, gdzie opowiada o inspirujących ludziach – projektantach, dizajnerach, artystach, rzemieślnikach – i o wnętrzach, w jakich żyją. Mieszka w Krakowie. Autorka książki „Odwiedziny. Rozmowy o dizajnie", w której znalazło się ponad dwadzieścia rozmów o wnętrzach, meblach, remontach, świetnych pomysłach, klasykach dizajnu i życiu.

eprasa.pl f5a2ef4df9

WIELKA, CZYLI DAJMY SPOKÓJ HISTORII

KATARZYNA WIELKA MA W NASZEJ ŚWIADOMOŚCI CHYBA PONURE OBLICZE. SKOJARZENIE: ROZBIORY. A DO TEGO HISTORIA ZAMACHU STANU, KTÓRY PRZEPROWADZIŁA, BY Z TRONU ROSJI POZBYĆ SIĘ... WŁASNEGO MĘŻA. TYMCZASEM ZA SPRAWĄ SERIALU PLATFORMY HULU KATARZYNA ZYSKUJE DZIEWCZĘCE I JASNOWŁOSE OBLICZE ELLE FANNING. ZGRZYT? NIEKONIECZNIE.

Fot. Mat. prasowe/ HBO

Tym, co wyróżnia „Wielką" na tle innych seriali opowiadających o losach koronowanych głów, jest z całą pewnością nietypowe podejście do historii, którą znamy z kart podręczników. I choć twórcy tej produkcji dość swobodnie żonglują materiałami źródłowymi, to nie decydują się na podejście w stylu „jeśli teoria (a w tym przypadku: serialowa opowieść) nie zgadza się z faktami (historycznymi), tym gorzej dla faktów". Tym razem mamy do czynienia raczej ze świadomą grą konwencją, a jej zapowiedzią jest już plansza tytułowa, z której dowiadujemy się, że otrzymamy historię „momentami prawdziwą".

Na naszych ekranach pojawiają się więc postaci, które miały swoje pierwowzory na dworze rosyjskim, z rzeczywistością historyczną zgadza się też część wydarzeń, których przebieg możemy obserwować. Rzecz w tym, że czarna komedia, której scenarzystą jest Tony McNamara (mający na koncie m.in. utrzymaną w podobnej stylistyce „Faworytę"), rezygnując z przywiązania do podręcznikowych przekazów, ma nam do zaoferowania coś więcej. Historyczny kostium jest okazją, by przemycić pod nim pewną uniwersalną opowieść: o starciu idei z rzeczywistością, o dojrzewaniu do podejmowania samodzielnych decyzji, o szukaniu własnego ja, o walce pozorów i prawdy. A w centrum tej opowieści stoi ona, Katarzyna.

W JAK WŁADZA

Zanim przybyła na rosyjski dwór, była młodziutką, pełną ideałów Zofią Fryderyką Augustą (w tej roli znakomita Elle Fanning). Przechrzczona na Katarzynę, stanęła u boku cesarza Piotra III (równie dobry aktorsko Nicholas Hoult). Młody car, którego poznajemy za sprawą scenarzystów, nie dorósł jeszcze do odpowiedzialności, jaka na nim spoczywa i nie radzi sobie z ciężarem oczekiwań, które pojawiają się przez ciągłe porównania z ojcem (zgodnie z rzeczywistością historyczną – z dziadkiem). Zmarły niedawno car nie bez powodu miał przydomek „Wielki", a jego syn, choćby stawał na palcach, do takiego określenia nie dosięga.

Zdając sobie z tego sprawę, młody cesarz ucieka w zabawę. A zabawa przybiera formy, na które trudno zareagować inaczej niż szerszym otwarciem oczu. Albo i ich zamknięciem, bo władcy nieobce są przemoc i okrucieństwo.

Młodzi władcy do sprawowanych przez siebie funkcji mają zupełnie różne podejścia. Katarzyna władzy pożąda, bo ma świadomość, że zrobiłaby z niej dobry użytek, a dla Piotra jest ona ciężarem, więc korzysta z niej w celach zupełnie mijających się z ideą dobra.

I JAK IRONIA

Dzięki twórcom, w serialu spotykają się wszystkie cechy dobrej czarnej komedii, a może wręcz tragifarsy. Mamy balansowanie na granicy absurdu, świadomość konwencji i ciekawe zabiegi formalne, które sprawiają, że możemy dać się wchłonąć rosyjskiemu dworowi. Czy humor, który oferują nam scenarzyści „Wielkiej", przypadnie do gustu każdemu widzowi? Na pewno nie. Bywa bowiem, że śmiejąc się, mamy poczucie pewnego łamania zasady decorum, że tym naszym śmiechem bywamy, zwyczajnie, zawstydzeni. Bo czy wypada się śmiać z okrucieństwa albo przejawów zwyczajnego sadyzmu? Raczej nie. A czy się śmiejemy? Bywa i tak...

Co ważne, choć postaci są odmalowywane na ekranie zgodnie z wymogami gatunku, kreska nie jest zbyt gruba. Ostrze satyry kłuje dotkliwie, ale jako widzowie mamy świadomość, że trafia ono w sedno. Opary absurdu unoszą się nad głowami bohaterów, a my wdychamy je razem z nimi.

E JAK EMOCJE

Emocji w „Wielkiej" nie brakuje. I, co ważne, mimo wspomnianego absurdu sytuacji, w jakich przez większość swojej bytności na ekranie przebywają postaci, twórcy dbają o to, żeby ich uczucia były dla nas czytelne i umotywowane.

Choć tytułowa bohaterka otrzymuje imię i biografię (a przynajmniej jej szkic) jednej z najważniejszych kobiet w historii Rosji, staje się też postacią, w której uczucia pewnie, od czasu do czasu, wejść mógłby każdy z nas. Katarzyna, która wydaje się osobą zrównoważoną emocjonalnie (jest romantyczką, ale szybko odnajduje się w świecie, który z naiwnością i ideałami ma niewiele wspólnego), czasem miewa chwile zwątpienia i osamotnienia.

To Katarzyna jest główną postacią pierwszego sezonu platformy Hulu, to bywa i tak, że uwagę widzów skutecznie kradnie targany skrajnymi emocjami cesarz Piotr. Choć chyba żaden z odbiorców nie chciałby się z nim identyfikować, bohater bywa ciekawą postacią. Jego pozornie niezrozumiałe poczynania, nabierają sensu, kiedy poznajemy jego sytuację rodzinną i dramaty, z jakimi się zmagał. I choć trudno udawać, że mogą one usprawiedliwiać choć ułamek głupich, nie bójmy się tego słowa, pomysłów cesarza, dość szybko przychodzi nam sobie zdać sprawę z tego, że Piotr III jest o wiele bardziej złożony, niż mogło nam się wcześniej wydawać.

L JAK LUSTRO

Mówi się, że seriale, tak jak kiedyś powieści, bywają lustrem dla społeczeństwa. Czego dowiadujemy się więc sami o sobie, oglądając „Wielką"? Pewnie niczego, czego sztuka nie uświadomiłaby nam już wcześniej. Jednak krzywe zwierciadło satyry, które podstawia pod nos swoich bohaterów Tony McNamara, może posłużyć i nam samym.

Gdyby metaforę lustra potraktować jednak mniej dosłownie, to można powiedzieć, że zniekształconymi (naprawionymi?) odbiciami i zarazem przeciwwagą dla głównej bohaterki i jej męża są bohaterowie drugoplanowi. Co ważne, choć w scenariuszu przewidziano dla nich mniej miejsca, nie oznacza to, że są oni mniej ciekawi.

Tak jak Katarzyna jest chodzącą wiarą w ideały oświeceniowe, które wpojono jej w procesie edukacji, tak jej pokojówka to kobieta twardo stąpająca po ziemi. Jej zdrowy rozsądek po wielokroć przysłuży się obmyślającej spisek carycy.

Podobnie jest i z inną parą bohaterów: car Piotr, porywczy i nieco wręcz obłąkany w swoich skrajnościach, jest skontrastowany z czułym i wrażliwym na potrzeby kobiety kochankiem Katarzyny (którego zresztą Piotr dla swojej żony szukał osobiście).

K JAK KOSTIUM

Jak już zostało powiedziane, historyczny kostium, który wykorzystali twórcy serialu, służy przypomnieniu, że są sprawy, które mają wymiar ponadgeograficzny i ponadhistoryczny.

Z drugiej strony, wspomniany kostium nie ogranicza scenarzystów w niczym: bohaterowie mówią, a jakże!, po angielsku, wplatając w swoje wypowiedzi słowa, które z oczywistych względów nie dość, że nie mogły się pojawiać na rosyjskim dworze dekady temu, to i w Wielkiej Brytanii nie mogłyby występować.

Twórcy dość poważnie podeszli za to do problemu reprezentacji, który jest jednym z istotnych tematów dla współczesnego świata, bo rosyjski dwór zamieszkują postaci zróżnicowane pod względem etnicznym.

A JAK AKTORSTWO

Siłę „Wielkiej" stanowią aktorzy, co do tego trudno mieć wątpliwości. I nieważne, czy na ekranie pojawiają się na chwilę, czy trwają na nim przez szereg scen – przyciągają naszą uwagę. Poza Elle Fanning i Nicholasem Houltem, także inni bohaterowie, wykreowani m.in. przez Phoebe Fox (pokojówka Katarzyny), Sebastiana De Souza (kochanek carycy), Sachę Dhawan (hrabia Orłow), Adama Godleya (arcybiskup) czy Belindę Bromilow (ciotka Piotra), sprawiają, że na kolejny sezon produkcji Hulu czeka się z niecierpliwością.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

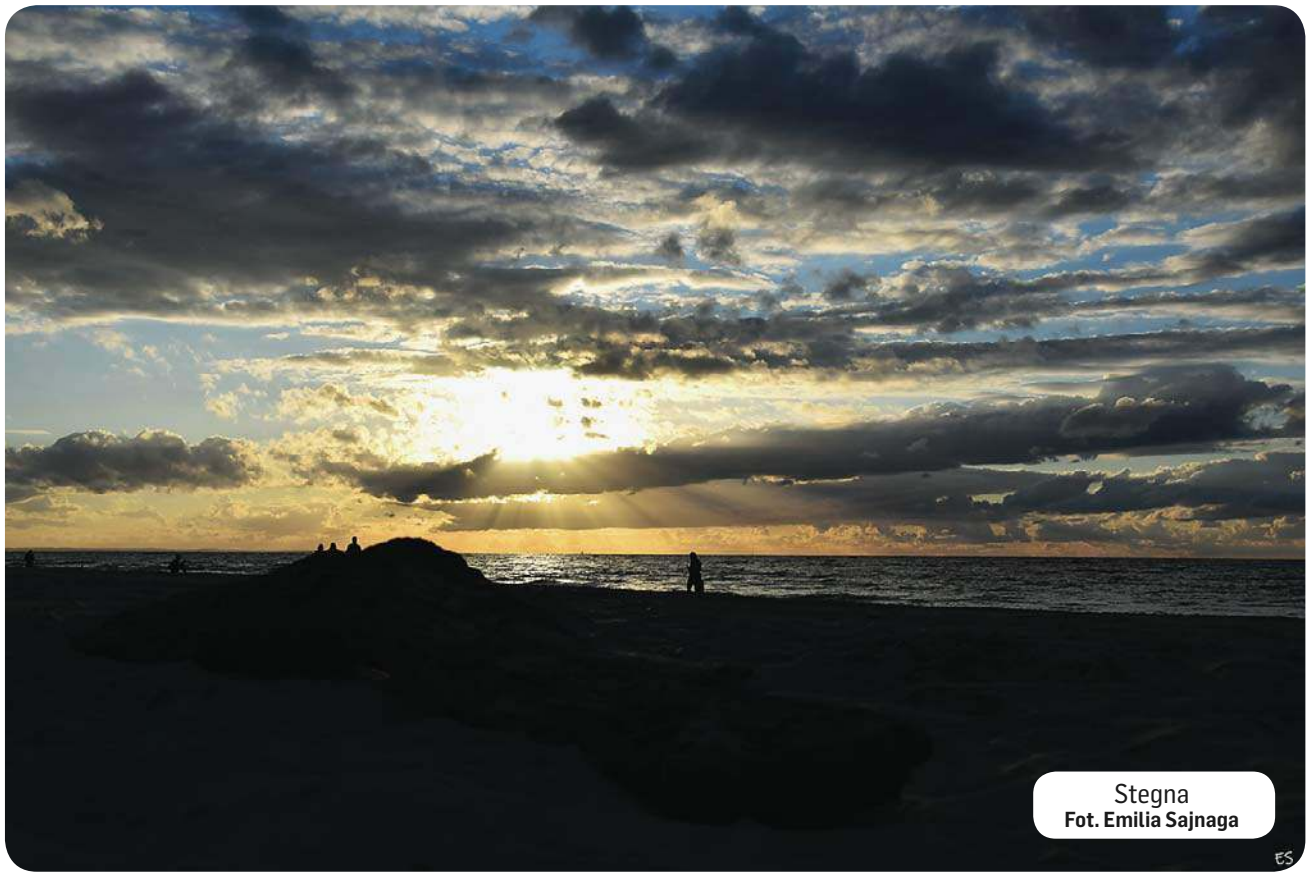
eprasa.pl f5a2ef4df9

WYMIEŃ ZDJĘCIA NA GAZETĘ OLSZTYŃSKĄ

Czekamy na wasze fotki z wakacji. Będziemy je publikować w sobotnich wydaniach „Gazety Olsztyńskiej”/”Dziennika Elbląskiego”. Czekamy też po prostu na zdjęcia pokazujące piękno naszego regionu (te strony są też otwarte dla naszych dziennikarzy). 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

Majdy nad jeziorem Wulpińskim
Fot. Anna Kozarzewska



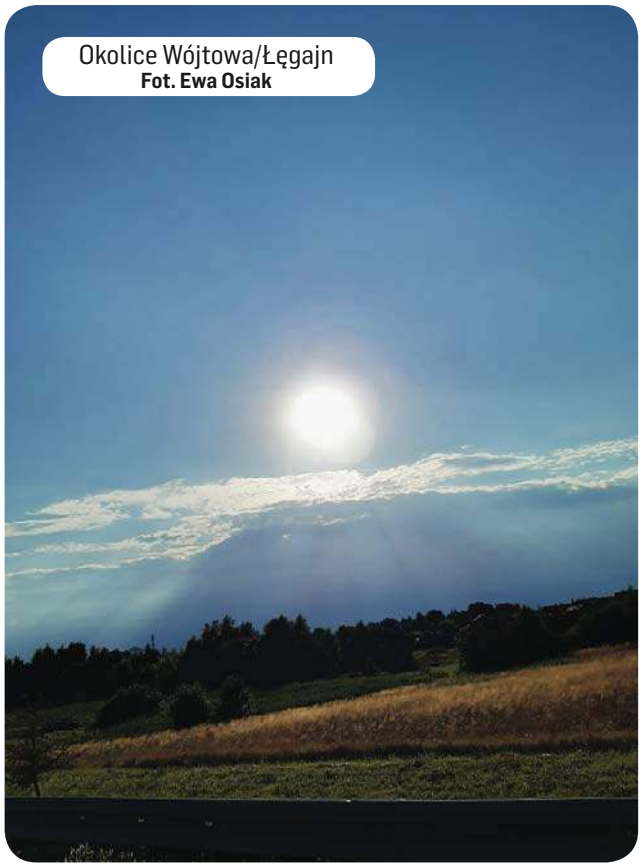
Stegna
Fot. Emilia Sajnaga

Pole na szlaku rowerowym Green Velo
Fot. Magda Kostrzewska

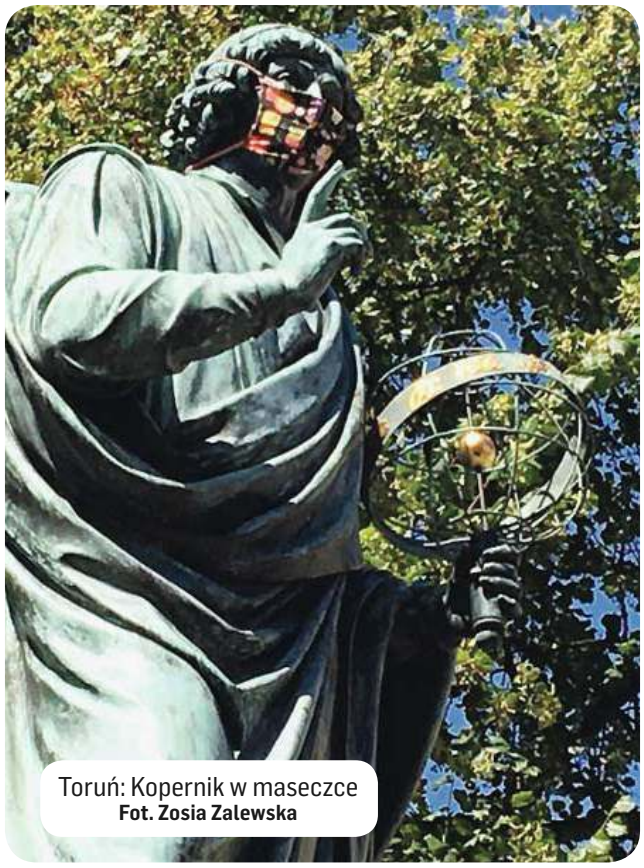
Widok z okna: Olsztyn, osiedle Nagórki
Fot. Dorota

Jezioro Gil Wielki
Fot. Filip Kiełkiewicz

eprasa.pl f5a2ef4df9



Okolice Wójtowa/Łęgajn
Fot. Ewa Osiak



Toruń: Kopernik w maseczce
Fot. Zosia Zalewska

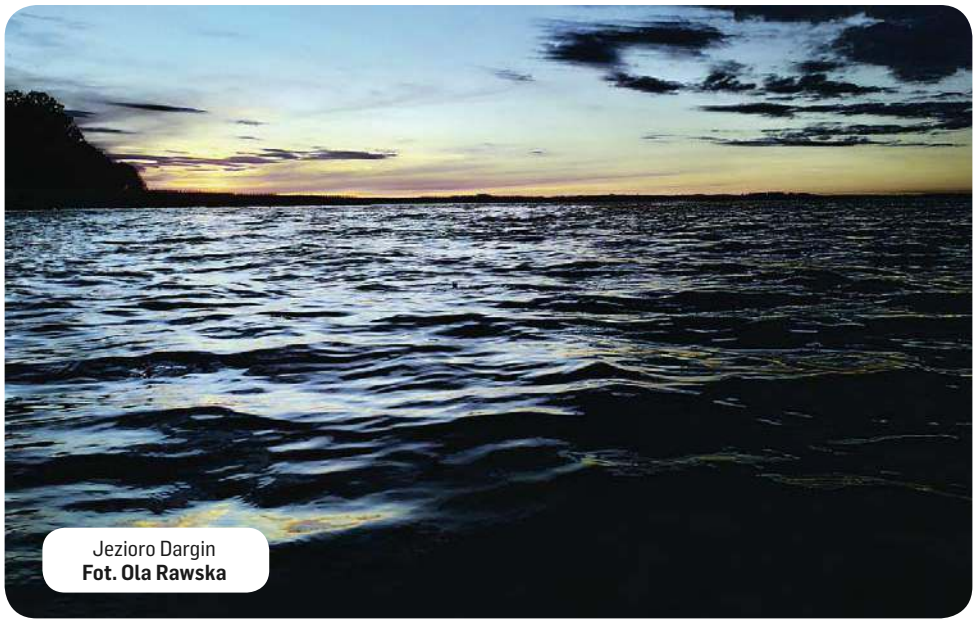
Krościenko
Fot. Elżbieta

Wólka Orłowska, jezioro Odnoga
Fot. Łukasz Mielczarek

Jezioro Przytulskie, Gąski koło Olecka
Fot. Bodek z Olecka

Jezioro Domowe Duże w Szczytnie
Fot. Elżbieta Wójcicka

Bieszczady, okolice Soliny
Fot. Zuzanna Leszczyńska



Jezioro Dargin
Fot. Ola Rawska

eprasa.pl f5a2ef4df9

REGENERACJA WŁOSÓW PO URLOPIE

LATEM NASZE WŁOSY NARAŻONE SĄ NA WIELE SZKODLIWYCH CZYNNIKÓW. SŁOŃCE, KĄPIELE WODNE ORAZ WYSOKA TEMPERATURA MOGĄ MIEĆ BARDZO NIEKORZYSTNY WPŁYW. WŁOSY STAJĄ SIĘ SUCHE, SZORSTKIE I WYBLAKŁE. JAK ZATEM ZADBAĆ O ICH PIELĘGNACJĘ PO URLOPIE?

Staranna pielęgnacja włosów powinna być naszym priorytetem

Fot. pixabay

Podczas wakacji nie jesteśmy w stanie uniknąć zetknięcia ze słońcem, niezależnie czy spędzamy czas na opalaniu czy krótkim spacerze. Pod jego wpływem włosy robią się bardziej suche i łamliwe, zaczynają się rozdwajać. Nasze włosy podczas kontaktu ze słońcem potrafią otwierać łuski tworzące naturalną barierę ochronną, co powoduje że promienie UV wnikają do środka i uszkadzają warstwę koronową. Promienie UV niszczą również główny budulec włosa, którym jest białko. Tracą swój naturalny blask i miękkość. Dlatego latem powinniśmy otaczać nasze włosy szczególną opieką.

- Kiedy włosy narażone są na dużą ilość promieni słonecznych uszkodzona zostaje ich warstwa zewnętrzna. Taki włos odbarwia się i pozostaje bez blasku. Zniszczone zostają wówczas włókna keratyny co powoduje, że włosy nie są już tak twarde, a pomiędzy rozdwojone włókna dostają się szkodliwe czynniki zewnętrzne. Pod ich wpływem włosy szybciej się łamią – wyjaśnia Anna Mackojć, trycholog, ekspert Instytutu Trychologii.

W procesie kontaktu ze słońcem utlenia się również melanina, która jest naturalnym składnikiem chroniącym włosy. Im jaśniejsze włosy, tym mniej barwnika zawierają. Włosy ciemne mają go znacznie więcej, dlatego są bardziej odporne na działanie promieni słonecznych, w przeciwieństwie do włosów blond, siwych czy farbowanych. Przed urlopem nie warto koloryzować włosów ponieważ dopiero co nałożona farba pod wpływem słońca wyblaknie. Uwrażliwia włosy na słońce oraz wiatr i sprzyja ich łamaniu. Nie wspominając o absolutnej utracie blasku. Nawet w przypadku farbowania włosów na ciemniejszy kolor nie zyskujemy ciemnego pigmentu naturalnego, dlatego też należy dbać o takie włosy w taki sam sposób jak o jasne.

Niekorzystny wpływ ma również zetknięcie włosów z wodą, zarówno morską jak i chlorowaną. W takich sytuacjach dodatkowe zetknięcie losów z promieniami słonecznymi wyzwala reakcję chemiczną podobną do tej kiedy rozjaśnia się włosy. Z cząstek wody uwalniają się wolne rodniki, które niszczą włókna keratynowe – podstawowy budulec włosów. Aby mniej narażać włosy na działanie promieni słonecznych i wody warto na przykład związać włosy i założyć nakrycie głowy. Drugą zasadą, którą warto zastosować to mycie włosów zaraz po przyjściu z basenu lub plaży. W ten sposób wszelkie szkodliwe pozostałości zostaną usunięte. Dodatkowo szkodliwe jest również suszenie włosów na słońcu ponieważ powoduje ono, że łuski nie domykają się i woda szybko odparowuje powodując szorstkość. Krople wody skupiając promienie słoneczne uruchamiają procesy chemiczne. Powstają wolne rodniki i uszkadzają strukturę włosów. Włosom szkodzi też wiatr, który je plącze i wysusza.

Aby włosy powróciły do dobrej kondycji warto po okresie letnim lekko je podciąć, szczególnie rozdwojone i suche końcówki. Aby zadbać o włosy w tym szczególnym okresie, należy wdrożyć kilka zasad, które pozwolą zachować dobrą kondycję włosów. Dzięki stosowaniu masek odżywczych łuska włosa zostaje zamknięta i wygładzona. Można również korzystać z domowych produktów takich jak oliwa z oliwek czy rozgniecione awokado. Na co dzień należy chronić włosy przed słońcem i używać odpowiednio dobranego szamponu z filtrami. W ten sposób ochronimy kolor włosów przed nadmiernym promieniowaniem. Latem dobrze sprawdzają się również produkty w sprayu, czyli tzw. mgiełki, są łatwe w użyciu, nie przetłuszczają włosów i zawierają filtry UV.

Gorące powietrze połączone ze słońcem bardzo wysusza włosy, dlatego podstawą letniej pielęgnacji powinny być silne maski odżywcze i nawilżające lub olejki z ceramidami i lipidami, które chronią włosy przed utratą wody. Najskuteczniejsze oleje chroniące przed promieniowaniem UV to olej z pestek malin, olej kiełków pszenicy oraz olej z nasion marchwi. Mają one najwyższy współczynnik SPF, który najlepiej chroni włosy. – tłumaczy Anna Mackojć, trycholog, ekspert Instytutu Trychologii.

Choć latem skupiamy się głównie na ochronie skóry, szczególną uwagę powinniśmy skupić również na włosach. Słońce, wiatr, woda osłabiają, wysuszają i powodują ich wypadanie. Bez względu na to, czy są one długie, krótkie, jasne czy ciemne — pamiętajmy o częstych zabiegach nawilżających oraz o odpowiedniej higienie. Staranna pielęgnacja włosów powinna być naszym priorytetem. Nie jest ona wymagająca, a dobrze zaplanowana nie powinna sprawić kłopotów podczas wakacyjnych dni.

Anna Mackojć, ekspert Instytutu Trychologii

Fot. archiwum prywatne

RED. INF. INSTYTUT TRYCHOLOGII

eprasa.pl f5a2ef4df9

POKAŻ NAM SWOJE BUTY, A MY POWIEMY CI, KIM JESTEŚ

CZY ZASTANAWIAŁAŚ SIĘ KIEDYKOLWIEK, CO MOGĄ O TOBIE POWIEDZIEĆ TWOJE BUTY? CZY WIESZ, ŻE ZDRADZAJĄ NIE TYLKO TWÓJ GUST, ALE TAKŻE STYL ŻYCIA I PASJE?

Dla niektórych buty są wielką namiętnością

Fot. bripox.pl (3)

Buty – każdy z nas ma ich co najmniej kilka par, choć są i rekordziści (bo nie tylko panie kolekcjonują buty), którzy obuwie, z racji ilości, muszą przechowywać w oddzielnym pomieszczeniu.

Buty, jak każdy inny element ubioru, są ważnym elementem naszego wizerunku. A ten, możemy zmieniać w zależności od potrzeb. Możemy wystroić się na elegancko lub wskoczyć w sportowe ciuchy. Możemy gustować w unikalnych perełkach z lumpeksu lub śledzić światowe trendy i wydawać krocie na ubrania od topowych projektantów. Badania dowodzą, że obcy ludzie potrafią ocenić nas jedynie po butach. Zaskakujące, prawda? Do takich wniosków doszli naukowcy z University of Kansas i Wellesley College.

CO MÓWIĄ O NAS BUTY?

W badaniu studentów, opublikowanym w Journal of Research in Personality, autorzy stwierdzili, że ludzie mogą poprawnie odgadnąć wiek, płeć i dochód nieznajomego, patrząc na ich buty. Nie jest to żadna niespodzianka, biorąc pod uwagę, że styl buta lub jego designerski wygląd może być wskazówką. Ale naukowcy odkryli również, że ludzie mogą dokładnie ocenić poziom lęku lub przywiązania innej osoby na podstawie i wyboru butów!

Na potrzeby badania naukowcy poprosili 63 studentów University of Kansas o przyjrzenie się przedstawionym przez 208 innych studentów zdjęciom butów, które nosili najczęściej. Studenci, którzy wysłali te zdjęcia, wypełniali różne internetowe testy osobowości. Ankietowani zostali następnie poproszeni o ocenę właścicieli na podstawie osobowości, stylu przywiązania, czy byli ekstrawertyczni czy introwertyczni, politycznie liberalni czy konserwatywni, a także musieli ocenić takie wskaźniki jak wiek, płeć i dochód rodziny.

Po zapoznaniu się z różnorodnością butów, klapek, sznurowanych butów, mokasynów, sandałów i trampek noszonych przez innych ludzi - trzeba przyznać, że była to ograniczona i w dużej mierze jednorodna próbka - uczestnicy badania z największym powodzeniem odgadli wiek, płeć i dochody osób noszących. Potem mogli najdokładniej odgadnąć styl przywiązania: ludzie lękliwi częściej nosili nowe lub dobrze utrzymane buty, być może dlatego, że martwią się wyglądem i tym, co myślą o nich inni ludzie - sugerują autorzy.

TO JEDNAK NIE WSZYSTKO!

Praktyczne i funkcjonalne buty na ogół należą do sympatycznych ludzi, botki pasują do bardziej agresywnych osobowości, niewygodne buty noszone były przez spokojne osobowości. Jednak obcy nie mogli zdobyć wielu z tych informacji, patrząc tylko na obuwie. Na przykład nie potrafili przewidzieć ekstrawersji innych, sumienności, otwartości na doświadczenia lub skłonności politycznych.

Buty przekazują drobną, ale użyteczną porcję informacji o ich użytkownikach. Obuwie teoretycznie służy praktycznemu celowi, ale mogą także być niewerbalnymi wskazówkami z symbolicznym przekazem. Ludzie zwykle zwracają uwagę na buty, które noszą inni i oni sami.

WYRAŹ SIEBIE... OBUWIEM!

Chociaż każdego dnia, dzięki odpowiedniej stylizacji, możemy być kimś innym, w naszych szafach tak czy siak będą przeważać ubrania, buty i akcesoria, w których czujemy się najlepiej. I które doskonale opisują nasz charakter, pasje i styl życia. Aby to udowodnić, przygotowaliśmy (z przymrużeniem oka!) krótki przewodnik po typach osób na podstawie ulubionego obuwia.

SZPILKI

Jeśli lubisz nosić szpilki na co dzień, nawet jeśli twoja praca nie wymaga formalnego ubioru, to z pewnością zależy ci na kobiecym wdzięku. Szpilki są eleganckie, ale odzwierciedlają także pewność siebie i chęć podejmowania ryzyka w życiu.

KOTURNY

Te oczywiście dodają wzrostu, ale bez dyskomfortu związanego ze szpilkami. Są mocne, a gruba podstawa podnosi tułów. Kliny i platformy mają odrobinę stylu retro, będącego mieszanką figlarności i wyrazistego stylu. Chcesz pokazać swoją pewność siebie i zwrócić uwagę na obuwie, ale jednak zależy ci również na wygodzie lub po prostu... czujesz się niepewnie na szpilkach.

BALERINKI

Wybór tych wygodnych, monochromatycznych butów sugeruje, że jesteś miłą i ugruntowaną osobą. Dla ciebie wygoda jest ważniejsza niż wyrażanie stylu. Chodzi o to, aby być dziewczęcą, a jednocześnie skromną.

JAPONKI

Symbol lata, wakacji i beztroski. Nawet najdroższe klapki będą opowiadać o wakacyjnym klimacie, choć wówczas luksusowym. Jeśli nosisz klapki poza urlopem, możesz być postrzegana jako osoba, która nie traktuje poważnie rzeczy w życiu.

TRAMPKI

To obuwie wybierają osoby, które cenią sobie luz i swobodę. Są otwarte i ciekawe tego, co przyniesie los. Nawet jeśli trampki zakładają do oficjalnego, lekko eleganckiego stroju, nie wyrażają w ten sposób dezaprobaty, a raczej gotowość do działania.

BUTY Z LIMITOWANEJ EDYCJI

Uwielbiasz nosić sneakersy z limitowanej edycji lub buty, na które musisz wydać całą swoją pensję? Cóż, jesteś nie tylko świadoma najnowszych trendów, ale także nie masz nic przeciwko pokazaniu światu, że na coś cię stać lub masz w sobie tyle determinacji, by wydać krocie na coś, co wiele dla ciebie znaczy. To wcale nie musi być oznaka próżności, serio!

JACEK KLIMEK
JACEK.KLIMEK@BRIPOX.PL

eprasa.pl f5a2ef4df9

SŁONECZNA KĄPIEL? PAMIĘTAJMY O CZERNIAKU

LATO TO CZAS, KIEDY Z SIŁĄ WODOSPADU PCHA NAS DO ZAŻYWANIA INTENSYWNYCH KĄPIELI SŁONECZNYCH. W TYM ROKU WSZYSTKO JEST WPRAWDZIE INNE, ALE SŁOŃCE, KIEDY JUŻ GRZEJE TO PORZĄDNIE. CO NA TO DERMATOLODZY I NASZE ZNAMIONA NA SKÓRZE?

Osobiście nie znam nikogo, kto nie posiadałby na skórze jakiegoś znamienia, brodawki czy tzw. pieprzyka. A jednak co roku, tuż przed rozpoczęciem sezonu na upały i opalanie lekarze alarmują, by chronić się kremami z filtrem UV, a zmiany na skórze dokładnie obserwować. Ale wszystkie czy tylko niektóre? Którymi się nie martwić, a z którymi udać do lekarza?

Skóra to największy organ naszego ciała. Szkodliwy wpływ na nią mogą mieć nie tylko promienie UV, wizyty w solariach czy oparzenia spowodowane nadmiernym i niewłaściwym opalaniem, ale także czynniki genetyczne. Badania naukowe potwierdzają, że u większości pacjentów cierpiących na nowotwory skóry dochodzi do mutacji genu BRAF, który zawiera m.in. białko z zakodowaną informacją, przesyłaną bezpośrednio do jądra komórki.

Szkodliwy wpływ na skórę mogą mieć nie tylko promienie UV, wizyty w solariach czy oparzenia spowodowane nadmiernym i niewłaściwym opalaniem, ale także czynniki genetyczne

Fot. pixabay

PIEPRZYKI

Oczywiście, największym postrachem i mordercą marzeń o oliwkowej opaleniźnie jest czerniak. Pragnę jednak uspokoić wszystkich wielbicieli słońca, w tym siebie, że nie wszystkie nasze znamiona i pieprzyki mają jakąkolwiek szansę w czerniaka się zmienić. Z drugiej jednak strony nie zapominajmy, że lekarzy onkologów nasze zmiany i problemy skórne mogą interesować ze względu na raka podstawnokomórkowego. To najczęstszy rak skóry, któremu nadmierna ekspozycja na słońce w ciągu życia bardzo sprzyja, ale potencjalnie jest najmniej groźny i najłatwiej poddaje się leczeniu.

Rak podstawnokomórkowy charakteryzuje się tzw. złośliwością miejscową — co oznacza, że nie daje przerzutów odległych, ale może się powiększać zarówno w poziomie skóry, jak i w jej głąb, naciekając kolejne napotkane warstwy. Im będzie rozleglejszy, tym trudniej będzie się go pozbyć, bo będzie wymagał większego zakresu wycięcia.

LECZENIE

Najskuteczniejszym sposobem leczenia tej postaci raka jest pozbycie się go chirurgicznie. Doszczętne wycięcie jest jedyną potrzebną w tym przypadku terapią. O ile ów rak przytrafi się na skórze kończyn dolnych czy tułowia — problem nie jest zbyt wielki, bo nawet przy większych rozmiarach można go usunąć bez obaw, że blizna będzie widoczna.

Gorzej, gdy problem dotyczy twarzy i długo pozostaje bagatelizowany. Wtedy często konieczne jest nie tylko proste wycięcie, ale i korekta plastyczna z przeszczepem lub przesunięciem płatów skórnych.

JAK GO ROZPOZNAĆ?

Każdą zmianę na skórze warto w miarę dokładnie obserwować. Jeśli mamy do czynienia z jakimś rodzajem owrzodzenia, z tworzącym się „strupkiem", podchodzącym krwią, z pogrubiałym obramowaniem lub jeśli zmiana nie goi się przez 4-5 miesięcy i nie pomagają na nią maści przepisywane czy to przez lekarza pierwszego kontaktu, czy dermatologa — trzeba zweryfikować ją histopatologicznie, co oznacza pobranie materiału ze zmiany i jego badanie pod mikroskopem.

Zasada jest też taka, że w przypadku niedużej zmiany, której usunięcie nie spowoduje defektu kosmetycznego, najlepszym rozwiązaniem jest od razu usunąć całą wysoce podejrzaną tkankę. Nawet jeśli histopatolog potwierdzi raka — to jego leczenie w tym momencie i tak jest już zakończone. Niekiedy dermatolodzy stosują w takich przypadkach „wypalnie" lub wymrażanie takich zmian — ale ten rodzaj terapii nie daje pewności kompletnego pozbycia się patologicznego ogniska. Dodatkowo, gdy wypalimy lub wymrozimy znamię w jego początkowej fazie, nie ma możliwości zbadania podejrzanej tkanki pod mikroskopem.

MROCZNY CZERNIAK

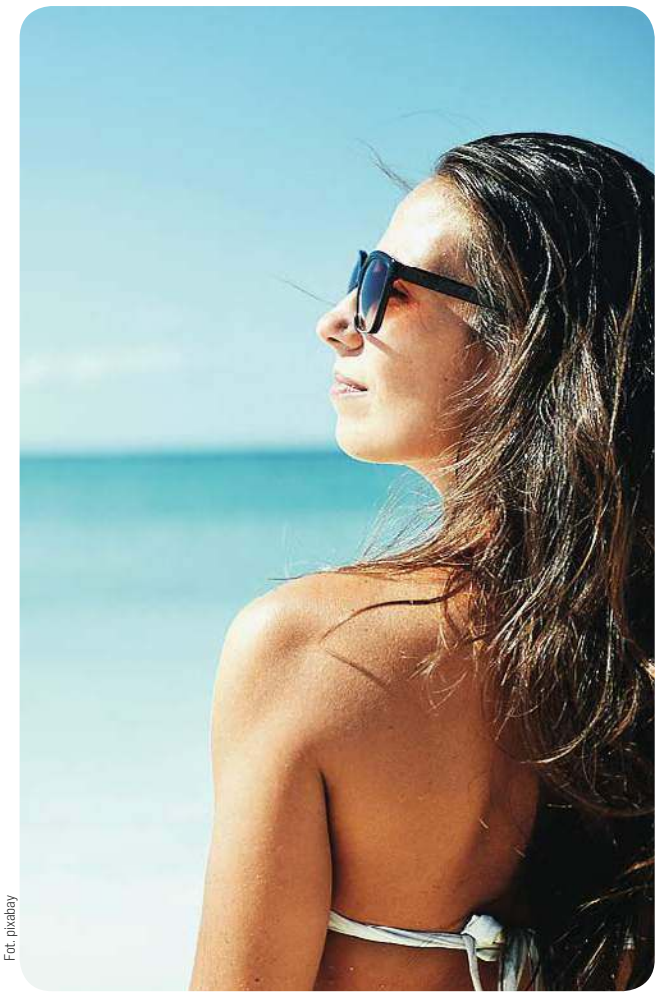
Zmiany, które najbardziej starszą nas przeistoczeniem w czerniaka to znamiona barwnikowe. Do rozwoju czerniak potrzebuje bowiem komórek barwnikowych, czyli z pewnym uproszczeniem można przyjąć, że rozwija się głównie z tak zwanych pieprzyków — zmian zabarwionych na brązowo. Główna różnica w diagnozowaniu znamion podejrzanych o czerniaka, w przeciwieństwie do raka podstawno komórkowego polega na tym, że wycinków pieprzyków i znamion nie pobiera się. Jeśli lekarz uzna, że pieprzyk z dużym prawdopodobieństwem wkrótce przeobrazi się w czerniaka — zleca usunięcie go w całości. Czerniak jest bardzo poważną chorobą, w Polsce statystyki dotyczące zachorowań są aż o 20 proc. wyższe niż w innych krajach Unii Europejskiej, a warto pamiętać, że im wcześniej jest rozpoznany, tym większa szansa, że można go skutecznie wyleczyć.

ŚLADY NA MUMIACH

Inna nazwa czerniaka, melanoma, pochodzi z greki i w dosłownym tłumaczeniu jest zbitką dwóch słów: melas — ciemny i oma — guz. Pierwsze opisy czerniaka czytamy w dziełach Hipokratesa. Najstarsze, liczące około 2,4 tys. lat szkielety ze śladami świadczącymi o czerniaku archeolodzy znaleźli z kolei w Peru, w pobliżu Chancay i w Chingas, wśród prekolumbijskich mumii. Okazuje się więc, że nowotwory skóry były znane ludzkości od zarania dziejów i nie mogli się przed nimi uchronić nawet mieszkańcy silnie nasłonecznionej Ameryki Południowej.

Dziś nasz niepokój powinny wzbudzać znamiona, które przypominają rany, choć się nie goją, wyraźnie różnią się od pozostałych, swędzą, krwawią lub sączą się, zmieniają kolor, rozmiar i kształt, mają perłowy połysk, są asymetryczne, mają nieregularne brzegi, a ich powierzchnia jest szorstka lub łuskowata.

eprasa.pl f5a2ef4df9



Fot. pixabay

GRUPY RYZYKA

Mimo że dotąd medycyna nie jest w stanie udzielić precyzyjnej odpowiedzi na temat przyczyn raka, to jednak powinno się zwrócić szczególną uwagę na właściwą ochronę skóry przed niekorzystnym działaniem czynników sprzyjających rozwojowi nowotworów skóry. Kto ma jasną karnację, włosy w kolorze blond lub rude i niebieskie oczy — na pewno powinien bacznie swoją skórę obserwować. Osoby, które na swojej skórze bez trudu mogą znaleźć 50 pieprzyków lub piegów oraz liczne, nietypowe znamiona, a w dzieciństwie doznały oparzeń słonecznych — też w grupie podwyższonego ryzyka się znajdują. Dermatolodzy i onkolodzy stanowczo odradzają też wizyty w solarium. Warto ponadto pamiętać, że duże szanse na ograniczenie ryzyka powstania czerniaka może dać unikanie ekspozycji na działania promieni UV pomiędzy godz. 11 a 16 oraz niedoprowadzanie do tego, by podczas opalania narazić skórę na oparzenia.

Ktokolwiek zauważy u siebie zmiany, które mogłyby świadczyć o nowotworze skóry, powinien się zgłosić na badania u dermatologa. Specjalista za pomocą dermatoskopu, który pozwala przyjrzeć się zmianom na skórze przy 10-12-krotnym powiększeniu, obejrzy znamiona i udzieli prawidłowej diagnozy. Jeśli lekarz stwierdzi nieprawidłowości, powinien skierować nas na dalsze badania histopatologiczne.

A do onkologa skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu nie jest potrzebne.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

JAK ODŻYWIAJĄ SIĘ **POLACY**?

Polacy deklarują, że chcą odżywiać się zdrowo i dbają o aktywny tryb życia - takie optymistyczne dane wynikają z najnowszego badania. Aktualna sytuacja związana z pandemią COVID-19 dodatkowo go umacnia.

Według wyników najnowszego badania firmy Kukuła Healthy Food 2020, 60% jego respondentów zadeklarowało, że stara się zdrowo odżywiać na co dzień, a 47% zmieniło nawyki żywieniowe na zdrowsze w przeciągu ostatnich 12 miesięcy.

Z drugiej strony wciąż mamy tendencję do dokonywania niekorzystnych dla naszego zdrowia wyborów w obszarze dań gotowych. Tu najczęściej wybieramy pizzę, pierogi oraz kanapki. Aż 63% badanych stwierdziło, że dieta pudełkowa to dobry sposób na zdrowe odżywianie i chociaż do tej pory skorzystało z niej 12% badanych to kolejne 46% rozważa spróbowanie jej w przyszłości.

Raport potwierdza, że Polacy zwracają uwagę na to, co jedzą i mają coraz większą wiedzę w tym temacie. Potwierdza to silny wzrost zainteresowania ofertą cateringu dietetycznego, bo to idealna usługa dla tych, dla których ważne jest regularne spożywanie zdrowych i odpowiednio zbilansowanych posiłków z sezonowych produktów. Widać również wzmacniający się trend żywienia wegetariańskiego, a także wzrost zainteresowania dietami o obniżonej ilości węglowodanów i dietami specjalistycznymi, jak np. dieta bezglutenowa.

Według raportu dla 48% ankietowanych o zdrowym stylu życia decyduje właściwe odżywianie, dla 24% jest to uprawianie sportu, a 23% wymienia spokojny tryb życia.

Rozumienie zdrowej żywności opiera się przede wszystkim na skojarzeniu ze świeżymi produktami, bez konserwantów oraz o obniżonej zawartości cukru i soli.

Fot. pixabay

Blisko połowa ankietowanych (44%) stara się odżywiać „sezonowo", czyli na co dzień wybiera produkty i dania z najbardziej dostępnych w danym czasie składników.

Ponad 70% badanych przyznaje, że uprawia sport lub podejmuje inną aktywność fizyczną. Prawie połowa tej grupy deklaruje, że ćwiczy kilka razy w tygodniu, a co 12 badany twierdzi, że robi to codziennie. W pierwszej trójce najpopularniejszych aktywności fizycznych znalazły się: bieganie na świeżym powietrzu, ćwiczenia na siłowni i pływanie.

Co ciekawe, 56% wszystkich badanych zadeklarowało, że planuje w tym roku zredukować masę ciała o kilka kilogramów, a 42% chce zbudować masę mięśniową.

Dla porównania w 2017 roku Eurostat opublikował portret statystyczny „Życie kobiet i mężczyzn w Europie" z którego wynikało, że w całej Unii Europejskiej 36 % mężczyzn i 26 % kobiet uprawiało sport lub inną aktywność fizyczną nie związaną z pracą przez co najmniej 150 minut tygodniowo. Zdrowe odżywianie jest natomiast kluczowe, ponieważ coraz więcej osób zmaga się z chorobami cywilizacyjnymi, które w większości wynikają z nieprawidłowych nawyków żywieniowych. Niezwykle istotne jest więc także podnoszenie świadomości dotyczącej składu i regularności posiłków. Powoli widać tendencję wzrostu tej świadomości i to nie tylko wśród osób młodych, mających na co dzień styczność z mediami społecznościowymi, ale także wśród ludzi starszych

po 65 roku życia. – komentuje prof. dr hab. n. med. Dominik Rachoń.

Blisko połowa badanych (43%) stosuje różnego typu ograniczenia żywieniowe.

Prawie połowa tej grupy to osoby, które w ostatnim roku ograniczyły lub całkowicie wykluczyły ze swojego jadłospisu cukier, a aż 21% wszystkich badanych deklaruje unikanie jego spożycia. Wśród najczęściej stosowanych diet wymieniają te, które mają na celu ograniczenie kalorii, a co dziesiąty badany zadeklarował, że jest wegetarianinem. Jako główne powody stosowania ograniczeń żywieniowych w diecie wymieniane są: chęć prowadzenia zdrowego stylu życia oraz utrzymanie zgrabnej sylwetki lub odpowiedniej budowy ciała.

- Ostatnie badania immunologów z Polskiej Akademii Nauk potwierdzają, że dieta wegetariańska wpływa korzystnie na działanie układu odpornościowego. Prawidłowo skomponowana dieta roślinna pomimo wyłączenia z niej produktów pochodzenia zwierzęcego jest w stanie dostarczyć wszystkich, niezbędnych składników odżywczych, witamin i mikroelementów – wyjaśnia Natalia Chybzińska

INF. RAPORT FIRMY KUKUŁA HEALTHY FOOD

REKLAMA

TWÓJ CZWARTEK i PIĄTEK LOKALNY TYGODNIK

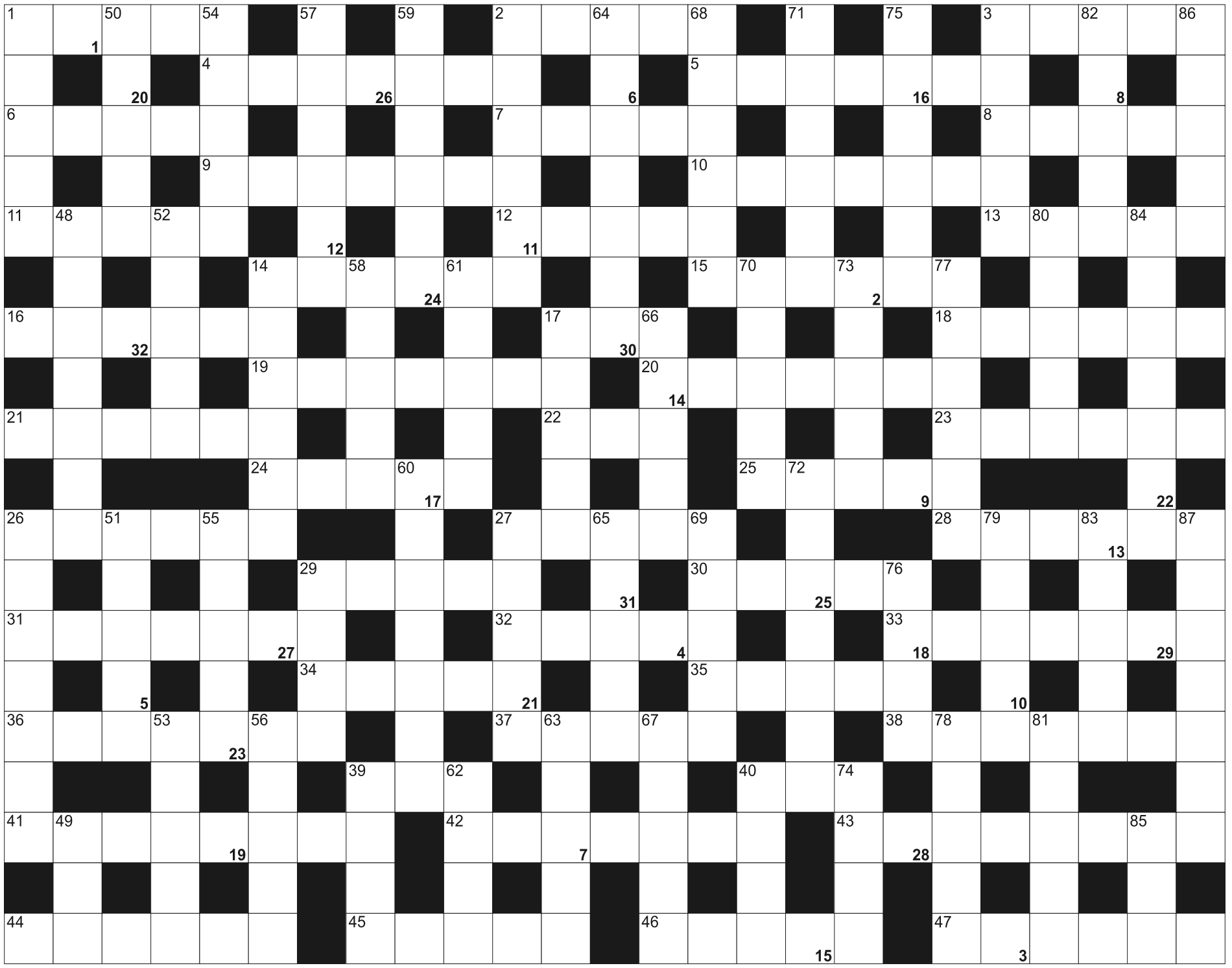
dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna •żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi •leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz.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

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

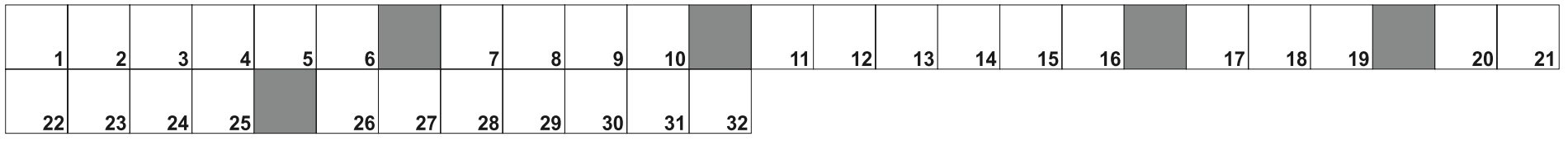
NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków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

eprasa.pl f5a2ef4df9

Krzyżówka klasyczna z hasłem



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



POZIOMO: 1) trzyma go w rękach św. Piotr; 2) luka, dziura; 3) zagadka z rysunków; 4) miasto w śr. Szwajcarii, stolica kantonu Uri; 5) gwałtowny, silny wiat; 6) jezioro na wybrzeżu Morza Czarnego w Rumunii; 7) powoduje zapłon w silniku; 8) auto ze Szwecji; 9) ojczyzna Makbeta i Stuartów; 10) dostojni obywatele miasta; 11) lico; 12) drużyna piłkarska z Wiednia; 13) najdłuższa rzeka Francji; 14) płynie przez Żelazową Wolę; 15) drugie co do wielkości jezioro Francji; 16) największa wyspa w archipelagu Kuryli; 17) baśń, legenda; 18) mała Aneta; 19) płynie przez Augustów; 20) mundur inaczej; 21) stolica Kuby; 22) tkwi w desce; 23) wyspa duńska w cieśninie Sund; 24) dawniej wyprawa panny młodej; 25) zapaliczka, zarzewka, bylina ozdobna; 26) wypowiedzi przytaczane w cudzysłowie; 27) łaźnia fińska; 28) rodzaj wyciągu narciarskiego; 29) wynik, rezultat; 30) duza jaszczurka z Komodo; 31) typ szkła, francuska marka naczyń szklanych; 32) szata duchownych prawosławnych; 33) Eugene, autor "Łysej śpiewaczki"; 34) mają swoich fanów; 35) ignorant, laik; 36) strzyżony kosiarką; 37) mityczna rzeka w Hadesie; 38) inaczej wystawy przed sklepem; 39) Sherwood i Birnam; 40) startowy na lotnisku; 41) Bułat, rosyjski poeta i pieśniarz; 42) świetne samopoczucie, wybuchowa radość; 43) instrumentalny wstęp do dzieła muzycznego; 44) z jabłoni; 45) Artur Conan, twórca Sherlocka Holmesa; 46) aktywny wulkan w środkowej części Honsiu; 47) sklep z lekami

PIONOWO: 1) waga drogich kamieni; 2) składana na ołtarzu; 3) skomponował "Bolero"; 14) buraków cukrowych i kukurydzy; 17) na twarzy Zorro; 26) napoleonka lub ekler; 27) przyczyna nerwicy żołądka; 29) ślązak z dowcipów; 39) kraj związkowy w Niemczech; 40) deseczka tynkarza; 48) autor "Szewców"; 49) papuga nestorka; 50) wystawne przyjęcie; 51) na niebie po deszczu; 52) słomka do picia; 53) mała dolina o płaskim dnie i stromych zboczach; 54) gatunek miękkiej skóry; 55) podmokły lub pod zabudowę; 56) wyspa Odyseusza; 57) odgłos kół pociągu; 58) wileńskie "Powązki"; 59) racja, dawka; 60) dawniej zły los, niepowodzenie; 61) największe jezioro Nowej Zelandii; 62) Ementaler i Cheddar; 63) duże płyty, np. ze szkła; 64) czas zbioru ziemniaków; 65) dokuczają latem; 66) tropikalny ptak z dużym dziobem; 67) rządzona przez biskupa; 68) państwo w Afryce ze stolicą w Kigali; 69) objęcie wyższego stanowiska; 70) jednostka monetarna Nigerii; 71) uniwersalny rozpuszczalnik; 72) koronkowa na stole; 73) groźny wirus afrykański; 74) wynik dodawania; 75) prowincja i miasto we wschodniej Kanadzie; 76) bogini zwycięstwa; 77) dawna nazwa Japonii; 78) peszy debiutanta na scenie; 79) pensja dla inwalidy; 80) na końcu alfabetu greckiego; 81) pierwiastek, Lu; 82) dokument papieski; 83) śnieżna wydma; 84) służą do gry w tenisa; 85) 12 miesięcy; 86) materiał na chochoła; 87) japoński producent sprzętu komputerowego, fotograficznego i drukarek

eprasa.pl f5a2ef4df9

BIURO OGŁOSZEŃ Gazety Olsztyńskiej PRACUJE ZDALNIE!

#ZOSTAŃ WDOMU

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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

JUŻ WKRÓTCE BIURO OGŁOSZEŃ W NOWEJ LOKALIZACJI!

39920otbs-B-K

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

DWUPOKOJOWE centrum, 505-669-918

PRACA

dam pracę

DO napraw kempingów, Dorotowo, 503-103-703

KIEROWCA CE, Dorotowo 503-103-703

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

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

NOWOWIEJSKI zatrudni kierowcę transport międzynarodowy. 601-663-651

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

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

ZATRUDNIĘ pracownika do gospodarstwa, bydło mleczne woj. podlaskie tel. 607-606-936

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.

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

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ZŁOM 502-512-454

mp-otbr-6791a -P

SPRZEDAM
WYNAJMĘ
ZAMIENIĘ

SZUKAJ NA
dom.wm.pl

25211otbp-d-M

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

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

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-a -K

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

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

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

eprasa.pl f5a2ef4df9

FAJNA ATMOSFERA, NIEZŁA FREKWENCJA

SIATKÓWKA PLAŻOWA SZYBKO MINĘŁO PIĘĆ TYGODNI WALKI W GRAND PRIX W BARTOSZYCACH. WŚRÓD MĘŻCZYZN TRIUMFOWALI PRZYJEZDNI ZAWODNICY, ALE W KATEGORII KOBIET ORAZ W MIKSTACH NAJLEPSI BYLI BARTOSZYCZANIE. NIEKTÓRZY Z NICH ZALICZYLI PODWÓJNE TRIUMFY.

Ubiegłoroczna edycja Grand Prix stała pod znakiem problemów frekwencyjnych. Na boiskach przy ul. Kętrzyńskiej nie grało za wiele par, czasem trzeba było nawet odwoływać turniej. W tym roku, na szczęście, takiego zagrożenia nie było ani razu. Uczestników, w tym gości z innych miast, nie brakowało, a ci, którzy przez pięć tygodni rywalizowali na piasku, podkreślali znakomitą atmosferę. Objawiała się ona choćby w postaci dostępnego na każdych zawodach cateringu, o który dbali sami uczestnicy, przynosząc kawę, ciasta, owoce i różnego rodzaju przekąski. O ciekawe nagrody postarała się jedna z uczestniczek Magda Bogucka, a i Bartoszycki Ośrodek Sportu i Rekreacji zrezygnował ze statuetek i nagród rzeczowych na rzecz bonów pieniężnych do jednego ze sklepów.

Ale przecież nikt nie przychodził na turnieje dla nagród czy też po to, aby pochłaniać kalorie.

SPORTOWĄ RYWALIZACJĘ WŚRÓD MĘŻCZYZN WYGRALI LIDZBARCZANIE JAKUB ROMASZ I PIOTR BAZARNIK. DOTARLI ONI DO FINAŁÓW W CZTERECH TURNIEJACH, ZWYCIĘŻAJĄC TRZY RAZY.

W imprezie kończącej tegoroczną rywalizację zagrał tylko Bazarnik, który tym razem wystąpił z innym partnerem, kończąc zawody na dalszej pozycji. Niemniej po ich zakończeniu odbierał nagrody dla najlepszej męskiej drużyny tegorocznej Grand Prix.

Ola Ryglewicz i Patryk Kulpaka zwyciężyli w mikstach. To ich drugi wspólny triumf w bartoszyckim cyklu

Fot. Grzegorz Kwakszys

— Bardzo fajny turniej, miła atmosfera, świetna rywalizacja, organizacja na bardzo wysokim poziomie, mega zabawa. Naprawdę, nie można było się do niczego przyczepić. Grywamy na turniejach w innych miastach i Bartoszyce fajnie wypadają na ich tle — powiedział Piotr Bazarnik. — Poziom zawodów był wyrównany i tutaj każdy mógł wygrać z każdym. Dlaczego zwyciężyliśmy akurat my? Pomogło pewnie trochę szczęście, a trochę doświadczenie. Jestem już rutynowanym zawodnikiem, mam 39 lat, a i para z drugiego miejsca też ma już trochę lat grania za sobą. Jak widać, pokazujemy młodzieży, że w tym wieku jeszcze można pograć na piasku (uśmiech). To jest najważniejsze. Jeśli zdrowie pozwoli, to za rok znowu tu zagramy — dodał.

W rywalizacji pań, odwrotnie niż u panów, górą były miejscowe pary. Jedynie trzecie miejsce lokalne siatkarki oddały dziewczynom z Ostródy, które tym samym powtórzyły swój wynik z ubiegłego roku. Najlepsze okazały się Ola Ryglewicz i Iza Treblińska, które wygrały dwa tegoroczne turnieje. Dla Oli to pierwszy triumf w bartoszyckiej Grand Prix, a Iza zwyciężyła w tym cyklu po raz drugi (poprzednio zajęła pierwsze miejsce trzy lata temu, grając z Magdą Bogucką).

— Bardzo dobrze nam się razem grało. Po raz pierwszy wystąpiłyśmy wspólnie. Przed Grand Prix zagrałyśmy ze sobą ze dwa razy, wystąpiłyśmy na turnieju w Kętrzynie, gdzie zajęłyśmy trzecie miejsce, ale bardziej docierałyśmy się już podczas gry w poszczególnych turniejach — powiedziała Ola Ryglewicz. — Poziom był w tym roku wysoki. Dobrze, że było dużo par, że przyjeżdżali zawodnicy z innych miast. Organizacyjnie też było bardzo fajnie, bardzo przyjaźnie — dodała Iza Treblińska.

Dzień później Ola jeszcze raz stanęła na najwyższym stopniu podium, tym razem z Patrykiem Kulpaką, z którym wygrała kategorię mikstów. Duet Ryglewicz/Kulpaka dokonał tego po raz drugi, bo triumfował również dwa lata wcześniej. W tym roku wspólnie wystąpili oni czterokrotnie, trzy razy kończąc turniej na pierwszym miejscu i raz na drugim. Zresztą, Patryk kolekcjonuje tytuły w bartoszyckim cyklu, bo wygrywał go już sześciokrotnie: trzy razy w rywalizacji mężczyzn (2015, 2016, 2018) i tyle samo w mikstach (2016, 2018, 2020).

Z tegorocznej rywalizacji zadowolony jest również ich organizator z Bartoszyckiego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz sędzia główny Wiesław Antonik.

— JEDENAŚCIE, DWANAŚCIE PAR TO BYŁA TAKA NASZA TEGOROCZNA ŚREDNIA. ZASŁUGĄ TAKIEJ FREKWENCJI BYŁ TEŻ UDZIAŁ ZAWODNIKÓW SPOZA BARTOSZYC, KTÓRZY PRZYJEŻDŻALI Z RÓŻNYCH STRON NASZEGO WOJEWÓDZTWA. BYŁA NAWET PARA Z... POZNANIA, KTÓRA SPĘDZAŁA U NAS WAKACJE.

— Troszeczkę pomogła nam chyba pandemia, przez którą wiele organizacji zajmujących się sportem nie robi nic. A BOSiR stanął na wysokości zadania i zorganizował Grand Prix. Zawodnicy wyszukują sobie w internecie turnieje, znaleźli Bartoszyce, no i do nas przyjeżdżali. Poziom był bardzo zróżnicowany, ale w każdym turnieju były zawsze ze trzy bardzo dobre pary — ocenił na koniec Wiesław Antonik.

GRZEGORZ KWAKSZYS

GRAND PRIX 2020

MĘŻCZYŹNI
1. Jakub Romasz/Piotr Bazarnik (Lidzbark Warmiński) 46 pkt
2. Piotr Sajnaga/Adam Pawłowski (Prażmowo/Kętrzyn) 36
3. Dawid Kuzia/Piotr Worobiej (Bartoszyce) 28

KOBIETY
1. Ola Ryglewicz/Iza Treblińska (Bartoszyce) 46
2. Ola Fota/Urszula Złotkowska (Bartoszyce) 44
3. Malwina Rychlicka/Iwona Kowalczyk (Ostróda) 30

MIKSTY
1. Ola Ryglewicz/Patryk Kulpaka (Bartoszyce) 46
2. Beata Olszewska/Bartek Laszuk (Braniewo) 33
3. Magda Bogucka/Mateusz Ferenc (Bartoszyce) 20

O PIŁCE

Concordia rozegrała swój ostatni mecz kontrolny przed startem III ligi (sezon zaczyna się 8-9 sierpnia). Drugi raz podczas tego lata elblążanie zmierzyli się z Huraganem Morąg i po raz drugi zremisowali 1:1, tym razem na wyjeździe.

• Kaczkan Huragan Morąg — Concordia Elbląg 1:1 (0:1)
0:1 — Lenart (17), 1:1 — Dec (66)
CONCORDIA: Banach (46 Szawaryn) — Bukacki, Szawara, Maciążek, Kurs, Burzyński, Otręba, Danowski, Pawłowski, Lenart, Kołosow oraz Kopka, Bojas, Drewek, M. Pelc, P. Pelc, Piech, Łęcki

W elbląskim zespole wystąpiło aż 19 zawodników, w tym 17-letni Aleksander Łęcki (FASE Szczecin), zabrakło natomiast Mateusza Szmydta, który narzeka na uraz nogi. Od pierwszych minut przeważali podopieczni trenera Adama Borosa, którzy już w 17. min – po strzale Radosława Lenarta z narożnika pola karnego – objęli prowadzenie. Trzy minuty później ten sam zawodnik mógł ponownie wpisać się na listę strzelców, ale tym razem trafił z ostrego kąta w słupek.
Po przerwie elblążanie podwyższyli prowadzenie (Jakub Bojas), ale sędzia dopatrzył się spalonego i gola nie uznał. W 66. min Huragan, po uderzeniu Mariusza Deca z bliskiej odległości, doprowadził do wyrównania. Oba zespoły dążyły do wygranej i tu mógł się wykazać dobrze dysponowany Kamil Szawaryn, który wybronił dwa groźne strzały morążan. Swoje szanse mieli też i goście, którym trochę zabrakło jednak dokładności i skuteczności.
W sobotę 8 sierpnia, na inaugurację sezonu w III lidze, Concordia zagra na wyjeździe ze Świtem Nowy Dwór Maz. Wyjazdy czekają też Kaczkan Huragan (do Ruchu Wysokie Mazowieckie) i Znicz Biała Piska (do Jagiellonii II Białystok), a beniaminek GKS Wikielec na początek zagra u siebie z KS Wasilków (sobota, g. 14).

JERZY KUCZYŃSKI

eprasa.pl f5a2ef4df9

KUZYNI POŚMIGALI NA LITWIE

SPORTY MOTOCYKLOWE\\\ JĘDRZEJ I TOMASZ ŻURALSCY (MOYA RACING TEAM/WIRAŻ BARTOSZYCE) POWAŻNIE LICZĄ SIĘ W MISTRZOSTWACH LITWY W WYŚCIGACH MOTOCYKLOWYCH. RYWALIZUJĄCY W KLASIE SUPERMOTO, KUZYNI Z BARTOSZYC POKAZALI SIĘ OSTATNIO W TAUROGACH.

Nasi wschodni sąsiedzi zorganizowali już dwie rundy mistrzostw swojego kraju w wyścigach, które łączą w sobie jazdę po asfaltowym torze oraz... w terenie. Kilka tygodni temu, podczas inauguracji sezonu w Elektrenach, Jędrzej Żuralski zajął trzecie miejsce w mocniejszej klasie S1, zaś Tomasz był czwarty w S2, pechowo tracąc miejsce na podium tuż przed finiszem drugiego wyścigu. Jednak przeprowadzona ostatnio druga runda mistrzostw Litwy, którą był wyścig uliczny w Taurogach, zakończyła się dla obu zawodników dużo lepiej.

I tak, Jędrzej wygrał swoją klasę, zajmując już w kwalifikacjach pierwsze miejsce. Bartoszyczanin był również najszybszy podczas pierwszego wyścigu, choć do samego końca naciskał go Vladas Goncarovas, który wjechał na metę nieco ponad... pół sekundy za naszym zawodnikiem. Także drugi start zakończył się zwycięstwem Żuralskiego, który tym razem pewnie finiszował na pierwszej pozycji. Drugi na mecie Povilas Leickas stracił do niego blisko cztery sekundy. Tym samym po dwóch rundach Polak jest liderem klasyfikacji generalnej mistrzostw Litwy w swojej klasie.

Fot. Jarosław Labusz/Foto Kiler

Jędrzej (z lewej) i Tomasz Żuralscy mieli na Litwie spore powody do zadowolenia

— OD SAMEGO POCZĄTKU TEJ RUNDY FIGLE PŁATAŁA NAM POGODA. PADAŁO, PRZESYCHAŁO I TAK W KÓŁKO. CIĘŻKO BYŁO PRZEZ TO DOBRAĆ ODPOWIEDNIE OPONY — OPOWIADA JĘDRZEJ ŻURALSKI.

— Kwalifikacje poszły jednak całkiem nieźle. Na tyle, że w pierwszym biegu wystartowałem z trzeciej pozycji. Po dwóch okrążeniach wyszedłem jednak na prowadzenie i nie oddałem go już do końca. Natomiast drugi bieg to tak zwany holeshot, czyli prowadzenie od pierwszego okrążenia. Po kilku kółkach wypracowałem kilkusekundową przewagę i spokojnie kontrolowałem wyścig, zgarniając wygraną — dodaje Jędrzej.

Udany start zanotował również, jeżdżący w klasie S2, Tomasz Żuralski. Zawody ukończył ostatecznie na drugim miejscu, choć na koniec trochę kręcił nosem na ten wynik. No, bo skoro pierwszy wyścig zakończył się jego wygraną, to i podczas kolejnego startu były nadzieje na zwycięską powtórkę. W sportach motorowych nie wszystko jednak zależy od zawodnika; czasem swoje trzy grosze wtrąci również sprzęt. I właśnie tak się stało, bo w drugim wyścigu motocykl Tomasza postanowił dać o sobie znać...

— PROWADZIŁEM PRZEZ JAKIEŚ TRZY OKRĄŻENIA, KIEDY NAGLE MOTOCYKL ULEGŁ AWARII. ODPADŁA DŹWIGNIA ZMIANY BIEGÓW I OD TEGO MOMENTU JECHAŁEM JUŻ TYLKO NA „DWÓJCE" — MÓWI TOMASZ ŻURALSKI.

— Na prostych nie miałem szans, ale jakoś „doczłapałem się" do mety i nie oddałem drugiej pozycji, choć rywale z tyłu mocno naciskali. Generalnie, przejechać przez tyle okrążeń na jednym biegu to też sukces — kończy Tomasz, który w obu wyścigach „wykręcił" najlepsze czasy.

Teraz kuzynów Żuralskich czeka wolny weekend, a 8 i 9 sierpnia powalczą oni w podwójnej rundzie mistrzostw Litwy. Zawody odbędą się w miejscowości Smolnik.

* Klasyfikacja generalna, klasa S1: 1. Jędrzej Żuralski, 2. Povilas Leickas, 3. Vladas Goncaris; klasa S2: 1. Edgars Ivuskanis, 2. Tomasz Żuralski, 3. Vidamanitas Vaidnuskas. **KWK**

SPORT W TV

SOBOTA\\\ **Siatkówka**. PreZero Grand Prix Polskiej Ligi Siatkówki: Verva Warszawa - Visła Bydgoszcz, LUK Politechnika Lublin - Cuprum Lubin (9.30, 11, Polsat Sport), Visła - Cuprum, Verva - LUK Politechnika (12.30, 14, Polsat Sport), LUK Politechnika - Visła, Cuprum - Verva (15.30, 17, Polsat Sport)
* **Snooker**. Mistrzostwa świata w Sheffield: 1. runda (11, 14, 18.50, 19.45, 23, Eurosport 1; 11.30, 15.30, 20, Eurosport 2)
* **Żużel**. 1. liga: Start Gniezno - Unia Tarnów, Polonia Bydgoszcz - Wybrzeże Gdańsk, Orzeł Łódź - Ostrovia Ostrów Wlkp. (14, 16.10, 18.55, nSport+)
* **Formuła 1**. Grand Prix Wielkiej Brytanii: kwalifikacje (14.55, Eleven Sports 1)
* **Kolarstwo**. Wyścig Strade Bianche (16.50, Eurosport 1)
* **Piłka nożna**. Serie A: Brescia - Sampdoria, Juventus - Roma (17.55, 20.40, Eleven Sports 2), Atalanta - Inter (20.40, Eleven Sports 1); Puchar Anglii, finał: Arsenal - Chelsea (18.20, Eleven Sports 1); liga MLS, ćwierćfinały: San Jose Earthquakes - Minnesota United, New York City - Portland Timbers (2.05, 4.00 z sob. na niedz., Polsat Sport Extra)
* **Koszykówka**. Liga NBA: Denver Nuggets - Miami Heat, Los Angeles Clippers - New Orleans Pelicans (19, 0.00, Canal+ Sport)
* **Hokej**. Liga NHL: Pittsburgh Penguins - Montreal Canadiens (2.00 sob./niedz., TVP Sport)
* **Boks**. Walka o pas WBO World w Uncasville, waga superkogucia: Stephen Fulton - Angelo Leo (3.00 sob./niedz., Canal+ Sport)
* **MMA**. Gala UFC Fight Night, waga średnia: Derek Brunson - Edmen Shahbazyan (3.00 sob./niedz., Polsat Sport)

NIEDZIELA\\\ **Siatkówka.** PreZero Grand Prix: Skra Bełchatów - Krispol Września (9.30, Polsat Sport), Indykpol AZS Olsztyn - Ślepsk Suwałki (11, Polsat Sport Extra), Visła - Cuprum, Verva - LUK Politechnika (12.30, 14, Polsat Sport), LUK Politechnika - Visła, Cuprum - Verva (15.30, 17, Polsat Sport)
* **Snooker**. MŚ w Sheffield: 1. runda (11, 14, 15.30, 19.45, 23, Eurosport 1; 20, Eurosport 2)
* **Siatkówka plażowa.** Plaża Open 2020 w Kołobrzegu (12.55, TVP Sport); turniej Ljubljana Masters: finały kobiet i mężczyzn (21, 22, Polsat Sport News)
* **Żużel.** 1. liga: Lokomotiv Daugavpils - Apator Toruń, GKM Grudziądz - Włókniarz Częstochowa, Motor Lublin - Sparta Wrocław (14, 16, 18.45, nSport+)
* **Formuła 1.** GP W. Brytanii (15.05, Polsat, Eleven Sports 1)
* **Piłka nożna.** Serie A: SPAL 2013 - Fiorentina, Lecce - Parma (17.55, 20.40, Eleven Sports 2), Genoa - Hellas (20.40, Eleven Sports 1)
* **Koszykówka.** NBA: Boston Celtics - Portland Trail Blazers, Houston Rockets - Milwaukee Bucks (21.30, 2.30 z niedz. na pon., Canal+ Sport). **PES**

eprasa.pl f5a2ef4df9

INDYKPOL AZS ZAGRA W NIEDZIELĘ ZE ŚLEPSKIEM (GODZ. 11), PGE SKRĄ (14) I KRISPOLEM WRZEŚNIA (15.30)

NA RAZIE SIÓDEMKĄ I NA PIASKU

SIATKÓWKA W NIEDZIELĘ SIEDMIU SIATKARZY INDYKPOLU AZS OLSZTYN ZAGRA W WARSZAWSKIM TURNIEJU PREZERO GRAND PRIX. O AWANS DO FINAŁÓW TEJ PREMIEROWEJ IMPREZY, SYGNOWANEJ PRZEZ POLSKĄ LIGĘ SIATKÓWKI, POWALCZĄ NA PIASKU M.IN. ZE ŚLEPSKIEM I SKRĄ.

Dwóch mistrzów świata z 2014 roku (Andrzej Wrona z Vervy Warszawa i Karol Kłos z PGE Skry Bełchatów), a do tego mistrzowie Polski, reprezentanci kraju i czołowi gracze PlusLigi – w drugim turnieju eliminacyjnym PreZero Grand Prix Polskiej Ligi Siatkówki w Warszawie nie zabraknie czołowych polskich siatkarzy. A wśród nich znajdą się również zawodnicy Indykpolu AZS, którzy zaprezentują się na piasku Monta Beach Volley Club (położonego na Cyplu Czerniakowskim nad Wisłą) w siedmioosobowym składzie. Przypomnijmy: na boisku gra jednocześnie czterech siatkarzy i wszyscy mogą atakować.

OBOK CZOŁOWEGO PRZYJMUJĄCEGO EKSTRAKLASY WOJCIECHA ŻALIŃSKIEGO ORAZ BRĄZOWEGO MEDALISTY OSTATNIEJ LIGI NARODÓW, LIBERO JĘDRZEJA GRUSZCZYŃSKIEGO, OLSZTYNIANIE WYSYŁAJĄ DO STOLICY: PRZEMYSŁAWA STĘPNIA, MATEUSZA PORĘBĘ, REMIGIUSZA KAPICĘ, JAKUBA CIUNAJTISA I JAKUBA CZERWIŃSKIEGO.

Fot. archiwum klubu

W górnym rzędzie od lewej: Remigiusz Kapica, Jakub Czerwiński, Mateusz Poręba, Wojciech Żaliński, Pascal Brodnicki i Jędrzej Gruszczyński. W dolnym: Jakub Ciunajtis, Daniel Siatkowski, Łukasz Łużewicz i Przemysław Stępień

Przed wyjazdem do Warszawy siódemka naszych zawodników przeprowadziła na piaszczystym boisku CRS Ukiel trening medialny. Wzięli w nim udział także specjalni goście, którzy za dołączenie do zrzutki „Specjal na pomoc Naszym" wybrali jako bonus spotkanie na plaży z siatkarzami Indykpolu AZS.

Jednym z nich był Łukasz Łużewicz, któremu taki właśnie urodzinowy prezent sprawiła żona. – Dowiedziałem się o tym w sobotę i to była ogromna niespodzianka – przyznaje pan Łukasz. – Atmosfera podczas treningu była bardzo fajna: czułem się tak, jakbym grał z kolegami z drużyny. Całość udała się wspaniale i było to dla mnie bardzo przyjemne doświadczenie – dodaje z uśmiechem.

Innym „pozasiatkarskim" uczestnikiem zajęć był Daniel Siatkowski, znany pilot rajdowy, ale też długoletni kibic AZS i wielki przyjaciel klubu. To za jego sprawą do ekipy dołączył kolejny gość specjalny – Pascal Brodnicki, znany kucharz, prezenter telewizyjny i autor wielu książek kulinarnych, od niedawna oddający się też rajdowej pasji (reprezentujący przy tym Automobilklub Warmiński).

– Mimo, że grałem z prawdziwymi zawodowcami, to miałem niezłą frajdę – przyznał po treningu Pascal Brodnicki. – Przekonałem się, że z kondycją u mnie nie jest tak źle. Kiedyś przez dłuższy czas grałem w piłkę ręczną, ale lubię też uprawiać wszystkie sporty. Dobrze się bawiliśmy i to był przedsmak tego, co się będzie działo w niedzielę. Zapraszam na boiska Monta Beach Volley Club, aby kibicować Zielonej Armii!

Siatkarze Indykpolu AZS od ponad miesiąca przygotowują się w hali do nowego sezonu. Jak czują się więc na piasku? – Ten trening to fajna inicjatywa, która odbyła się w formie zabawy – mówi Wojciech Żaliński, kapitan zespołu na turniej PreZero Grand Prix. – Szczególnie dla kolegi Łukasza; gdybym był na jego miejscu, to też bym chciał skorzystać z możliwości udziału w takim treningu (uśmiech). Dużą atrakcją była dla nas obecność Pascala. Każdy go zna i wie czym się zajmuje, więc fajnie było zagrać z nim w jednej drużynie.

I dodaje: – Cieszę się, że w końcu wrócimy do zmagań, bo potrzebujemy tego jak tlenu. Każdy sportowiec z krwi i kości żyje z adrenaliny oraz rywalizacji z przeciwnikami.

– CHOĆ JESZCZE NIE JESTEŚMY W OPTYMALNEJ FORMIE, TO CIESZĘ SIĘ, ŻE MAMY JAKĄKOLWIEK MOŻLIWOŚĆ ZMIERZENIA SIĘ Z DRUŻYNAMI, Z KTÓRYMI JUŻ NIEDŁUGO PRZYJDZIE NAM WALCZYĆ W ROZGRYWKACH LIGOWYCH.

O jedno z dwóch miejsc premiowanym awansem do finałowego turnieju w Gdańsku (8-9 sierpnia) Indykpol AZS powalczy w niedzielę, kolejno: o godz. 11 ze Ślepskiem Suwałki (m.in. z amerykańskim rozgrywającym Joshuą Tuanigą i Marcinem Walińskim), o 14. ze Skrą Bełchatów (poza Kłosem, także z Norbertem Huberem, Bartoszem Filipiakiem i libero Kacprem Piechockim) oraz o 15.30 z pierwszoligowym Krispolem Września. W finałowej ósemce są już GKS Katowice, Asseco Resovia Rzeszów, Jastrzębski Węgiel i MKS Będzin.

Wszystkie mecze PreZero Grand Prix transmituje telewizja Polsat Sport.

PES

eprasa.pl f5a2ef4df9