



DO RODZICIELSTWA PODCHODZI Z DYSTANSEM I HUMOREM. TRACI JE, GDY KTOŚ
MÓWI, ŻE BICIE DZIECI JEST W PORZĄDKU. SWOIMI WPISAMI DAJE WSPARCIE
RODZICOM PRZYTŁOCZONYM OCZEKIWANIAM I SPOŁECZNYMI. 19



GAZETA OLSZTYŃSKA

BEZ gorset

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA \\ NIEDZIELA
| 27-28 | 06 | 2020 |



Silne, ambitne i wielozadaniowe 13

ISSN 0137-9127



9 770137 191206 41



26



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

MODA, KTÓRA POMÓŻE NASZEMU BUDŻETOWI

PANDEMIA COVID-19 ZMUSIŁA WIELU KONSUMENTÓW W CAŁEJ EUROPIE, TAKŻE W POLSCE, DO ZACIŚNIĘCIA PASA I SKRUPULATNIEJSZEGO ZARZĄDZANIA BUDŻETEM DOMOWYM. KRYZYS SPRAWIŁ, ŻE AŻ 83 PROC. POLAKÓW ZAMIERZA ZACZAĆ OSZCZĘDZAĆ PO JEGO ZAKOŃCZENIU.

Poduszka finansowa, jaką możemy zbudować regularnie oszczędzając, daje nam bezpieczeństwo w nieprzewidywanych, „awaryjnych” sytuacjach. Jednak obecnie oszczędzanie może być trudniejsze niż dotychczas. Jak pokazują wyniki raportu Intrum „European Consumer Payment Report 2020. Special Edition White Paper”, dochody 71 proc. konsumentów w naszym kraju uległy zmniejszeniu się wskutek pandemii. Ponad 6 na 10 osób przyznaje również, że ich dobrobyt finansowy pogorszył się. Nie dziwi więc, że 64% deklaruje, że obecnie oszczędza mniej pieniędzy na przyszłość, niż przed korona-kryzysem. Oszczędzać można, a nawet trzeba. W codziennym życiu warto wdrożyć tzw. smart oszczędzanie, które nie wymaga od nas dużo wysiłku, a w dłuższej perspektywie czasowej daje pożądane efekty. Ma ono wiele wspólnego z filozofią „zero waste”.

Jak wskazują dane pochodzące z raportu Intrum, pan-

demia Covid-19 i konsekwencje, które ze sobą przyniosła, wpłynęły negatywnie na plany polskich konsumentów związane z oszczędzaniem. Nie tylko przeszło 6 na 10 osób przyznaje, że z powodu koronawirusa odkłada zdecydowanie mniej pieniędzy na przyszłość, niż to miało miejsce wcześniej. Aż 76% respondentów nie jest zadowolonych z kwoty, którą jest w stanie oszczędzać co miesiąc. Polacy chcą oszczędzać, ale w obliczu realnego spadku dochodów, trzeba sięgnąć po nowe sposoby, dzięki którym można to robić.

– Regularne odkładanie części zarobków dla wielu konsumentów nie jest teraz możliwe. Możemy za to wdrożyć w codziennym życiu proste czynności, które pozwolą nam wydawać mniej pieniędzy na jedzenie czy inne kwestie związane z utrzymaniem, które zawsze pochłaniają najwięcej domowego budżetu. Konsekwentne działanie przyniesie realne oszczędności. Mowa tu o podejściu zero waste. Dla jednych to „moda” rozpowszechniona przez pokolenie „Z”, a dla drugich to po prostu nowa nazwa na to, z czego na co dzień korzystały nasze babcie. Ważne, że działa i pomoże naszym finansom w kryzysie. W tym przypadku korzyść jest podwójna, ponieważ praktykując zero waste i robimy coś dobrego dla środowiska – wyjaśnia Katarzyna Jarmoc, ekspert Intrum.

NA CZYM WIĘC DOKŁADNIE POLEGA PODEJŚCIE ZERO WASTE?

Zero waste w dosłownym tłumaczeniu oznacza „zero marnowania/brak śmieci”. W ogólnym, pierwotnym znaczeniu, to styl życia, według którego staramy się wytworzyć jak najmniej odpadów, by nie zanieczyszczać śro-



Fot. Freepik

dowiska, co można uzyskać przede wszystkim dzięki rozsądnemu kupowaniu. Ten efekt zero waste w postaci bycia bardziej „eko” jest bardzo istotny. Statystyczny Polak marnuje rocznie aż 247 kg żywności, co lokuje nas na piątym miejscu spośród krajów UE, gdzie średnia wynosi 173 kg. Pamiętamy również, że razem ze zmarnowanym jedzeniem, do kosza trafiają również nasze pieniądze. Wraz z rozwojem tego ruchu, postępowanie według tejszej „filozofii” zaczęło po prostu oznaczać bycie świadomym konsumentem, który „mądrze” kupuje i szanuje rzeczy, które nabywa. „Skutkiem ubocznym” stosowania zero waste w praktyce, jest większa suma pieniędzy, która zostaje nam w portfelu każdego miesiąca.

W jaki sposób zatem nie tylko robić zakupy, ale w ogóle prowadzić gospodarstwo domowe, by jednocześnie żyć oszczędniej i dbać o środowisko naturalne? Warto

na co dzień kierować się 4 zasadami zero waste, tzw. regułami „4R”: Refuse, Reduce, Repair (Recycle) i Reuse. To proste wskazówki, które każdy z nas może natychmiast wcielić w organizację codziennego życia:

REFUSE – „odmawiamy” rzeczy, których nie potrzebujemy. Idąc po zakupy, zawsze zabieramy ze sobą listę i ograniczamy się do tego, co faktycznie jest nam konieczne, nie kupujemy pod wpływem chwili, dając się ponieść emocjom i wydając niepotrzebnie pieniądze. Inie zapominajmy o torbach wielokrotnego użytku. Może się to wydawać nieistotne, ale za każdym razem, kiedy jesteśmy na zakupach i bierzemy kolejne torby do zapakowania produktów, nawet za te ekologiczne, np. papierowe, płacimy drobne sumy, które w skali miesiąca dają już konkretne kwoty. Za takie postępowania podziękuj nam również Matka Natura.

REDUCE – ta zasada mówi o zredukowaniu liczby przedmiotów, których potrzebujemy każdego dnia

– ograniczmy np. ilość kupowanych kosmetyków czy gadżetów. Zastanówmy się np. czy oprócz laptopa

i najnowocześniejszej komórki potrzebny jest nam również tablet? Po co kupujemy film na DVD, jeżeli korzystamy już z 3 serwisów streamingowych, w których głównie oglądamy filmy? Niestety, zakupy często traktujemy jako czynność, która pomaga nam się odstresować. To błąd, ponieważ skutki nieprzemyślanego, kompulsywnego kupowania przeważnie mają negatywny wpływ na nasze finanse.

REPAIR I RECYCLE – czyli naprawiamy i korzystamy dalej. Jak zaznacza Katarzyna Jarmoc, ekspert Intrum:

– Bierzmy przykład z naszych babć oraz dziadków i zawsze starajmy się w pierwszej kolejności naprawić to, co nie działa, zamiast wybrać się do sklepu po kolejny, nowy egzemplarz. Dotyczy to sprzętów RTV/AGD (zawsze warto też rzucić okiem na gwarancję, bo być może w ogóle nie będziemy musieli płacić za naprawę), różnego rodzaju elektroniki, ale także np. ubrań. Nie dość, że będzie to rozwiązanie korzystne dla naszego portfela, to dodatkowo przyjazne dla środowiska. I jeszcze mamy szansę dać komuś pracę, wesprzeć lokalny biznes, co w obecnej sytuacji jest bardzo ważne.

REUSE – wykorzystujemy rzeczy ponownie – niektóre przedmioty, kiedy przestaną nam służyć w swojej pierwotnej funkcji, nie zawsze od razu muszą trafiać do kosza. Zastanówmy się, czy możemy dać im „drugie życie”, a być może nawet dodatkowo na tym zarobić? Zamiast

wyrzucać coś, co wydaje się nam niepotrzebne, oddajmy lub sprzedajmy to komuś, kto zrobi z tego użytek. Doskonałym przykładem są ubrania. Jeśli w naszej szafie znajdują się rzeczy, których nie nosimy, a są jeszcze w dobrym stanie, zastanówmy się, jak je wykorzystać. Obecnie w sieci jest wiele aplikacji, których możemy użyć do wymiany lub sprzedaży, nie tylko ubrań, ale i przedmiotów codziennego użytku, elektroniki, mebli, itp. – Zawsze dobrym pomysłem jest również podzielenie się „nadmiarem” rzeczy z potrzebującymi. Przekazmy nieznoszone ubrania czy niepotrzebne już zabawki naszych dzieci jednej z organizacji charytatywnych. Z pewnością znajdzie sposób na to, jak z takich rzeczy zrobić dobry użytek – dodaje Katarzyna Jarmoc. Zresztą, ta zasada działa w drugą. Żeby mieć nowe rzeczy, wcale nie musimy ciągle kupować „nowego”. Pomyślmy np. o wizycie w second-handach – przeżywają one ostatnio prawdziwy renesans. Można w nich znaleźć prawdziwe perełki.

Jakie dodatkowe ekonaawyki warto wprowadzić w życie, by oszczędzić pieniądze? Starajmy się poruszać się po mieście komunikacją miejską, (także rowerem lub pieszo, kiedy jest to możliwe) – bilet miesięczny jest na pewno bardziej opłacalny niż kupno paliwa, a przy tym zadamy o środowisko. W obecnej sytuacji, kiedy zagrożenie związane z Covid-19 jeszcze nie minęło, pamiętajmy o zachowaniu niezbędnych zasad bezpieczeństwa. Zrezygnujmy z kupowania wody w plastikowych butelkach na rzecz picia tej z kranu – w wielu miastach taka woda jest równie czysta, co ta butelkowana. Wystarczy bidon lub butelka wielorazowego użytku z filtrem i świeżą wodę zawsze możemy mieć przy sobie.

opr. bar, mat. lighscape.pl

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk 89 539 75 02
Artur Dryhynicz 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. Rybacka 35
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

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

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

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 236 16 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

CHCĄ ŻYĆ AKTYWNI I SPEŁNIAĆ MARZENIA

KAŻDA KOBIETA CHCE BYĆ ZADOWOLONA Z ŻYCIA. CZĘSTO PASJĄ KOBIET JEST PRACA, ALE JEST WIELE TAKICH, KTÓRE POCHŁANIAJĄ JESZCZE INNE DZIAŁANIA DAJĄCE SATYSFAKCJĘ. I MUSI TO GRAĆ NIE TYLKO W JEDNYM ASPEKcie, ALE WE WSZYSTKICH. BO CZASAMI JEST TAK, ŻE ODDAJĄC SIĘ SWOJEJ PRACY BEZ RESZTY, GUBI SIĘ COŚ ISTOTNEGO.

JUSTYNA MOŹDŻEŃ:



Szczęśliwa kobieta to taka, która zna swoją wartość i nie szuka jej potwierdzenia u innych. To wolna kobieta, która umie i wie kiedy odpocząć. Zatrzymać się. Kobieta, która odkryła, że szczęście to stan umysłu, a nie chęć posiadania. To kobieta, która wie, że bycie nieidealną to nic złego. I czuje się wolna z tego powodu. Mająca przy sobie osoby, które kochają ją, a nie oceniają. Daje jej to spokój i ciepło. Tym samym ogromne pokłady szczęścia, które może przekazywać dalej. Bo kobieta szczęśliwa to światło i ciepło. Taka kobieta wspiera innych. Nie ocenia. Daje z siebie tyle, ile może. Ale też wie, że żeby być dla innych, musi być dla siebie. Pielęguje swoje pasje. I pomaga je rozwijać innym. Spełnia marzenia, żeby uczyć dzieci tego samego.

KRYSTYNA CHOLUBSKA:



Życie kobiety może być źródłem przyjemności w każdym momencie. Na każdym jego etapie pojawiają się inne potrzeby. Ważne jest, by umieć je odnaleźć i czerpać pełną radość

z ich zaspokajania. Życ pełnią życia. Chciałabym, żeby kobiety zrozumiały, że mogą być niezależne, że nie muszą zawieszać się na facetach i uzależniać swojego życia od mężczyzny. Żeby uwierzyły, że mogą niezależnie robić swoje rzeczy, cokolwiek nie wymyślą. Nie powinny myśleć, żeby złapać bogatego męża, ale żeby się rozwijać, kształcić i coś fajnego zrobić dla siebie, podążać własną drogą. Znam wiele zagubionych osób, które nie wiedzą co zrobić ze swoim życiem. Boją się kolejnego dnia. Nie próbują wyjść naprzeciw problemom ani walczyć o marzenia. Mechanizm przyjemności jest prosty, a zarazem tajemniczy, bo to, co dla jednego jest przyjemnością, dla drugiego wcale nią być nie musi. Ważne jest by się realizować. Tego życzę wszystkim kobietom!

KAROLINA WASILEWSKA:



Silne, aktywne, ambitne, pracowite i wielozadaniowe - takie jesteśmy my, kobiety. Realizujemy się jako matki, spełniamy zawodowo, wolny czas spędzamy aktywnie, bo kochamy sport i zdrowy styl życia. Dla nas nie ma rzeczy niemożliwych! Bo kobieta to przecież silna, a nie słaba płeć. Szczęśliwa i zadowolona kobieta dojrzała to kobieta spełniona, która ma rodzinę i świadomość, że ma w niej oparcie. Wydaje mi się, że w ostatnim czasie bardzo dużo się zmieniło. Na dobre. Znacznie zwiększyła się świadomość dojrzałych kobiet co do ich możliwości i potencjału, i coraz śmielej po nie sięgają. Coraz też więcej kobiet w tym wieku podnosi głowę i domaga się należnych im praw oraz szacunku. Chcą żyć aktywnie i radośnie, spełniać marzenia i realizować swoje zainteresowania. Im mówią o tym głośno. I nie dotyczy to tylko wielkich miast, ale również mniejszych miejscowości i terenów wiejskich. W życiu tak naprawdę liczy się to, żeby ludzie, byli szczęśliwi i zdrowi. Żeby umieli się szanować i potrafili się tolerować. Dlatego wszystkim życzę dużo zdrowia i tolerancji.

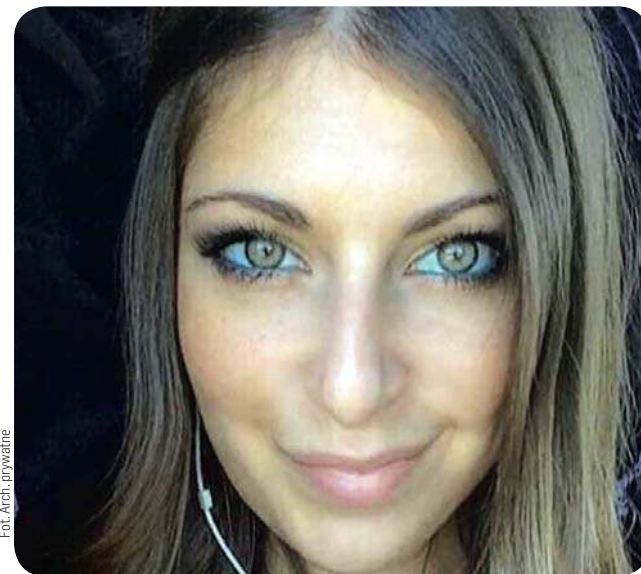
DANUTA KUROWSKA:

Żyjemy w czasach, gdy wszystko się zmienia w mgnieniu oka. Trzeba być otwartą na chłonięcie wiedzy, na ustawiczne zwiększanie swoich kompetencji. Być odważną i nie bać się zmian. Uczyć się, rozwijać swoje zainteresowania, pasje i hobby. Nie ograniczać się do jednej dziedziny. To ile możesz zrobić, zależy tylko od ciebie. I trzeba mieć dobry kontakt z drugim człowiekiem. Miejsce kobiety jest... dokładnie tam, gdzie jest ona szczęśliwa. Miłość, szacunek i lojalność to nie są jakieś bonusy. To podstawowe elementy zdrowej, partnerskiej relacji z ukochanym. Szczerość i zaufanie należą się nam w przyjaźni. Zaslugujemy na to wszystko, co najlepsze. Jeśli w to uwierzymy, przestaniemy zadowalać się półśrodkami i docenimy zalety zdrowej asertywności. Będziemy na najlepszej drodze do samoświadomości - rozpoznania i zrozumie-



nia swoich potrzeb. Choć każdy z nas szuka różnych dróg do osiągnięcia celów i gubi się podejmując nowe decyzje, wszyscy chcemy czuć się potrzebni i kochani. Potrzebujemy poczucia bezpieczeństwa, ciepła i nadziei w ciężkich chwilach. Trzeba kierować się własnym sercem, lecz mieć na uwadze rady przyjaciół. Jeśli kogoś wkurza to, co robisz - a tobie sprawia przyjemność - czym się przejmujesz? Wyrzuć z głowy negatywne emocje i nie daj innym wchodzić z butami w Twoje życie. Nie przeżyj go za ciebie.

ANNA CHOJNOWSKA:



Kobieta XXI wieku walczy o swoją pozycję. Jest wykształcona, dba o siebie, zna kilka języków. Niezależnie od wieku chcemy wciąż się rozwijać, ciągle uczyć się czegoś nowego. Właśnie to wyróżnia pewne siebie kobiety z szarego tłumu. Pierwszym krokiem do bycia kobietą sukcesu, jest... pokochanie siebie. Musisz czuć się dobrze sama ze sobą, nie mieć sobie do zarzucenia, że mogłaś dla siebie zrobić więcej. Myślę, że kobieta sukcesu musi być kobietą spełnioną. Składa się na to: macierzyństwo, zadowolenie z życia osobistego i rodzinnego. Natomiast sukces zawodowy wiąże się z realizacją swoich planów i pasji. Ja czuję się spełniona. Moja rodzina to moje największe szczęście i to ono pozwala mi być kobietą, która nigdy nie rezygnuje z marzeń. Wiem, że wszystko można osiągnąć ciężką pracą i pozytywnym nastawieniem do życia.

j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

GŁODNY ŚWIATA ZAWITAŁ NA WARMIĘ I MAZURY

MIAŁ, JAK SAM MÓWI, KORPOETAT I BEZPIECZNĄ PRZYSTAŃ. CZEGOŚ MU JEDNAK BRAKOWAŁO. W KOŃCU PODJĄŁ DECYZJĘ O TYM, BY ZASPOKOIĆ CORAZ BARDZIEJ ODCZUWALNY APETYT NA PODRÓŻE I NOWE SMAKI. Z FILIPEM TUROWSKIM, AUTOREM BLOGA „GŁODNY ŚWIATA”, KTÓRY NIEDAWNO ODWIEDZIŁ WARMIĘ I MAZURY, ROZMAWIA DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA.

— Jak smakują Warmia i Mazury?

— Pierwsze skojarzenia? Od sera, lokalnie i sezonowo. Czuje się tu wpływy kuchni, która miała ludzi doładować, dlatego jest dość kaloryczna. To, co jedliśmy w czasie pobytu na Warmii i Mazurach, kojarzy mi się z takim obiadem na wsi u babci.

— Jak się wraca od babci, to brzuch jest aż przepętniony nadmiarem dobroci...

— Muszę przyznać, że Patrycja, z którą odwiedzałem Warmię i Mazury, po powrocie do domu przeszła nawet na detoks sokowy i ja sam też to rozważałem. Tak byliśmy przez was wszystkich solidnie nakarmieni! (śmiech)

— Co było warte tego, by ryzykować przejeżdżeniem?

— Mnie się bardzo podobały typowe, proste, ale wdzięczne smaki: np. stynki smażone w całości, apodane z sosem czosnkowym, farszynki z twarogiem czosnkowym, plince z pomoćką, czyli faszerowane placki ziemniaczane. Świetny był też placek szarpany, którego próbowałem w Rynie, a który był puszystym omletem rwanym na nieduże kawałki. Działo nam się też jeść bardziej wymyślne potrawy, np. żurek rybny, którego nigdy wcześniej nie

próbowałem, czy posmakować świetnej kawy, które jest wypalana w Morągu.

— A kawa to akurat stały element twoich podróży, bo wizyty w kawiarni sobie nie odmawiasz...

— To prawda! Uważam, że kawiarnia to świetne miejsce do podglądania, a przez to i poznawania ludzi. Można zaobserwować, jakie są relacje społeczne lokalsów, jak spędzają czas w tego typu miejscach: czy umawiają się w kawiarni ze znajomymi, czy wpadają do niej, żeby się poczyć lub popracować. A poza tym można też sprawdzić, co się do tej kawy podaje. Bo wiadomo, że we Francji to będzie croissant, ale na przykład w Tajlandii raczej ciastko nawiązujące do tradycyjnego tajskiego deseru, czyli mango sticky rice.

— A jak się podgląda Polaków w kawiarni, to co można zaobserwować?

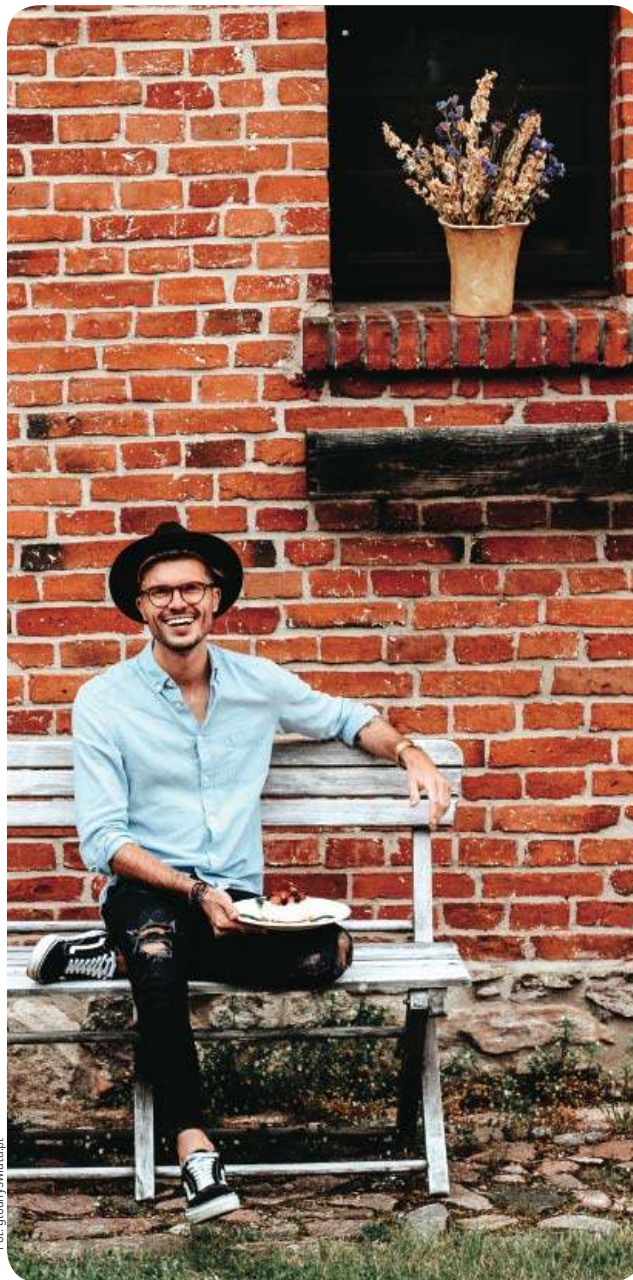
— Myślę, że podobne rzeczy, jak w przypadku innych zachodnich społeczeństw. W polskich kawiarniach, szczególnie tych nowych, serwujących kawę specjalty parzoną alternatywnymi metodami, bardzo dobrze widać, że jesteśmy coraz bardziej otwarci na próbowanie nowych smaków. Widzę to też po swoim blogu, bo jak piszę coś o alternatywnych sposobach parzenia kawy, to jest tym duże zainteresowanie.

— Czyli rozumiem, nie jesteś człowiekiem, który wpada do kawiarni po kawę na wynos?

— Zdecydowanie. Oczywiście, zdarza się, że nie mam na to czasu i wówczas biorę kawę do swojego kubka termicznego albo bambusowego. Ale jeśli tylko mogę, to jednak siadam z laptopem w kawiarni i obserwuję to, co się wokół dzieje.

— Zamiast korzystać z jednorazowego kubka, przychodzisz do kawiarni ze swoim. Czyli dbasz też o ekologię.

— Staram się, bo to jest temat, który jest mi bliski. Zwracam na to uwagę także przy okazji moich podróży, co jest szczególnie ważne, kiedy na przykład jestem w Azji, w której śmieci są dużym problemem. Myślę, że idziemy w dobrym kierunku, bo jest coraz więcej miejsc, w których rezygnuje się np. ze słomek (albo zastępuje je bardziej ekologicznymi niż plastikowe), czy w których nie trzeba kupować wody



Fot. głodnyswiat.pl

butelkowanej, ale poprosić o szklankę kranówki.

— Twoim rodzinnym miastem jest Białystok, ale twoją bazą wypadową jest chyba Warszawa?

— To prawda. Białystok jest moją małą ojczyzną, ale Warszawa pod względem logistycznym jest lepszym miejscem do rozpoczynania podróży – choćby z uwagi na bliskość lotniska.

— I z tej Warszawy właśnie wyruszyłeś w podróż, która wszystko zmieniła.

— Tak. Byłem człowiekiem pracującym na korpoetacie, miałem bezpieczną pracę, którą lubiłem, ale miałem też poczucie, że czegoś mi brakuje. Wracałem z urlopu i już tęskniłem za kolejnym, za kolejną podróżą. W tym czasie zacząłem się zaczytywać w książkach podróżniczych, które opowiadały także o doświadczeniach ludzi, którzy rzucili pracę na etacie i wybrali się w podróż życia. I pojawiła się myśl, żeby też czegoś takiego spróbować. Ona trochę kielkowała, ale jak już pojawiła się decyzja, to po niej naprawdę szybko przyszła też realizacja.

— I kupiłeś bilet w jedną stronę. Do Tokio.

— Tak. Poszedłem za ciosem i znalazłem się w Azji z niedużym plecakiem. I ten plecak towarzyszył mi przez niemal cały rok, bo moja podróż dookoła świata trwała 12 miesięcy bez tygodnia.

— Co ci dała ta podróż?

— Zyskałem dzięki niej dzień życia.

— To jest naprawdę coś!

— No tak, przeleciałem przecież glob dookoła (śmiech).

— A pamiętasz jeszcze ten czas przed tą wielką podróżą? Bliscy ci jej nie odradzali?

— Miałem dużego farta, bo nie. Chociaż chyba na początku skwitowali mój pomysł stwierdzeniem w stylu „aha, dobrze”, które miało chyba w podtekście pewne wyparcie pod tytułem „znowu coś wymyślił”.

— Mieli nadzieję, że ci przejdzie?

— Może tak (śmiech). Ale wystarczyło im wytłumaczyć, jaki mam plan, by spotkać się wyłącznie ze wsparciem. Nie czekały mnie żadne demotywujące komentarze.

— Ty też dzisiaj wspierasz innych, którzy marzą o takiej wielkiej podróży? Radzisz,

żeby iść za głosem serca?

— Oczywiście! Każdemu, kto wpada na podobny pomysł, powtarzam, że nieważne, co się później stanie: czy wróć do tego samego miejsca, czy odmienią swoje życie, że zawsze warto. Ja miałem wygodne, poukładane życie, więc myślę, że gdyby nie ta podróż, to nie byłbym w tym miejscu, w którym jestem, nie miałbym własnej firmy, nie prowadziłbym warsztatów, nie zabierał ludzi w podróże.

— No właśnie. Korzystasz z własnych doświadczeń, by zaoferować innym wyprawę z tobą w roli przewodnika.

— Tak, to jest propozycja dla ludzi, którzy nie chcą podążać tropem katalogowych wycieczek organizowanych przez biura podróży, ale którzy nie czują się np. też gotowi, by wyjechać na własną rękę. Razem z kolegą stworzyliśmy projekt Foodkrywy, w ramach którego organizujemy podróże do naszych ulubionych miejsc i odwiedzamy np. szkoły gotowania, które wiemy, że można polecić, knajpy, stragany na targach, cukiernie itd. Dzielimy się tym, co przez lata poznaliśmy, zapoznajemy z ludźmi, z którymi się przyjaźnimy. I to fajnie działa. Oczywiście, w naszych podróżach nie brakuje też czasu na to, co ważne na urlopie, więc nie tylko jemy i smakujemy, ale też leżymy trochę na plaży, odwiedzamy ciekawe miejsca, chodzimy na imprezy. Kiedy się rozstajemy po takiej podróży, uczestnicy tych naszych wypraw często przyznają, że bardzo żałują, że to już koniec, że za krótko, ronią łzę. To dodaje skrzydeł.

— Przypomina mi się twój wpis, w którym padło takie zdanie, że w czasie podróży „Przestaniesz się brzydzić, a twoje wymagania się zmniejszą”. Pamiętasz chwile, które byłyby ilustracją tych też?

— Oczywiście! Drugim krajem na mojej liście w czasie tej rocznej podróży była Korea Południowa. Zatrzymałem się na nocleg w hostelu i okazało się, że nie mam kłapek. Musiałem więc pójść do niezbyt czystej wspólnej łazienki i wziąć prysznic na boso, co nie było szczególnie przyjemnym doświadczeniem. Tego typu sytuacje nauczyły mnie, że trzeba spuścić z tonu, zweryfikować swoje oczekiwania.

— A jedzenie?

**FILIP TUROWSKI**

zwiedzał i poznawał smaki Warmii i Mazur na zaproszenie Warmińsko-Mazurskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej. Współpraca, jaką nasz rozmówca nawiązał z WMROT, to efekt akcji „Warmia i Mazury oczami blogerów”, do której zaproszono autorów czterech blogów. Poza autorami bloga „Głodny Świata”, w akcji brali udział blogerzy odpowiadający za „Szalone Walizki”, którzy przedstawili miejsca z klimatem, prowadząca blog „Travelover”, która pokazywała, jak na Warmii i Mazurach spędzić aktywnie czas, oraz Kamila i Paweł Florczakowie z „Ready for Boarding”, z którymi tydzień temu rozmawialiśmy o turystyce rodzinnej.



— Moja znajoma z Erasmusa, którą poznałem w Sztokholmie parę lat wcześniej, zabrała mnie na największy targ rybny w Korei i zaserwowała mi danie z młodej ośmiornicy, którą się sieka, niestety, na żywca. A przez to, że jej macki są bardzo mocno unerwione, kawałki tych macek ruszają się jeszcze na talerzu. I te macki się macza w dressingu iłyka. Kiedy ten talerz stanął przede mną, w mojej głowie musiało dojść do naprawdę wielkiego kompromisu... Takie sytuacje wyciągają ze strefy komfortu...

— Przyznam, że już samą opowieść znoszę z trudem. Swoim „foodkrywcom” serwujecie podobne atrakcje?

— Staramy się proponować coś podobnego, ale na inną

skalę. Zachęcamy do próbowania potraw, o których wiemy, że nie są niczym strasznym, ale są ciekawe, inne, czasem trochę obrzydliwe. Dajemy taką szansę, ale nikomu niczego nie wciskamy na siłę. Stałym punktem jest na przykład wachanie i/lub smakowanie duriana, o którym się mówi, że jest najbardziej śmierdzącym owocem świata. Są ludzie, którzy po powąchaniu mówią, że już dziękują, a są i tacy, którzy zjadają kawałek. Reakcje są różne i ciekawe.

— Gdzie najczęściej latasz z innymi ludźmi?

— Głównie poruszamy się po Azji, naszym konikiem jest Tajlandia, a moim także Malezja, którą zjeździłem wzdłuż i wszerz. Często la-

tamy na Bali, pokazując, że nawet w tak pełnym turystów miejscu można uciec od tłumów i znaleźć różne smaczki. Często latamy też do Wietnamu i Kambodży.

— A gdzie lecisz, żeby posmakować świata w samotności albo z bliskimi ci osobami?

— Wybieram miejsce, którego zupełnie nie znam, tak jak było z grudniowym wylotem na Sri Lankę, którą wybrali mi ludzie obserwujący mnie na Instagramie, albo wyjeżdżam do miejsc, które doskonale znam. Wtedy mogę spokojnie położyć się na hamaku z książką, bo nie mam ciśnienia, żeby odkrywać to miejsce, i tylko wypoczywam.

— Jak czuje się człowiek, który jest głodny świata,

a którego pandemia uziemiła w domu?

— To jest trudne. Z wykształcenia jestem psychologiem społecznym, więc sam na sobie przeprowadziłem coś w rodzaju eksperymentu i bardzo dokładnie się przyglądałem swoim reakcjom. Mnie pandemia zastała na Bali, więc po powrocie trafiłem na dwutygodniową izolację, z machaniem policji w roli głównej. Najpierw było to tak inne, że aż ciekawe, ale później pojawił się trudniejszy moment związany z zakazem przemieszczania się.

— Syndrom odstawienia?

— Trochę tak. Musiałem to przepracować, co zbiegło się w czasie z poluzowywaniem ograniczeń, więc kiedy w moim kalendarzu pojawił

się np. wyjazd na Warmię i Mazury, to pojawiło się też takie uczucie, jakie się ma po zakupie biletu lotniczego, nawet takiego na podróż za pół roku.

— A jak będziesz miał okazję wrócić do naszego województwa, to jakie zakątki odwiedzisz?

— Najchętniej zszedłbym z utartego szlaku, bo ostatnio byłem w miejscach, które są dość znane. Tak było z Mikołajkami, Rynem, Morągiem czy nawet Galinami, które może nie są bardzo popularne, ale dość dobrze kojarzone dzięki pysznej kuchni. A teraz chciałbym zboczyć jeszcze bardziej, odwiedzić jeszcze więcej takich miejsc, jak pasieka w Purdzie, na pograniczu Warmii i Mazur, gdzie

serwowano miody, jakich nigdy nie jadłem. Zjechałbym więc z asfaltowej drogi i poplątał się trochę po tych nieco bardziej dzikich Mazurach i po tej Warmii, której jeszcze nie miałem zobaczyć.

— A nas zapraszasz na swoje rodzinne Podlasie?

— Zdecydowanie! Powtórzałem takie zaproszenie każdej osobie spotkanej na Warmii i Mazurach. Jestem ambasadorem swoich rodzinnych stron. Między naszymi regionami jest trochę różnic, ale jest też sporo podobieństw, a jednym z nich jest na naturalna głusza, dzięki której można znaleźć się samemu na polu czy w lesie i cieszyć się widokiem pięknej, polskiej przyrody. No iludzie są tak samo fajni!

REKLAMA

BEZgorset
ONLINE!
f BezGorsetu



ENERGIA
POTRZEBNA
OD ZARAZ



Spotykamy się
W czwartek **02.07.2020** o godz. **20:30**
Prelegent: **Agnieszka Ewald**
Facetka od stresu

ORGANIZATOR

GAZETA
OLSZTYŃSKA

BEZgorset

PARTNER



BNP PARIBAS

STĄD NAD MORZE JEST BARDZO BLISKO

CZUJE, ŻE JEST WE WŁAŚCIWYM MIEJSCU. STARÓWKA, PARK DOLINKA Z WODOSPADAMI I BRAK WIELKOMIEJSKIEGO ZGIEŁKU, BLISKOŚĆ MORZA... TO WŁAŚNIE DLATEGO AGNIESZKI PIŚMIO PIĘĆ LAT TEMU RAZEM Z RODZINĄ POSTANOWIŁA OPUŚCIĆ WROCŁAW I ZAMIESZKAĆ WŁAŚNIE W ELBLĄGU.



Fot. archiwum prywatne

— Nie pochodzi pani stąd. Skąd zatem przyjechała pani w nasze strony?

— Kto chociaż raz nie marzył, żeby zostawić wszystko i wyjechać... w Bieszczady. Moim marzeniem, jako mieszkanki Dolnego Śląska, było wyjechać nad morze. Mimo że przemieszkalam we Wrocławiu 20 lat i darzę go ogromną sympatią, to jednak odległość od morza skłaniała do myśli o przeprowadzce. I tak 5 lat temu, wraz z mężem i synem, zostawiliśmy wszystko i przyjechalśmy do Elbląga. Ja wiem, że rdzenni elblążanie się dziwią, że przecież miasto nie leży nad morzem, ale jak ma się 40 km do plaży, a nie 600 km, to jednak punkt widzenia się zmienia.

— Skąd pomysł, żeby zamieszkać właśnie w Elblągu?

— To był w zasadzie zbieg okoliczności. Mąż został zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną do jednej z elbląskich spółek. Wykorzystaliśmy to zaproszenie i przyjechalśmy na kilka dni do miasta. Zauroczyła nas Starówka, park Dolinka z cudownymi wodospadami, brak wielkomiejskiego zgiełku i właśnie

bliskość morza i jezior. Kiedy okazało się, że warunki współpracy odpowiadają naszym oczekiwaniom, postawiliśmy wszystko na jedną kartę i zdecydowaliśmy się na przeprowadzkę.

— Co takiego jest w tym morzu, że postanowiła pani zamieszkać tak daleko od rodzinnych stron?

— Morze działa na mnie kojąco i inspirująco. Uwielbiam je o każdej porze roku. Kiedy spaceruję po plaży, wszystkie problemy dnia codziennego jakby maleją. Nad morzem czuję się prawdziwie wolna, a pomysły same wpadają do głowy. W mojej działalności to bardzo ważne.

— Po tylu latach mieszkania blisko morza nie znudziło się ono pani?

— Absolutnie, wciąż chcę więcej i więcej. Największym marzeniem jest dom w pierwszej linii brzegowej, z widokiem na wodę i szumem fal. Póki co zostają wycieczki, nawet po kilka razy w tygodniu.

— Poszła pani o krok dalej i miłość do morza zaczęła „wykorzystywać” artystycznie...

— Po ojcu odziedziczyłam chyba zamiłowanie do two-



działalność o wyroby biżuterijne z wykorzystaniem „owoców morza”.

— Był czas, kiedy prowadziła pani bloga dla mam...

— Tak, kiedy się przeprowadziliśmy i zaczęliśmy poznawać okolicę okazywało się, że odkrywamy tereny i atrakcje nieznane nawet mieszkańcom Elbląga. Dlatego postanowiłam się nimi dzielić na łamach bloga. Dzięki temu nawiązałam wiele nowych, ciekawych znajomości. Ci, którzy znaleźli u mnie coś ciekawego, podrzucali w rewanżu pomysły na kolejne wyprawy. Zwiedziliśmy naprawdę wiele miejsc w okolicy. Dowiedzieliśmy się, w którym jeziorze jest najczystsza woda, gdzie najlepsza ryba, która plaża nie jest zatłoczona nawet w sezonie i co warto zwiedzić z dzieckiem. W ostatnim czasie brakuje mi czasu na publikowanie wpisów, ale materiał wciąż skrętnie gromadzę.

— Jak teraz zareklamowałyby pani Elbląg?

— To wspaniała baza wypadowa do krótkich i dłuższych wycieczek. Blisko stąd do Trójmiasta, nad morze i na Mazury. Okolica jest ciekawa krajoznawczo i architektonicznie. Miasto ma wszystko czego aktywnym ludziom potrzeba, dużo parków, zieleni, miejsc do rekreacji, bogate zaplecze gastronomiczne i rozrywkowe.

Ja mam bardzo dobre zdanie o mieszkańcach miasta, są uczynni i pomocni. Dzięki zaangażowaniu wielu obcych mi wtedy osób, odzyskałam swoją obrączkę, którą zgubiłam zaraz po przeprowadzce. Za sprawą mam zrzeszonych w jednej z grup facebook-owych łatwiej mi było zintegrować się z lokalną społecznością, trafiłam do dobrego przedszkola, lekarza, weterynarza. Dowiedziałam się, gdzie kupić świeże warzywa i mięso od sprawdzonych dostawców. To bardzo ważne, szczególnie kiedy zostaje się w nowym miejscu bez rodziny i znajomych.

Jedynie co mogłoby się zmienić jeszcze na plus to oferta miejsc pracy, bo obecnie jest ona dość ograniczona. Mam nadzieję, że nowe inwestycje wzbudzą popyt na specjalistów z różnych branż.

NA

GOTOWANIE TWORZY RODZINNE HISTORIE

OLGA SMILE, BLOGERKA KULINARNA, FOTOGRAF I DIETETYK RAZEM Z CÓRKĄ WERONIKĄ, RÓWNIEM BLOGERKĄ, NAPISAŁY KSIĄŻKĘ „ROŚLINNA KUCHNIA RODZINNA”. KUCHNIA POLAKÓW JEST ZNACZNIE BARDZIEJ UROZMAICONA NIŻ 20-30 LAT TEMU — ZAPEWNIĄJĄ.

— W większości polskich domów królują pierogi i schabowy. Tymczasem Weronika w książce napisała, że u was w domu to roślinna zupa tom yum. Czy przekonujemy się do innych smaków?

Olga i Weronika Smile: — Myślę, że codzienna kuchnia Polaków jest znacznie bardziej urozmaicona niż jeszcze 20-30 lat temu. W dużej mierze przyczynił się do tego internet. Dostępność informacji, a co za tym idzie także łatwość zdobywania wiedzy, możliwość zakupu produktów i wycieczki zagraniczne, z których wracamy z głową pełną pomysłów. Otworzyliśmy się na nowe smaki, produkty i połączenia składników. Jeszcze 15 lat temu mało kto słyszał o hummusie, teraz jest on dostępny w wielu sklepach. Podobnie ma się rzecz z pomidorami suszonymi, tofu, orzechami nerkowca czy chociażby z makaronem ryżowym.

— Który z przepisów z książki wzbudził najwięcej dyskusji?

Olga: — Wiele przepisów wzbudza nasze emocje. Może nie tyle sama jego podstawa, ale sposób doprawienia. Ja lubię wersje pikantne, ostre i wyraziste. Córka wybiera kuchnię bardziej łagodną, stonowaną, ale jednak z charakterem. Weronika uwielbia tofu i każdy jej przepis może

zawierać ten składnik. Ja natomiast wybieram strączki. Z tego powodu, za każdym razem mamy jakieś nowe pomysły na dania oraz na nowe połączenia smaków. To właśnie jest cudowne w gotowaniu, że jedno danie może mieć tak wiele smaków.

— Weronika od urodzenia jest na diecie wegańskiej i bezglutenowej. Niektórzy mówią, że dieta roślinna jest bardzo droga. To prawda?

Olga: — To zależy. Produkty ekologiczne są dość drogie, ponieważ produkowane są z większym udziałem ludzi, często bez środków ochrony roślin. Na szczęście dobrej jakości owoce i warzywa możemy teraz kupić w marketach i mniejszych sklepach osiedlowych. Nawet patrząc na ekologiczne produkty, to mimo wszystko warzywa zawsze są tańsze. Dają też znacznie więcej możliwości wykorzystania w kuchni i kreowania nowych dań. Mamy takie powiedzenie w domu, że „warzywa i przyprawy ratują smak mięsa”. Powtarzam to często na blogu, gdy ktoś uparcie twierdzi, że mięso jest podstawą dobrej diety. To warzywa są podstawą każdego dania. Rosół bez mięsa, przygotowany jest na samych warzywach, smakuje świetnie. Za to taki przygotowany w wodzie tylko z mięsa, bez warzyw, nie da się zjeść.

— To waszym zdaniem idealna książka do wspólnego gotowania z nastolatkiem. Pani córki pewnie nie trzeba było długo namawiać do wspólnego eksperymentowania w kuchni. A co zrobić z tymi opornymi?

Olga: — Moja córka gotowała ze mną od najmłodszych lat. Gdy nie prowadziła jeszcze swojego bloga vegemi.pl, pomagała mi podczas dużych sesji zdjęciowych. Jest zaprawiona w pracy i przeszła już przez kuchenne porażki i sukcesy. Potrafi zorganizować sobie miejsce do pracy oraz potrafi myśleć kreatywnie i ważne jest to, że ma chęci. Gdy przyjeżdżają do nas znajomi, dzieci naszych przyjaciół bardzo chętnie gotują z nami w kuchni. Często okazuje się, że kuchnia to dla nich zupełnie nowe miejsce w domu. W takich sytuacjach, zaczynamy od podstaw, od wyrobienia ciasta na chleb, od pizzy, od tego, co najbardziej lubią jeść. Makaron z sosem lub pomidorówka ma wzięcie właściwie zawsze. Cóż mogę



Warzywa i owoce są zdrowe, że powinny stanowić trzon zdrowego odżywiania — zapewniają Olga i Weronika Smile.

Fot. Wydawnictwo Zwierciadło

radzić, jeśli dziecko nie chce gotować? Pozostaje zachęcanie, pozytywne motywowanie. Jak w życiu, zazwyczaj sami musimy dać dobry przykład, wykazać się cierpliwością i nagradzać dobrym słowem. Nie każde dziecko ma talent do gotowania, ale ważne jest to,

że każde poradzi sobie z ugotowaniem smacznego jedzenia, jeśli będzie trzymać się przepisów z naszych książek.

Weronika: — Mogę się wypowiedzieć przytaczając historie moich znajomych. Wielu z nich nie było w ogóle zainteresowanych gotowa-

niem. Część z nich nie знаła nawet żadnych podstaw. Gdy dowiadawali się o naszej diecie i kuchni, to się zmieniło. Gdy słyszeli o różnych składnikach czy przyprawach, których nie jedli, chcieli ich spróbować. Gdy nocują u mnie goście, często robię im śniadanie. Widzą wtedy, że proces przyrządzania wcale nie musi być trudny, by danie wyszło pyszne. Mam wrażenie, że wystarczyło rozbudzić w nich ciekawość.

— Jednak kiedy się już przekonamy, co daje to wspólne gotowanie?

Olga: — To czas spędzony w domu na czymś przyjemniejszym i bardziej pożytecznym niż granie w gry czy oglądanie zdjęć na Instagramie. To możliwość rozmów z nastolatkiem w trakcie przyjemnej pracy. To także element rywalizacji. Jest możliwość wykazania się, sprawdzenia własnych umiejętności przez dziecko i gromadzenie się przy stole, na którym znajdzie się własnoręcznie przygotowany posiłek. Wspólne gotowanie daje nam naprawdę wiele. Takie wypróbowane i lubiane przepisy są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Są symbolem rodzinnych tradycji, ciągłości i atmosfery domu. Dla mnie stanowią niezwykle ważny element kobiecego – domowego świata. Chciałabym bardzo, aby moje dziecko знаło rodzinne przepisy nawet w innej, bardziej nowoczesnej czy dostosowanej do możliwości zdrowotnych wersji i potrafiło o nich opowiedzieć swoim dzieciom. Wtedy po ugotowaniu czy upieczeniu jakiegoś dania czuć będzie tę wewnętrzną radość i spokój, że jest częścią rodziny, która trwa już od wielu lat i trwać będzie. To są właśnie korzenie, a im silniejsze korzenie, tym okazalsze drzewo.

— Jeśli nie gotujecie, w jaki sposób lubicie spędzać wolny czas?

Olga: — Jesteśmy aktywne, ale u nas w domu każdy ma swoją własną przestrzeń i dodatkowe zainteresowania. Weronika jest uzdolniona i pięknie rysuje. Interesuje się również makijażem, więc ma luźne na przykład do sesji zdjęciowych. W wolnych chwilach poświęcamy czas naszym zwierzętom. Mamy kilka psów, z którymi chodzimy na spacer. Oglądamy telewizję, planujemy kolejne

przepisy, dyskutujemy o codziennym życiu i różnych problemach.

Weronika: — Wspólnie gotowanie to zawsze miło spędzony czas. Nie jest to już tylko nudne obieranie warzyw. Zawsze razem rozmawiamy, śmiejemy się, tańczymy, śpiewamy, puszczamy sobie piosenki i oczywiście plotkujemy (śmiech). Wspólne gotowanie jest również inspirujące. Wymieniamy się pomysłami i wspólnie modyfikujemy przepis tak, by odpowiadał nam wszystkim.

— Obie z córką jesteście też blogerkami. Wymieniacie się pomysłami?

Olga: — Oczywiście, że tak. Często dyskutujemy, co można przygotować z kupionych warzyw. Kładziemy na stole kapustę i co ciekawe, pojawia się tyle propozycji, że czasami aż same się dziwimy. Czasem mamy podobne pomysły, innym razem zupełnie różne. Bez względu na to pomagamy sobie w kuchni w gotowaniu, w robieniu zdjęć. Ja mam pamięć smaków domu, mięsa, klasycznych dań kuchni polskiej. Weronika ich nie zna, nie dąży więc do konkretnych połączeń. To fajne, bo ma bardzo otwarty umysł i zupełnie inne niż ja pomysły.

— Wspólna książka już jest, co dalej?

Olga i Weronika: — Mamy plany jeszcze na kilka książek z serii Smile Food, czyli roślinnych i bezglutenowych. Pisanie ich sprawia nam wielką przyjemność i mam nadzieję, że będą one również sprawiały wiele radości czytelnikom.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

OLGA SMILE

Blogerka kulinarna, dietetyk, fotograf, intendent, coach dietetyczny. Plastyczka i rysowniczka z zamiłowaniem. Uwielbia tworzyć w kuchni i na papierze. Zaraża radością gotowania i tworzenia lepszego, smaczniejszego życia! Prowadzi bardzo popularnego bloga kulinarnego www.olgasmile.com.

WERONIKA SMILE

Córka, nastolatka uzdolniona plastycznie i kulinarnie. Uwielbia zwierzęta, długie spacer z psami oraz świnki morskie. Prowadzi bloga kulinarnego www.vegemi.pl na którym opisuje proste przepisy dla początkujących wegetarian i wegan.



POTRAFI ROZWAŁKOWAĆ STRES

MA W RĘKACH SIŁĘ I MOC. POTRAFI ROZBIĆ STRES NA MAŁE KAWAŁKI. ULA KRAWCZYK-JANKOWSKA, MASAŻYSTKA: ŻYJEMY W ŚWIECIE, GDZIE STRES JEST NASZĄ CODZIENNOŚCIĄ I NIESTETY ŹRÓDŁEM BÓLU. JESTEM PO TO, BY LUDZIOM ULżyć W ICH CIERPIENIU.

– Masaż masażowi nierówny. Wiadomo, że można masować od czubka głowy po końcówki palców stóp. Ile pacjentów, tyle potrzeb.

– Do każdego podchodzę indywidualnie. Każdy jest inny, ma inne schorzenia, kontuzje i potrzeby. Każdy ma też inny próg bólu. Czasami niektóre masaże bywają bolesne i nieprzyjemne, ale przynoszą ulgę. Masuję od 4 lat i ciągle podnoszę swoje kwalifikacje. Ale to nie tylko moja praca, to również pasja. Lubię to co robię, lubię poszerzać swoją wiedzę. Jak znajdę jakieś szkolenie, które mi się podoba, to natychmiast się na nie zapisuję. W codziennych masażach stosuję różne techniki. Ze swojej strony zawsze daję trochę więcej niż oczekuje pacjent. Bo rodzajów masażu jest dużo, ale jeżeli widzę, że gdzieś jest jakiś problem, poza pakietem, za który zapłacił pacjent to zawsze staram się przynieść ulgę stosując dodatkowe techniki i metody. Nawet jeżeli czas masażu nieznacznie się wydłuży.

– Masaż kojarzy mi się z masażem pleców. Jakie techniki i masaże stosujesz w pracy?

– Jest tego dużo. Same plecy można masować na kilka różnych sposobów. Ale to czym mogę się pochwalić to masaż Kobido – czyli lifting twarzy bez skalpela. Efekty można zauważyć już po pierwszym zabiegu. Także masaże lecznicze na które mam uprawnienia. Masaż tkanek głębokich, terapia manualna jest tego trochę. Dodatkowo masaż tajski, Lomi Lomi Nui, czy różnego rodzaju



Fot. archiwum prywatne

Ula Krawczyk-Jankowska: Wszystko na bieżąco pacjentowi tłumaczę, nie robię nic wbrew jego woli

ju pełne zabiegi na ciało, a niebawem masaż próżniowy przy użyciu dermomasażera – czyli modelowanie ciała, redukcja tkanki tłuszczowej, zmniejszanie cellulitu, ujędrnienie ciała, niwelowanie rozstępów itd... To pozwala mi dostosować metody i techniki indywidualnie dla każdego pacjenta.

– Nierzadko powodem naszego bólu jest stres...

– Jest naszym największym problemem. Największym problemem dla człowieka jest stres. W jego wyniku napinamy mięśnie, ścięgna. Dostajemy przykurczy, zmienia nam się postawa, która może powodować bóle kostno-stawowe. Zaczyna nam doskwierać ból. Czasami wystarczy jedna sesja jeżeli sami zareagujemy szybko i wsłuchamy się w swoje ciało. Przy długotrwałym bólu potrzeba niestety serii masażu. Masowanie miejsc bolących jest nieprzyjemne. Czasami nie da się rozmasować na raz

napiętego i przykurzonego mięśnia, czy ścięgna. Gdy pacjent odczuwa dyskomfort to automatycznie się napina. Tutaj do pewnych rzeczy trzeba podchodzić etapowo.

– Czy ty sama korzystasz z pomocy masażysty?

– Uwier mi, że tak. Z racji tego, że to ciężka fizyczna praca, w którą wkładam dużo siły. Przy tym napinają mi się mięśnie, które potem potrzebują rozmasowania i rozluźnienia. Potrzebuję takiego dokładnego rozwałkowania mnie na części. Ja już dokładnie wiem czego potrzebuje moje ciało, by osiągnąć stan rozluźnienia i relaksu.

– A pacjenci, którzy przychodzą pierwszy raz i nie bardzo wiedzą czego potrzebują. Co im proponujesz?

– Na początku jest oczywiście długa rozmowa. Następnie wykonuję delikatny masaż. Nie chcę nikogo wystraszyć ani przysporzyć mu dodat-

SAMA KORZYSTAM Z MASAŻY U KOLEGÓW PO FACHU. MASOWANIE TO CIĘŻKA FIZYCZNA PRACA, W KTÓRĄ WKŁADAM DUŻO SIŁY. NAPINAJĄ MI SIĘ WTEDY MIĘŚNIE, KTÓRE POTEM POTRZEBUJĄ ROZMASOWANIA I ROZLUŻNIENIA. POTRZEBUJĘ TAKIEGO DOKŁADNEGO ROZWAŁKOWANIA MNIE NA CZĘŚCI. JA JUŻ DOKŁADNIE WIEM, CZEGO POTRZEBUJE MOJE CIAŁO.



kowego bólu. Cenie sobie to, że ludzie do mnie wracają. To dla mnie największa nagroda. Więc pierwsze spotkania zawsze są przyjemne. Z czasem gdy pacjent się oswoi z masażami, mogę stosować bardziej odważne techniki. Wszystko na bieżąco tłumaczę, nie robię nic wbrew jego woli. Są natomiast sytuacje w których pewne miejsca wymagają rozmasowania i chwila bolesnego ucisku danej partii przynosi nam ulgę na kilka tygodni. Czasami naprawdę warto. Ale tak jak mówię. Nic na siłę.

– Jakiek miejsca wymagają specjalnej troski?

– Oczywiście plecy i kark, bo tam kumuluje się stres, który spina nam też całą potylicę i wchodzi na ramiona. To, co jest ważne, o ile nie najważniejsze, a często pomijane to masaż guzów kulszowych i biodrowych. Większość ludzi prowadzi siedzący typ życia i niestety te miejsca są naj-

bardziej narażone na napięcia, przeciążenia i zwyrodnienia. Trzeba pamiętać o tym, że to właśnie w tym miejscu zaczyna się prawidłowa postawa ciała. Jeżeli mamy dobrze umięśnione pośladki, to automatycznie chodzimy bardziej wyprostowani, doznajemy mniej skręceń stawów skokowych i kolanowych. Dlatego pomijanie podczas masażu pośladków może pogłębiać nasze problemy związane z bólem kręgosłupa. Rwa kulszowa jest idealnym przykładem zaniedbania tej części ciała. Dlatego zawsze pytam pacjentów, czy kiedykolwiek mieli masowane pośladki. Z doświadczenia wiem, że jest to najczęściej pomijana strefa, bo powoduje skrzepowanie i dyskomfort. Dobrą alternatywą jest automasaż. I proszę mi uwierzyć, że regularne masaż guzów kulszowych i biodrowych mogą nam pomóc na bóle wszelkiego rodzaju, o których

w ogóle nie mieliśmy pojęcia. Staram się wtedy otoczyć pacjenta szczególną troską. Bo jak zaczyna się denerwować, to się spina i wstrzymuje oddech, który przy masażu też jest bardzo ważny.

– Właściwy oddech niweluje również stres...

– Techniki oddechowe pomagają nam się rozluźnić a przy masażu musimy się rozluźnić inaczej zabieg jest bardziej bolesny i nie przyniesie zamierzonego skutku. Oddechy muszą być powolne, nabieramy powietrza aż do przepony. Wdychamy nosem i wydychamy ustami. Sama stosuję różne techniki oddechowe, które pomagają mi się uspokoić w różnych stresowych sytuacjach i to samo proponuję również moim pacjentom. Żyjemy w świecie gdzie ten stres jest naszą codziennością i niestety źródłem bólu.

ROGÓZ-NAMIOTKO KAROLINA
k.namiotko@gazetaolsztynska.pl

CHCĘ BYĆ TAKIM TATĄ JAK TY

DO RODZICIELSTWA PODCHODZI Z DYSTANSEM I HUMOREM. TRACI JE, GDY KTOŚ MÓWI, ŻE BICIE DZIECI JEST W PORZĄDKU. SWOIMI WPISAMI DAJE WSPARCIE RODZICOM PRZYŁOŻONYM OBOWIĄZKAMI I OCZEKIWANAMI SPOŁECZNYMI. Z KAMILEM NOWAKIEM, ZNANYM W INTERNECIE JAKO BLOG OJCIEC, ROZMAWIA DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA.

— Jest pan takim tatą, jakim pan chciał być? A jeśli jeszcze nie, to nad czym pan pracuje?

— Na pewno temat emocji jest tematem, nad którym pracuję i myślę, że pewnie do końca życia będę pracował, bo chociaż jest dużo lepiej niż na początku mojej drogi, to jednak raz na jakiś czas w dalszym ciągu zdarza mi zareagować nieproporcjonalnie do sytuacji. Niemniej na pewno lubię w sobie to, że potrafię z każdym z moich dzieci usiąść i po prostu rozmawiać, bez poczucia, że mnie lub dziecko to nudzi, a tematów do rozmów nigdy nam nie brakuje.

— W swoich wpisach dość często wraca pan do tematu kar cielesnych...

— Jestem zdecydowanie za tym, by rodzice i dzieci mieli jak najlepsze relacje, więc rezygnacja z kar cielesnych, czy w ogóle behawioryzmu i tresury, jest tutaj koniecznością. Nie tylko jest to szkodliwe, ale też nieskuteczne.

— Ostatnio zdecydowanie więcej pisze pan na Facebooku niż na blogu...

— Żeby docierać do rodziców, staram się być tam, gdzie są rodzice, czyli — jak to obecnie ma miejsce — bardziej w mediach społecznościowych, niż na blogach. Jeśli

kiedyś rodzice przeniosą się do wirtualnej rzeczywistości, ja również się tam przeniosę.

— Koniec roku szkolnego zachęca do podsumowań. Jak przetrwaliście, jako rodzina, czas zdalnej nauki?

— Dla nas zachowanie dzieci, które uległo znacznej poprawie, było ostatecznym argumentem za tym, by poważnie rozważyć edukację domową i od września jedno z naszych dzieci taki sposób nauki rozpocznie, a kolejne możliwe, że dołączą do niego w następnych latach.

— A jaka lekcję z tego okresu powinno wyciągnąć ministerstwo edukacji?

— Ministerstwo powinno w końcu się obudzić z 200-letniego letargu i zacząć traktować edukację tak, jak robi to Skandynawia, odpowiednio wynagradzając nauczycieli, ściągając do siebie najlepszych i uświadomić sobie, że edukacja to jeden z najważniejszych obowiązków państwa, który wpływa na wszystko w wieloletniej perspektywie czasu.

— Przez pandemię utwierdziłam się w przekonaniu, że zbyt wielu ludzi nie ma pojęcia, kim są ich dzieci i jak spędzać z nimi czas. Żarty z memów przedstawiających rodziców, którzy podstępem próbują oddać dziecko do zamkniętej szkoły, bawiły mnie jakiś czas, później już tylko smuciły. Bardzo lubię pana blog za to, że pokazuje też rodzicielstwo jako coś, z czego człowiek ma czasem ochotę się wypisać. Ale czy nie jest tak, że zbyt wielu rodziców przyzwyczaiło się do bycia nimi przez 4-5 godzin dziennie?

— 4-5 godzin dziennie? Jeśli policzymy, ile wartościowego czasu jeden na jeden spędza przeciętny rodzic z dzieckiem, to bliżej będzie 4-5 minut. Szczególnie, gdy dzieci są starsze. Dać telefon, dać laptopa, wyrzucić na zewnątrz i tyle go widzieli. Jak najbardziej mamy prawo czuć się czasami przemęczeni i mnie te memy o odstawianiu nastolatków do okna życia też bawiły, ale również przeraża mnie to, w jak wielu rodzinach więzi praktycznie nie istnieje. To jest właśnie zasługa autorytarnego wychowania opartego na systemie kar i nagród, gdzie nigdy nie tworzy się żadna zdrowa więź i dziecko dopiero gdy się wprowadzi, to zaczyna naprawdę żyć. Ta pandemia doskona-



Fot. Bartosz Pussak

le pokazała, że ścieżka, którą kroczy tak wielu rodziców od tak wielu pokoleń, jest ścieżką donikąd. Później widzę tych starszych ludzi, którym się współczuję, bo tacy biedni, bo syn czy córka nie dzwonią. Ja z kolei już wiem, że jeśli nie dzwonią, to mają bardzo dobry powód, by nie dzwonić. To nie jest niewdzięczność. To jest karma.

— Napisał pan ostatnio „Krajinę Nadziei”. To opowieść i dla dzieci, i dla rodziców. Czuł pan, że trzeba ludziom przypomnieć, jakie ważne jest spełnianie marzeń?

— Myślę, że jest to jedna z najważniejszych rzeczy, jakie chciałbym innym przekazać. Dzieciom, rodzicom, każdemu człowiekowi. Że mają w sobie to niespełnione marzenie, które może i jest już głęboko zakopane pod rachunkami, pracą, obowiązkami i całą tą dorosłością, ale że nigdy nie jest za późno, żeby spróbować je na nowo odkryć. Znam zbyt wielu ludzi, którzy nie mieli niczego i im się udało, żeby traktować to tylko jak legendę.

— Pan już pozwolił swoim skrzydłom wyrosnąć?

— Idę tą drogą i z każdym kolejnym rokiem utwierdzam się w przekonaniu, że chociaż na początku spełnianie marzeń wiąże się z wieloma wyrzeczeniami, ostracyzmem społecznym czy ośmieszeniem, to jednak zdecydowanie warto.

— Przed „Krajiną Nadziei” wydał pan książkę „Idealny rodzic nie istnieje”. Czy to ona była impulsem do założenia własnego wydawnictwa?

— Największym impulsem było to, że odkryłem jak traktowani są autorzy na polskim rynku wydawniczym. Nie tylko oferuje im się śmieszne pieniądze, które często w przeliczeniu na miesiące pracy, nie dają nawet pensji minimalnej, ale i wydawnictwa często nie robią nic, poza wydrukowaniem ich książek. Zero skutecznej promocji, zero wsparcia, nic. Jeśli autor sam o to nie zadba, to nie ma szans na to, by ktokolwiek chociażby przeczytał jego książkę. Moim celem było więc to zmienić i przybliżyć autorów do ludzi.



Fot. Blog Ojciec

27 maja miała swoją premierę „Kraina Nadziei”, druga książka Kamila Nowaka

„WYCHOWANIE DZIECI JEST BANALNIE PROSTE... DOPÓKI SIĘ ICH NIE MA”

(KAMIL NOWAK,
„IDEALNY RODZIC NIE ISTNIEJE”)

— A skoro o celach mowa...

„Ja tutaj nie jestem po to, żeby spełniać czyjekolwiek oczekiwania” napisał pan ostatnio na Facebooku. Dzieci też nie po to przychodzą na świat, prawda?

— Zdecydowanie. Czasami spotykam się z podejściem, że dziecko może np. naprawić związek, czy że kogoś „da się złapać na dziecko”. To jest absurd. Jeśli związek jest wątpliwy, to dziecko tylko uwypukli wszystkie jego wady. Związek musi być solidny, by powoływać dziecko na ten świat, bo inaczej jest to gra w rosyjską ruletkę. Albo się uda, albo nie. A na szali jest życie nowonarodzonego dziecka. Nie jest to więc ryzyko, które bym polecał.

— W tym samym wpisie dodał pan, że bloguje, by się rozwijać. I że odpisuje pan na ponad setkę maili tygodniowo. Ma pan poczucie, że to dobry znak? Bo ja sobie myślę, że skoro piszą, to znaczy, że nie boją się spytać o poradę, że widzą swoje problemy... Czego te kłopoty dotyczą?

— Myślę, że to bardzo dobra cecha, chociaż dalej nie tak popularna. Większość Polaków dalej boi się zapytać, czy pójść do psychologa, gdy natrafiają na problem wychowawczy, a ja uważam, że to niczym się nie różni od wizyty u dentysty, gdy boli nas ząb. Mamy problem i korzystamy z pomocy specjalisty — bardzo dobre podejście. Mnie najczęściej rodzice pytają o emocje. Te dziecięce, jak sobie z nimi poradzić, gdy dzieci wpadają w płacz czy włość, oraz o emocje rodzicielskie, czyli jak zdobyć się na cierpliwość, gdy wokół nas trwa istne tornado. Oczywiście zakres przychodzących pytań jest bardzo szeroki, ale mimo wszystko każdemu piszącemu rodzicowi staram się dać poczucie wysłuchania, zrozumienia i, jeśli potrzebuje, jakieś wskazówki dotyczącej tego, co jeszcze mógłby zrobić. Bardzo mi zależy na tym, by żaden rodzic nie czuł się pozostawiony sam sobie.

— Pytałam, czy jest pan takim tatą, jakim chciał być, więc na koniec zapytam, który z popkulturowych ojców jest pana ulubionym?

— Przyznam, że nie nadaję jakoś bardzo mocno za światem popkultury, więc nie mam specjalnie swojego typu, ale kiedyś widziałem świetne zdjęcie Dwayne’a „The Rock” Johnsona, opiekującego się żoną karmiącą dziecko, więc możliwe, że w pozostałych sferach opieki nad dzieckiem i rodzina też staje na wysokości zadania.

— Niedawno był Dzień Ojca. Ma pan jakiś wymarzony prezent na podobne okazje?

— Kiedyś już taki prezent dostałem i było nim usłyszenie od własnego syna słów „kiedyś chciałbym być takim tatą jak ty”.

KRZYSZTOF ANTKOWIAK: JESTEM WOLNYM

**JAK NAPISAĆ
O IDOLU? JAK
ROZMAWIAĆ Z KIMŚ,
KOGO PODZIWIAŁO
SIĘ, A CHWILAMI
NAŚLADOWAŁO,
CAŁE DZIECIŃSTWO
I PÓŁ MŁODOŚCI?
JAK NAWIĄZAĆ NIĆ
POROZUMIENIA
Z CZŁOWIEKIEM,
KTÓREGO — MAM
CHWILAMI
WRAŻENIE — ZNAM
PRAKTYCZNIE CAŁE
ŻYCIE...?**

To będzie podróż do lat bez troski, sielskiego dzieciństwa i początków mojej przygody z muzyką.

Pamiętam jedną z lekcji muzyki w szkole podstawowej, na której śpiewaliśmy jakiś dowolny utwór, a po której pani kazała mi zostać. Posłusznie zostałam, posłusznie stanęłam przy pianinie, na którym pani zaczęła grać kolejne dźwięki, a ja miałam powtarzać je głosem. Zaczęła gdzieś tak w połowie klawiatury i co dwa, trzy klawisze posuwała się w prawo. Ona gra — ja śpiewam. Jeszcze 15-10 tonów i palce uderzą w obudowę — a ja dalej śpiewam. Zatrzymałam się mniej więcej na tonach z częstotliwością bardziej właściwą gwizdkom na psa — niż dla ludzkiego ucha. Następnie operacja powtórzyła się od środka do lewego końca klawiatury i przypadło...! Do dziś nie pamiętam takiej szkolnej akademii, na której bym NIE śpiewała. Wręcz przeciwnie — pamiętam, że śpiewałam dokładnie na wszystkich, w tym raz z gorączką i wyciągnięta zostałam z łóża chorobowego, ale dyrekcji zależało szczególnie, bo szkołę odwiedzali akurat jakieś większe fisze...

Ta dowolna piosenka z pamiętnej lekcji muzyki to było „Pokochaj ją z całych sił”, a w oryginale śpiewał ją właśnie on...

— Jak się czujesz? Czy wszystko u ciebie w porządku?

— Tak, dziś czuję się jak najbardziej w porządku, wszyst-



ko dobrze. Pogoda coraz ładniejsza...

— Twoje pierwsze muzyczne wspomnienie...

— Miałem 4 lata, a w domu było pianino i takie stare organki typu Vermona. I pamiętam, gdy dotknąłem klawisza pianina, bardzo spodobał mi się fakt, że instrument wydał dźwięk. Wtedy, można powiedzieć, wkręciłem się w dźwięki pianina. To pierwsze muzyczne wspomnienie, które dziś przychodzi mi na myśl...

— Potem był Konin, Opole, „Zakazany owoc”, Dyskoteka Pana Jacka... Ja sprzed ekranu telewizora zazdrościłam ci — w tym sensie, że chciałam być tam i śpiewać razem z tobą, z wami. Ale to była moja perspektywa. Jak ty wspominasz tamten czas? Słodko-kwaśno było?

— Bywało słodko-kwaśno... Dziś tamten okres mojego życia nazwałbym czasem, kiedy słodycz z kwasem bardzo często się mieszała. Wiesz, w życiu człowieka na wszystko przychodzi czas. W wieku lat piętnastu postrzegasz świat

w sposób bardzo czysty: generalnie ludzie są dobrzy, a świat jest właściwie idealny. Pamiętam też, że żyliśmy w innych czasach: Internetu nie było, a wszystko było prostsze. Było

podwórko i koledzy, do szkoły jeździło się autobusem. Po czym w ciągu ostatnich 20 lat to wszystko zmieniło się diametralnie: dziś jest łatwy dostęp do sieci, życie z komputerami i natłok informacji. No i tamten mój świat 15-latka wywrócił się do góry nogami. Koncertowanie sprawiało mi zawsze wielką przyjemność — do dziś tak jest. A ludzie reagowali różnie: od wielkiej żywiołowości doświadczałem też wielkiej zazdrości. Rzeczywiście więc — słodycz stale mieszała się z kwasem. I powiem ci, że ta spora dawka bardzo różnorodnych emocji dla 15-16-letniego chłopaka była trudna do udźwignięcia...!

— A czy czegoś żałujesz? Czy dziś zrobiłbyś coś, pokierował tym wszystkim inaczej? Gdyby twoje dziecko miało możliwość tak wczesnej kariery...

— Powiedzmy to sobie otwarcie: nie żałuję niczego. Uważam, że każdy ma jakąś swoją drogę do przebycia, a każde doświadczenie — bez względu na to czy jest dobre, czy złe — kształtuje nas. Daje nam pole do dalszego rozwoju. Jeśli potrafimy czerpać tak samo z tych dobrych, jak i z tych doświadczeń, wyciągać

wnioski i po prostu stale czegoś się uczyć — to przeżywanie tych rzeczy, w tym także negatywnych, może stać się dla nas błogosławieństwem. Trzeba pamiętać, że życie każdego człowieka jest niepowtarzalne, jedyne w swoim rodzaju, a każdy pisze swoją własną historię. Co do dziecka, to trzeba mieć na uwadze tylko jedno: musisz je chronić. Obserwować je uważnie i wiedzieć, co jest dla niego dobre, a co nie. Dużo z nim rozmawiać na każdy temat, także o tych sytuacjach, w jakich ono się znalazło, ale na zasadzie: jest tak i ja uważam, że powinniśmy czy powinniśmy postąpić tak — ale zrobisz, jak sam uważasz. Z pewnością 12-13-letnie dziecko na niektóre rzeczy nie jest gotowe. Wiem, że moi rodzice chcieli dla mnie zawsze jak najlepiej, ale oni sami po prostu nie byli przygotowani na tak ogromny sukces, który mi się przydarzył. Nikt nie był, nawet twórcy płyty, Jacek Cygan i Krzesimir Dębski nie przewidzieli, że ten projekt odniesie aż tak wielki sukces. Ale szczerze powiedziawszy, na niewiele rzeczy w życiu jesteśmy przygotowani i jesteśmy się w stanie przygotować, choćby na śmierć bardzo

bliskiej osoby. Nawet jak jest choroba, nieuleczalna i lekarze nie zostawiają złudzeń — ta śmierć, kiedy już nadejdzie, jest mimo wszystko jakimś zaskoczeniem. Dziś, ze swoimi doświadczeniami, na pewno bym z dzieckiem rozmawiał i starał się je chronić. Jednocześnie radziłbym rodzicom, których dzieci starają się w różnych dziedzinach zrobić karierę — że ich dzieci nie zawsze są na to gotowe. I że trzeba być mądrym i roztropnym. Świadomie nikt dziecka nie chce skrzywdzić, ale czasem rodzic może to uczynić nieświadomie, więc musi stale być czujny.

— A czy w dzieciństwie miałeś jakieś zakazy — czegoś bardzo chciałeś, a nie było ci wolno? Bo jak tak na ciebie patrzyłam, zwłaszcza na tę wczesną karierę — to chyba rodzice dawali ci wiele swobody...

— Ja naprawdę byłem normalnie chowanym chłopakiem. To muzyka powodowała, że miałeś takie wrażenie — że ja mam tyle swobody. Natomiast rodzice bardzo wcześnie zaczęli uczyć mnie pracy. Uczyłem się w szkole muzycznej, grałem na pianinie i w związku z tym musiałem dużo ćwiczyć. A zaka-

zany owoc — to były przede wszystkim dziewczyny. A do tego na przykład sobotnie kino nocne. Dziesiątki było tych zakazanych owoców...! Czasem takim owocem była płyta winylowa, którą chciałem zdobyć na poznańskiej giełdzie — Raya Charlesa albo Pink Floyd, a trzeba było stać po nią w kilometrowej kolejce...! Ojciec czasem za dwóję w szkole karał mnie zakazem wyjścia na mecz, bo wiedział, że to dla mnie świętość — od 4. roku życia kibicuję Lechowi Poznań i do dziś robię wszystko, by żadnego meczu nie opuścić. Mówię ci: mnóstwo zakazanych owoców...!

— A potem był „Delfin” i miałam wrażenie, że z roku na rok twoja muzyka staje się coraz bardziej niszowa, że tworzysz ją dla bardzo wysublimowanych słuchaczy. Taki kompletny non-pop. Dlaczego?

— Mnie kręci bardzo różna muzyka. Bardzo obszerny to jest temat, bo trzeba by było zacząć od tego, czym generalnie jest polski pop. Albo jak on wyglądała na przestrzeni lat, dekad. Pop jest muzyką, która zawiera w sobie wiele gatunków. Ja sam z pewnością chciałem na Dyskotekę zrobić grubą kreskę i odciąć się jakby od tego postrzegania mnie wyłącznie przez pryzmat „Zakazanego owocu”. Chciałem, by ludzie wiedzieli, że też komponuję. Muzyka to wypadkowa wielu życiowych doświadczeń i spotkań. Dla mnie jednym z najważniejszych była współpraca z Grzegorzem Ciechowskim, który miał pomysł na aranżację moich kompozycji. To on napisał wszystkie teksty dla „Delfina”. Czy to był pop — czy nie? Nie wiem. Wydaje mi się, że na „Delfinie” było parę piosenek, które mogły zaistnieć szerzej, ale chyba nie było komu zajmować się wtedy promocją tej płyty. Dziś nie chcę w to wnikać. Potem była DrumMachina: bardzo ciekawy i nowoczesny projekt jak na tamte czasy. Graliśmy sporo koncertów i w kraju, i za granicą. Właściwie trendy nigdy nie miały dla mnie aż tak wielkiego znaczenia, a pop jest tak pojętnym gatunkiem, że da się w nim zmieścić i Metallicę, i Massive Attack, Sheryl Crow, i wielu innych wykonawców różnych innych gatunków. Kiedy byłem małym chłopcem, popem był u nas chociażby

CZŁOWIEKIEM

Lady Punk, Perfect czy Oddział Zamknięty. Wtedy takiego klimatu, jaki stworzył George Michael, Phil Collins czy Prince — u nas nie było. No i tak dzięki rozmaitym doświadczeniom jestem tu, gdzie jestem i uważam, że jest mi bardzo dobrze.

— A w międzyczasie zerwałeś zakazany owoc i zrobiło się kiepsko...

— Nie aż tak... Z perspektywy lat też patrzę na ten czas jako taki, którego potrzebowałem. Mogłem poczuć jak to jest, gdy się upada, i dziś dzięki tym doświadczeniom mogę czasem komuś pomóc. Mam jakąś wiedzę na temat mechanizmów, którymi nałogi obezwładniają człowieka — bo bez względu na rodzaj nałogu są do siebie podobne. Myślę, że żyjemy w czasach nałogów...! Dziś prawie każdy ma z czymś problem, choć niewielu ma odwagę powiedzieć o tym głośno. Nawet nie wiem, czemu? Bo trzeba się wybielać przed światem? Człowiek zawsze może upaść, ale ważne, by się z tego upadku podnieść. Dziś patrzę na swoje doświadczenia nieco lepiej, niż patrzyłem 6-7 lat temu, kiedy wciąż się z czymś zmagalem. Jestem człowiekiem, który pewnych rzeczy się wyżył i cieszę się, że mam to za sobą.

— Doksztaltowało Cię to...?

— „Doksztaltowało” to jest genialne słowo...!

— Długo to trwało?

— Wiesz, to był proces... Ja tak wpadałem i wypadałem, by znów wpaść i wypaść... Dwa, może cztery lata, już nie pamiętam. Ale wiem, że w tym czasie grałem też koncerty, zrobiłem parę muzycznych projektów, nagrałem w Szwecji płytę... Do dziś z tamtych lat mam w szufladzie mnóstwo materiałów, które prędzej czy później na pewno zrealizuję do końca. Więc to nie było tak, że ja upadłem i leżałem, jakbym przestał żyć. Nie, ja cały czas z tym walczyłem i starałem się podnosić. Z perspektywy patrzę więc na ten czas, że ok. — on mógłby być lepszy, ale wiesz, to tak jak z płytą. Nagrasz i zaraz myślisz, że można ją było zrobić jeszcze lepiej... W życiu tak samo: też po tym, jak coś zrobisz, przeżyjesz — wiesz, że można to było przeżyć znacznie lepiej. Ale trzeba żyć, coś robić, bez oglądania się na lepiej czy gorzej.

— Pomógł ci Bóg i wiara.

Podoba mi się, jak podkreślasz, że nikogo do niczego nie przekonujesz — że tylko dajesz świadectwo. To jakie jest to twoje świadectwo?

— Moje świadectwo jest bardzo proste. Ja przede wszystkim byłem jak taki weekendowy pijaczek: facet, który w ciągu tygodnia funkcjonuje normalnie, a przychodzi piątek i... Nie zawsze i nie każdy weekend — ale często jakby dopadała mnie potrzeba, by emocje z tygodnia rozładować alkoholem. Do tego doszło dość mocne uzależnienie od hazardu — to ono najbardziej dało mi wkość. Do tego stopnia, że w którymś momencie dopadła mnie depresja i myśli samobójcze. Przyszedł Sylwester 2013/2014 i po prostu się pomodliłem. W tej mojej modlitwie było wszystko: błaganie o pomoc, żal, smutek i desperacja... Wszystkie emocje człowieka, który przestał widzieć sens w życiu. Albo może nawet człowieka, który chce żyć — ale nie tak, jak dotychczas. Najgorzej było z tym hazardem, bo to on rządził moim życiem i z jego powodu miałem dużo problemów. To zresztą działa tak, jak każdy nałóg — gry komputerowe, seks, alkohol, narkotyki... Po prostu doprowadza do momentu, w którym życie przestaje być czymś, w czym się odnajdujesz. Nie ty kontrolujesz swoje życie — nałóg przejmuje kontrolę. I to w pewnym momencie doprowadziło mnie do tak głębokiej depresji, że miałem wszystkiego dość. No i ta modlitwa była wołaniem o pomoc: Boże, jeśli jesteś — to mi pomóż. W Nowym Roku 2014 wszystko się zmieniło. Problemu z hazardem od tamtej chwili po prostu nie mam. Owszem, miewałem jeszcze przez jakiś czas sny, że tam jestem, że gram — ale to już minęło, koniec. Mój duch był już w zupełnie innym miejscu. Zaczęłem się regularnie modlić, a to sprawiło, że trafiałem na ludzi, dzięki którym wiele się nauczyłem. I od tamtej pory wszystko w moim życiu zaczęło się inaczej układać. I tyle...

— A teraz swoim przykładem przekonujesz innych?

— Nie, nikogo nie nawracam na siłę. Ojciec Witko powiedział kiedyś, że jeśli chcemy kogoś nawrócić — to często nie Duch Święty przez nas przemawia, ale ten z dru-



Fot. Dżemski

giej strony barykady. Jeśli ktoś jest ciekaw i mnie zapyta, opowiem mu o swoich doświadczeniach. Człowiek tylko swoim postępowaniem, energią i tym, kim jest — jest w stanie zachęcić innych do zmiany, jeśli ktoś tej zmiany potrzebuje. Staram się każdego zrozumieć, nawet tego, kto ma poglądy diametralnie inne niż moje. Ja swoich nikomu nie będę narzucał, ale i tego samego oczekuję. Wiem też, że prawda się zawsze obroni.

— Czyli dzisiejszy świat podoba ci się bardziej?

— Dziś codziennie atakują nas informacje ze świata mediów, żyjemy w ich natłoku. Ich filtrowanie w taki sposób, by wyciągnąć prawdę, jest trudne. Chciałbym, byśmy jako naród nie byli podzieleni, ale szukali wartości, które nas łączą. A najczęściej dzielą nas nie te prawdziwe światy, ale te kreowane przez media — kłamliwe narracje, które przedstawiają nam tylko jakiś wygodny wycinek praw-

dy. Powinniśmy też walczyć o wolność, jedno z naszych najbardziej fundamentalnych praw. Ten Bóg, który do mnie przyszedł, dał mi też siłę, by mówić i postępować tak, że wszyscy widzą tę moją prawdę. A wyobraź sobie, że od chwili, kiedy to świadectwo dałem — nie spotkał mnie żaden hejt. Raczej wyrazi szacunek i to z naprawdę różnych stron i środowisk. To jest miłe, bo ja tylko powiedziałem prawdę. Ale rozumiem tych ludzi, którzy szukają i nie wiedzą, od czego zacząć — bo też tego doświadczyłem. Chodzi o to, by dotrzeć do samego siebie. Dlaczego ludzie uciekają w nałogi? Bo szukają miłości, której potrzebuje każdy. I dziś na te swoje nałogi też patrzę przez pryzmat własnego pragnienia miłości. A ta najważniejsza, wszechogarniająca miłość to jest miłość od Boga, tylko my, ludzie albo tego nie rozumiemy, albo nie chcemy rozumieć. Bo kieruje nami egoizm i chęć decydo-

wania o wszystkim. A zależą od nas tylko rzeczy ziemskie — aż nagle ktoś odchodzi lub przytrafia się pandemia i przetasowuje szyki. To gdzie w tym wszystkim jesteśmy my i nasza wiara, że mamy prawo decydować o wszystkim? Ja sam tego wiele lat nie rozumiałem — z braku wiedzy, z pychy, ignorancji... A ktoś, kto żyje w przekonaniu, że może decydować o wszystkim — jest bardzo nieszczyśliwym człowiekiem. To nieprawda i ułuda! Bo nawet nie decydujemy o tym, kiedy się urodzimy i kiedy umrzemy...! Owszem, mamy wpływ na to, jak postępujemy, kim jesteśmy, kogo kochamy, czy coś przetrwa — czy to zniszczymy. Ale dopiero gdy zrozumiemy, że nasze prawdziwe szczęście może zacząć się, gdy zawierzmy życie Bogu, dostaniemy takie rzeczy, o których nawet się nam nie śniło. Bo mało kto o tym pamięta, ale to życie pisze najbardziej niesamowite, zaskakujące i nie-

prawdopodobne scenariusze — Woody Allen ze Stanleyem Kubrickiem mogą jedynie sięść, patrzeć i się uczyć...

— Mówisz też, że twoje oczyszczenie nastąpiło ot tak, na pstryknięcie. I ciekawiło mnie, jak w ogóle do tego pstryknięcia doszło — ale z tego, co mówisz, chyba znam odpowiedź: że byłeś już zmęczony trwaniem w szponach czegoś, co ci się kompletnie nie podobało. I to ten stan doprowadził cię do tamtej sylwestrowej rozmowy z Bogiem...

— Dokładnie. Bo nałóg niszczy, każdy bez wyjątku. I bierze górę nad życiem. Tyle, że trzeba być otwartym na Boga i ufać Mu. Manna z nieba nie zacznie lecieć, ale może się zdarzyć coś jeszcze lepszego...

— Jak ładujesz baterie?

— O, robię różne rzeczy. Czasem pływam, uwielbiam oglądać mecze, staram się znajdować dobre filmy. Lubię też pobiegać...

— Plany na przyszłość — czy koronawirus bardzo ci je popsul?

— Początkowo wydawało mi się, że przez wirusa rzeczywiście sporo moich planów trzeba będzie modyfikować lub przełożyć. Ale tak się nie stało. Teraz widzę, że z tej naglej i niespodziewanej sytuacji zaczynają rodzić się dobre rzeczy. Myślę, że to jeden z dobrych aspektów całej sytuacji z koronawirusem: ludzie w końcu mają czas, zaczęli się zastanawiać, co jest dla nich ważne — co nie, jednocześnie w swoich rodzinach — lub rozstawać, bo w końcu przestali chcieć kontynuować jakąś farsę. Dla mnie to czas oczyszczenia. Bo człowiek powinien żyć w zgodzie ze sobą. Na pewno musimy mieć świadomość, że świat nam się właśnie zmienia i że to życie, które znaleźmy sprzed wirusa — będzie inne... Ale to od nas zależy, czy przekazujemy te doświadczenia w coś dobrego, czy będziemy dążyć do tego, co było przed — a to już będzie nieosiągalne. Musimy pamiętać, że zawsze mamy różnorakie możliwości. Jest w nas sporo zła, ale jest też dużo dobra. Zależnie od tego, w którą stronę się skierujemy — takie nas rzeczy będą spotykać. Każdy ma w sobie dobrego i złego wilka: jesteś tym, którego karmisz.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

PODJADANIE – WRÓG TWEGO ODCHUDZANIA

WALKĘ Z PODJADANIEM ROZPOCZNIJ OD SMACZNEGO, PEŁNOWARTOŚCIOWEGO ŚNIADANIA, KTÓRE DA CI ENERGIĘ NA RESZTĘ DNIA. A POTEM PAMIĘTAJ O CELEBROWANIU POSIŁKÓW – TO NAPRAWDĘ POMOŻE. NIE OGLĄDAJ W TYM SAMYM CZASIE TELEWIZJI, NIE PRZEGLĄDAJ INTERNETU.



Fot. freepik

Jest podstępny, sprytny i łatwo się maskuje. Jeden plasterk wędliny, jeden sera, jeden batonik, łyżka zupy, bo trzeba sprawdzić, czy nie za słona. Niby nic nie jesz, pilnujesz diety, a efektu nie ma. Na szczęście wróg twojego odchudzania nie jest anonimowy, a na imię mu „Podjadanie”.

DLACZEGO PODJADAMY?

Podjadamy z nudów, podjadamy przy telewizorze, jemy chociaż nie jesteśmy głodni. Podjadamy nawet, gdy nie zdajemy sobie z tego sprawy. Przyczyny są różne, ale najprostszym i najczęstszym powodem jest ... głód. Postanawiasz, że zrzucisz na wadze, więc co robisz? Ograniczasz kaloryczność posiłków lub je pomijasz. Albo nawet nie myślisz o odchudzaniu, tylko tak zwyczajnie i po ludzku nie masz czasu i odpuszczasz sobie śniadanie.

Podjadanie jest podstępne i powoduje niepamięć, ponieważ mózg zjedzonego w biegu, niewielkiego posiłku, nie rejestruje jako ... posiłek. Po prostu pamiętasz, co było na obiad i na kolację, ale tego co pomiędzy to już nie bardzo. Niestety niepamięć nie gwarantuje tego, że nadprogramowe jedzenie nie odłoży się w bocznych. Naj-

gorsze jest to, że najczęściej podjadamy niezdrowo, chipsy przed telewizorem, batonik, ciastko w pracy. No dobrze, dość już tego straszenia. Jak sobie poradzić z podjadaniem? Oto kilka sposobów, które pomogą ci zwalczyć w sobie „podjadacza”.

PO PIERWSZE, ŻEBY NIE PODJADAĆ ... TRZEBA JEŚĆ

Zjedz smaczne, pełnowartościowe śniadanie, które da ci energię na resztę dnia. Do tego zmniejsz ochotę na podjadanie między posiłkami wynikającą z wahania się

poziomu cukru we krwi. Pożywnie śniadanie da ci kontrolę nad apetytem.

Zaplanuj swoje posiłki, chociaż na dwa, trzy dni do przodu. Jeżeli masz taką potrzebę to jedz częściej, np. pięć posiłków dziennie, ale mniejsze porcje. Niezależnie od tego ile posiłków zjesz, jedz je o stałych porach.

PO DRUGIE – JEDZ UWAGNIE

Wszystko co jesz, nakładaj na talerz. I co jest bardzo ważne – celebrowaj swoje posiłki. Niech mózg wie, że to czas na jedzenie. Nie oglądaj

w tym samym czasie telewizji, nie przeglądaj internetu. Usiądź przy stole i odłóż laptop, nie czytaj książki. Wiem, że w naszych zabieganych czasach nie jest o to łatwo, ale jedz wolno, przeżuвай każdy kęs. Po prostu – miej świadomość tego, że jesz i co jesz, skup się tylko na tym.

I kolejna rzecz, która wynika z poprzedniego zdania – nie jedz w biegu. Tak samo hot dog, czy hamburger zjedzony na ulicy nie zostanie przez mózg zanotowany jako posiłek. Nie jedz słodczy, to błędne koło. Czujesz głód,

jesz batonik i szybko znowu musisz coś zjeść. Słodkie przekąski działają na chwilę.

PO TRZECIE – PLANUJ SWOJE POSIŁKI

Kiedy już wybierzesz się na zakupy, to nie idź na nie z pustym żołądkiem. Wtedy może do koszyka wpaść sporo niezdrowych przekąsek. Koniecznie zrób listę zakupów i trzymaj się jej. Tutaj dobra wiadomość, możesz na niej zapisać warzywa, owoce, orzechy. Takie przekąski są dozwolone, ponieważ człowiek jest tylko człowiekiem i czasami naprawdę musi coś

PODCZAS GOTOWANIA, NIE PODJADAJ. ŁATWIEJ CI BĘDZIE POWSTRZYMAĆ SIĘ OD CIĄGŁEGO PRÓBOWANIA POTRAWY, KIEDY BĘDZIESZ ŻUŁA GUMĘ.

przekąsić. Dlatego znacznie lepiej jest mieć w domu coś do przekąszenia na zdrowo. Drobną uwagę, nawet najzdrowsze przekąski mają kalorie, więc uważaj na ilość.

Co ważne, do podjadania można się przygotować. Stwórz listę „awaryjnych posiłków” i miej zawsze przy sobie coś, czym możesz sobie zdrowo podjąć. Prawdopodobnie nie będziesz wtedy biegać po mieście w poszukiwaniu drożdżówki lub kebaba. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Pij wodę, herbatę owocową lub ziołową, możesz je sobie zaszerwować spokojnie pomiędzy posiłkami.

PODJADASZ, GDY GOTUJESZ DLA RODZINY?

Oczywiście najlepiej, jeżeli nie będziesz wtedy nadmier- nie degustować tworzonej potrawy. Żeby ułatwić sobie zadanie – żuj gumę w czasie gotowania.

Jeżeli jednak wiesz na 100%, że nic, ale to naprawdę nic nie podjadasz, a mimo to nadprogramowe kilogramy nie odpuszczają, wtedy sięgnij po dzienniczek żywienia. Zapisuj w nim na bieżąco wszystko co zjesz danego dnia wraz z ilością, zwłaszcza w ramach przekąsek pomiędzy posiłkami. Może się tak zdarzyć, że nie pamiętasz wszystkiego...

MILENA SUCHOWIECKA, DIETETYK KLINICZNY



Fot. freepik



Fot. freepik

MUZYKA BYŁA DLA MNIE WAŻNA OD ZAWSZE

CICHA, SKROMNA, NIEŚMIAŁA... TO TYLKO POZORY. KIEDY ALEKSANDRA JEZNACH WYCHODZI NA SCENĘ, SWOIM GŁOSEM PRZENOSI SŁUCHACZY DO INNEGO WYMIARU. OKAZJA, ABY SIĘ O TYM PRZEKONAĆ BĘDZIE 2 LIPCA O GODZ. 18.00 W KĘTRZYŃSKIM CENTRUM KULTURY.



— To odpowiednia chwila, aby podsumować wszystko, co do tej pory wydarzyło się w moim artystycznym życiu.

— Na scenie występowałaś już wielokrotnie, również w Kętrzynie. Jednak teraz przed tobą wyjątkowe wydarzenie 2 lipca. Jak się czujesz przed swoim recitalowym debiutem?

— Bardzo się cieszę na mój pierwszy recital. Muzyka od zawsze była dla mnie ważna. Wychodząc na scenę czuję ogromne emocje, którymi pragnę obdarować publiczność. To niesamowite uczucie, kiedy możemy być razem i wspólnie przeżywać muzykę.

— Dlaczego właśnie teraz zdecydowałaś się na swój recitalowy występ?

— Propozycję koncertu otrzymałam od Kętrzyńskiego Centrum Kultury. Przysłałam na ten pomysł. Stwierdziłam, że to odpowiedni moment. Zaczyna się intensywny czas w moim życiu, pora przygotować się do matury. Niestety w tym roku będę musiała ograniczyć wyjazdy na konkursy. To odpowiednia chwila, aby podsumować wszystko, co do tej pory wydarzyło się w moim artystycznym życiu.

— Dlaczego ten koncert jest dla ciebie taki ważny?

— Ponieważ to jeden z pierwszych występów po tak długiej przerwie. Przyznam, że bardzo mi tego brakowało. Zdradzę też małą tajemnicę. Podczas tego koncertu odbędzie się premiera autorskiego projektu, który powstał przy współpracy ze wspianym muzykiem, panem Pawłem Stankiewiczem.

— Jaki repertuar na ten wieczór przygotowujesz? Podobno pojawiają się też na scenie goście?

— W repertuarze pojawi się zbiór utworów, które dały mi przepustkę m.in. do Spotkań Zamkowych czy do Festiwalu Agnieszki Osieckiej, ale nie zabraknie też nowości. Tak to prawda, pojawi się gość — moja przyjaciółka Paulina Prokop, z którą wspólnie wykonamy utwór.

— Jak to się stało, że zaczęłaś śpiewać?

— Zaczęło się od występu w szkole podstawowej. Później przyszedł czas na konkursy, najpierw na szczeblu miejskim, później wojewódzkim, a teraz ogólnopolskim. Wraz z upływem lat muzyka była dla mnie coraz ważniejsza, aż stała się największą pasją.

— Pamiętasz swój pierwszy występ?

— Mój pierwszy występ to właśnie konkurs piosenki w szkole podstawowej. Wykonałam utwór „Śpiewam i tańczę”. Byłam wtedy w pierwszej klasie.

— A pierwszy występ na dużej scenie?

— Pierwszy występ na dużej scenie był w roku 2018. Po raz pierwszy wzięłam udział w przesłuchaniach do Spotkań Zamkowych i dostałam się do dni konkursowych. Wtedy miałam okazję wystąpić na zamkowym dziedzińcu w Olsztynie.

— Co uważasz za swój dotychczasowy największy sukces?

— Moim największym sukcesem jest to, że pomimo młodego wieku miałam szansę uczestniczyć w prestiżowych konkursach, zaśpiewać na naprawdę dużych scenach ze znakomitymi artystami. Usłyszałam wiele ciepłych

słów od znanych osób m.in. Magdy Umer, Mirosława Baki czy Jerzego Satanowskiego. To ogromne wyróżnienie i docenienie mojej pracy, co znaczy dla mnie o wiele więcej niż jakiegokolwiek nagroda.

— Koncert, który na zawsze zostanie w twojej pamięci to...

— To dzień konkursowy w Sopocie na Festiwalu Agnieszki Osieckiej. Cały festiwal to wspaniały cykl koncertów (Sopot, Wrocław, Warszawa, Poznań) iniesamowita przygoda. Jednak tamtego dnia panowała cudowna atmosfera, która udzieliła się całej ekipie. Ten występ na zawsze zostanie w moim sercu.

— Obserwuję twoje działania już od wielu lat. Mam wrażenie, wręcz przekonanie, że twoi rodzice udzielają ci bardzo dużego wsparcia

— Tak, rodzice od samego początku mocno mi kibicują, wspierają na każdym kroku. Jestem im niesamowicie wdzięczna. Chciałabym również podziękować moim dziadkom, którzy też mocno mnie wspierają i pomagają spełniać marzenia.

— Jakie inne osoby są dla ciebie ważne z punktu widzenia dotychczasowej kariery?

— Na swojej drodze spotkałam wielu cudownych ludzi. Jestem im wdzięczna, bo to oni sprawili, że teraz jestem w tym miejscu. Na każdym kroku wspierają mnie, pomagają uwierzyć w siebie i rozwijać skrzydła. Chcę podziękować: panu Jarosławowi Olejnikowi, Margacie Ślizowskiej, Dorocie Osieckiej, pani Barbarze Raduszkiewicz, całej ekipie z Festiwalu Pa-

miętajmy o Osieckiej. Tych osób jest o wiele więcej, nie sposób wymienić wszystkich. Jestem szczęśliwa, że mam ich obok siebie.

— A twoje muzyczne inspiracje? Pytam, bo zauważyłam, że mocno też chyba w tej kwestii ewoluujesz...

— Inspirują mnie różni artyści m.in. Marcin Januszkiewicz, Joanna Lewandowska, Dorota Osiecka, Jacek Bończyk. To tylko część z nich. Dużo się zmieniło u mnie pod względem inspiracji i myślę, że nadal będzie się zmieniać.

— Jakie masz swoje sceniczne, muzyczne marzenie?

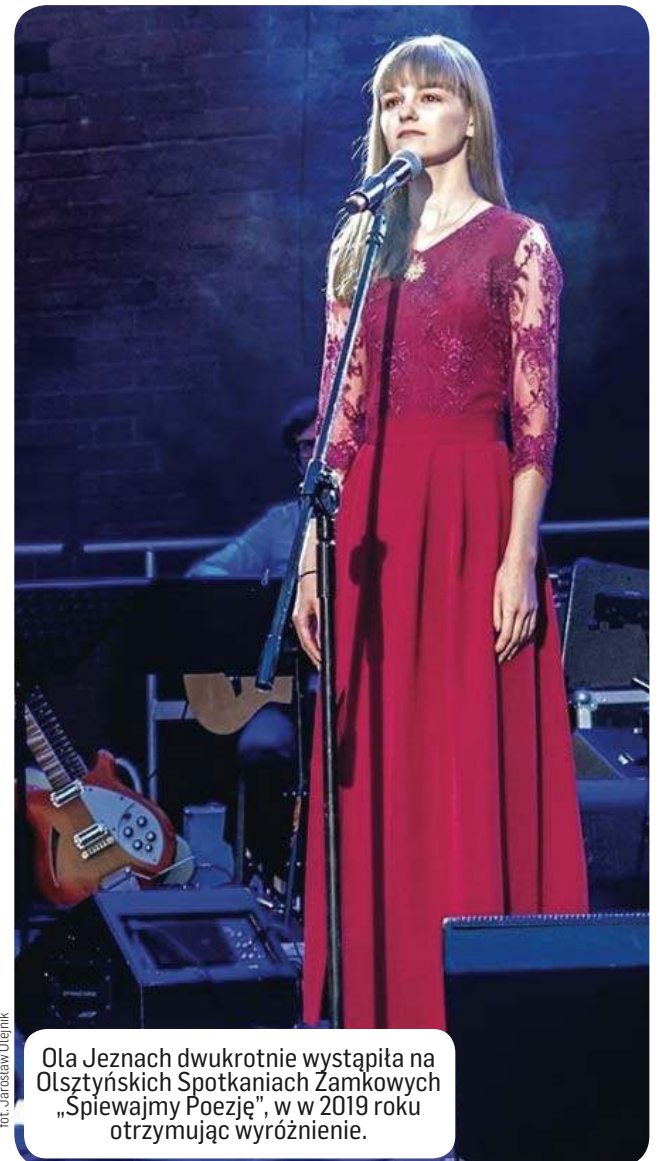
— Mam dwa sceniczne marzenia: duet z panem Markiem Piekarczykiem, a także rola w musicalu.

— A mi się marzy twoja autorska płyta i koncert z twoimi utworami. Jest na to szansa?

— Do autorskiej płyty to jeszcze bardzo daleko. Dużo osób namawiało mnie, abym zaczęła pisać swoje teksty. Długo się tego wypierałam, ale z czasem przyszło samo. Zaczęłam pisać. To jest pewna decyzja, do której musiałam dojrzeć. Chcę dać sobie czas.

— Kiedyś słyszałam, że chcesz studiować medycynę i chcesz zostać lekarzem. Nie myślałaś, żeby przyszłość powiązać ze sceną, z muzyką?

— Chciałam studiować medycynę, jednak takie studia wymagają poświęcenia dużej ilości czasu, a ja coraz bardziej czuję, że chcę, aby moja przyszłość łączyła się z muzyką. Nie chcę jednak, aby studia muzyczne były jedynym kierunkiem, który będę studio-



Ola Jeznach dwukrotnie wystąpiła na Olsztyńskich Spotkaniach Zamkowych „Śpiewajmy Poezję”, w w 2019 roku otrzymując wyróżnienie.

wać. Rozważam fizjoterapię i psychologię. Przyszłość pokaże. Pozostaje mi tylko czekać i robić wszystko co mogę, aby osiągnąć swój cel.

— Miałas okazję doświadczyć wielu pięknych momentów przy okazji swojej muzycznej działalności? Ale zaoferuję, że były też sytuacje niefortunne typu zazdrość itp. Jak sobie z tym radziłaś?

— Najpiękniejszy moment w mojej muzycznej działalności to poznawanie nowych ludzi, wspólna rozmowa, wspólne wymienianie się doświadczeniami. Niestety pojawiają się też niemiłe momenty, takie jak zazdrość. Jest to trudne, ale radzę sobie dzięki wsparciu mojej rodziny i miłości do pasji.

— Plany na najbliższą muzyczną przyszłość?

— Dobrze przygotować się na nadchodzące występy i zebrać siłę na nowe projekty.

WOJCIECH CARUK

KSIAŻKI NA LATO



Klaudia Muniak NIE UFAM JUŻ NIKOMU

Iga, świeżo upieczona matka żyje na granicy świadomości i urojenia. Poddaje się skomplikowanemu leczeniu, nad którym sama pracowała, a które może być dla niej przepustką do normalnego życia. Choć system dopiero raczkuje, Iga podejmuje leczenie. Zgadza się na wszczepienie w ramię chipu i połączenie go z aplikacją. Jednak od tego momentu zaczynają prześladować ją halucynacje i zaniki pamięci. Do tego na ciele jej ukochanego synka pojawiają się siniaki.

Iga przestaje wierzyć nie tylko w to, co mówią lekarze, ale także jej najbliżsi. Nie wie, czy może wierzyć sama sobie. Czy na pewno oddany mąż pragnie tylko jej dobra? Co jest prawdą, a co wytworem wyobraźni? Czy przyjaciółka faktycznie jest przyjaciółką? Klaudia Muniak - pochodzi z Dębicy na Podkarpaciu. Absolwentka biotechnologii. Mieszka w Londynie, gdzie przez pięć lat zajmowała się naukowo nanotechnologią. W swoich książkach łączy wiedzę medyczną z tym, co lubi w powieściach najbardziej, czyli wywołującą dreszcz tajemnicą. "Nie ufam już nikomu" jest jej czwartą powieścią.

Premiera: 29 lipca 2020
Wydawnictwo Kobiece

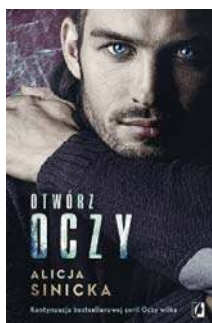


Mark Boyle OFFLINE

Życie bez konta bankowego, dochodów i pieniędzy miało być jedynie rocznym ekspe-

rymentem, na który w 2008 roku zdecydował się Irlandczyk Mark Boyle. Eksperyment szybko stał się sposobem na życie, dzięki któremu początkujący biznesmen odnalazł spokój i szczęście. Gołymi rękami zbudował dom, nauczył się rozpałać ogień i czerpać wodę ze strumienia. Idealnie odnalazł się w prostym życiu podległym rytmom słońca i pór roku. Jego powrót do źródeł wzbudza głęboką refleksję nad istotą człowieczeństwa w czasach, kiedy granice między człowiekiem i maszyną coraz bardziej się zaciera. Swoją historią przemiany inspirowała i zachęcała do zwolnienia tempa i korzystania z prawdziwych uroków spokojnego życia.

Premiera: 15 lipca 2020
Wydawnictwo Mova



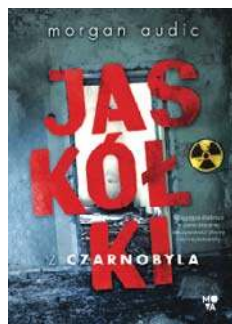
Alicja Sinicka OTWÓRZ OCZY

Cena za bycie żoną Artura jest bardzo wysoka. Jej ukochany wciąż patrzy na Lenę tym samym lazurowym spojrzeniem, ale w jego oczach da się dostrzec głęboką ciemność i coś, czego nie zasnęła nigdy wcześniej... Tajemnica, którą skrywa przed Leną Artur, wprowadzi do ich wspólnego życia chaos i zmieni wszystko. To ona musi stawić czoła wielkiemu wyzwaniu. To ona musi podjąć walkę o ich miłość. Musi też znaleźć w sobie siłę i zebrać resztki nadziei mimo lęku i niespodziewanych przeciwności losu. Losu, który zgotował jej nieobliczalny ukochany.

Premiera: 15 lipca 2020
Wydawnictwo Kobiece

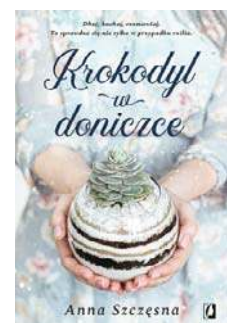
Morgan Audic JASKÓŁKI Z CZARNOBYŁA

Przez Prypeć, teren dawnej zony, przetaczają się wycieczki turystów zafascynowanych nuklearnym wysypiskiem post-sowieckiego świata. Podczas jednej z wycieczek znalezione zostaje zmasakrowane ciało mężczyzny, w którym znajdują się... wypchane jaskółki. Para



policjantów, Josif Melnyk i Galina Nowak ustalają, że ciało należy do Leonida Sokołowa, syna niegdyśszego wysokiego funkcjonariusza partii w Prypeci. Aleksander Rybalko, były gliniarz, miał osiem lat, gdy w 1986 roku jego ojciec zginął w katastrofie w Czarnobylu. Pewnego dnia Aleksander przyjmuje prywatne zlecenie od Wiktora Sokołowa. Ma rozwiązać zagadkę tajemniczej śmierci jego syna.

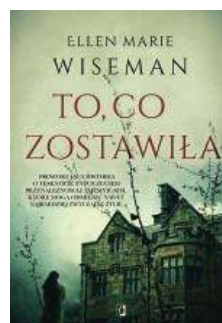
Zaczyna się wyścig z czasem. Okazuje się, że morderstwo Leonida wstrząsające sposób przypomina zbrodnię dokonaną przed laty w noc wybuchu reaktora jądrowego numer 4. Jaką prawdę pragnie zatuszować zabójca? Premiera: 12 sierpnia 2020
Wydawnictwo Mova



Anna Szczesna KROKODYL W DONICZCE

Ciepła i pełna humoru opowieść o tym, że czasem los stawia na naszej drodze ludzi, bez których nasze życie nie byłoby pełne. Opowieść o tym, że drugi człowiek jest nam bardzo potrzebny. Szczególnie w tych czasach. Książkę szczególnie miło mi się czytało, bo mieszkalam na tym osiedlu, co bohaterowie. Może byłam ich sąsiadką? Bardzo polecam! To moja pierwsza przygoda z autorką, ale na pewno nie ostatnia - Magdalena Witkiewicz, bestsellerowa pisarka, mistrzyni książki obyczajowej. Aldona, zwana siedemdziesięciolatka i mistrzyni dziergania na drutach, nie radzi sobie z napadami gniewu. Paweł jest

autorem jednego bestsellera i wielu książek, które nie odniosły sukcesu. Młoda, przebojowa Kaja właśnie spełniła marzenie o własnym mieszkaniu. Łączy ich tylko to, że mieszkają w jednym bloku. Z czasem sąsiedzi zaprzyjaźniają się. Ich losy splótł się podczas coraz śmielszych poszukiwań sposobu na spełnienie pragnień. Premiera: 15 lipca 2020
Wydawnictwo Kobiece



Ellen Marie Wiseman TO, CO ZOSTAWIŁA

Minęło dziesięć lat, odkąd matka Izzy Stone zastrzeliła śpiącego męża, pozbawiając swoją córkę ukochanego ojca. Przekonana o obłędzie matki, Izzy nie może jej tego wybaczyć i wciąż odmawia odwiedzenia kobiety w więzieniu. Siedemnastoletka mieszka w rodzinie zastępczej, a w wolnych chwilach pomaga przybranym rodzicom w porządkowaniu zbiorów lokalnego muzeum, w którym pracują. Pewnego dnia w stercie porzuconych i zapomnianych przedmiotów Izzy znajduje zakurzony stos nieotwartych listów. Jest pierwsza połowa XX wieku. Osiemnastoletnia Clara Cartwright czuje się rozdarta pomiędzy posłuszeństwem wobec surowych rodziców a szaloną miłością do włoskiego imigranta. Ojciec Clary wpada w furję, gdy dziewczyna odmawia wstąpienia w zaaranżowane małżeństwo. Ze wściekłości wysyła ją do kosztownego ośrodka dla obłąkanych. Wkrótce nadchodzi finansowy krach, który pozbawia rodzinę Clary całego majątku i skazuje ją na pobyt w publicznym przytułku.

Zamknięta w listach historia Clary sprawia, że Izzy zaczyna głęboko zastanawiać się nad wydarzeniami z przeszłości. Prowokująca historia o tęsknocie za poczuciem przynależności i tajemnicach, które mogą odmienić nawet najbardziej zwyczajne życie. Premiera: 26 sierpnia 2020
Wydawnictwo Kobiece

WNEȚRZA W STYLU LOFTOWYM

Drewno to doskonały materiał uzupełniający minimalistyczne przestrzenie loftu. Dzięki niemu wnętrza stają się bardziej przytulne, naturalne i ponadczasowe, bez utraty ich nowoczesnego charakteru.



LATO W SŁOIKACH

ZA NAMI PIERWSZE
DNI LATA. PORY
ROKU, KTÓRA
KOJARZY NAM SIĘ
Z BOGACTWEM
SMAKÓW
I AROMATÓW
ŚWIEŻYCH OWOCÓW
I WARZYW. TO
IDEALNY MOMENT,
BY ZACZĄĆ MYŚLEĆ
O TYM, KTÓRE
JEGO SMAKI
CHCEMY ZACHOWAĆ
W SŁOIKACH
W POSTACI DŻEMÓW,
SOKÓW, KOMPOTÓW
I PRZETWORÓW, BY
MÓC NIMI OSŁODZIĆ
SOBIE JESIENNO-
ZIMOWE DNI.



Warto je przygotować samodzielnie. Zrobione własnoręcznie będą gwarancją nie tylko smaku, ale przede wszystkim zdrowia. Jak się do tego zabrać? Sprawdź, co koniecznie trzeba wiedzieć o domowych przetworach.

NAJPIERW PLAN

Domowe słodkie przetwory możemy przygotowywać praktycznie od pojawienia się sezonowych owoców aż do października. Na początku wydaje się, że czasu jest sporo, a możliwości bardzo dużo. Nie mniej jednak warto podejść do tego rozsądnie i zaplanować, w co chcemy wyposażać naszą spiżarnię. Po pierwsze: zastanów się, jakie smaki i owoce lubisz najbardziej, i na które z nich jest największe zapotrzebowanie w twoim domu. Jeśli na przykład nie przepadasz za kompotami, nie warto ich robić. Można także wziąć pod uwagę aspekt finansowy i zakonserwować te owoce, które zimą są o wiele droższe, przez co już nie tak łatwo dostępne. Warto także wcześniej sprawdzić, jakie owoce dojrzewają w danych miesiącach, co znacznie ułatwi nam pracę i pozwoli ją rozłożyć w czasie.

Zestaw samodzielnie przygotowanych pysznych dżemów, soków i przetworów da nam szansę na chwilę zdrowej i słodkiej przyjemności w zimowe poranki oraz pomoże nam w tym ciężkim dla wielu czasie zachować różnorodną dietę.

DLACZEGO DOMOWY DŻEM JEST LEPSZY NIŻ KUPIONY W SKLEPIE?

W czasach wysokoprzetworzonej żywności musimy zwracać szczególną uwagę na skład produktów. Kupując przetwory w sklepie, nie mamy pełnej wiedzy na temat procesu ich przygotowania. Przetwory przygotowane w domu nie zawierają sztucznych konserwantów, zagęstników, barwników, wzmacniaczy smaku i aromatów, które niestety są zwykle obecne w przetworach dostępnych na sklepowej półce. O wyższości słodkich przetworów przygotowywanych w domu świadczy także to, że sami decydujemy o tym, skąd i jakiej jakości owoce wybieramy. Dżem truskawkowy z owoców zebranych tego samego dnia i dodatkowo wyselekcjonowanych będzie o wiele lepszy niż ten, który powstał z „truskawek po długiej podróży”, od skupu do producenta czy fabryki. Słodki dżem spo-

żywany z umiarem i przygotowany ze świeżych owoców na pewno nam nie zaszkodzi, a dostarczy wielu cennych składników odżywczych.

— Domowe przetwory bardzo często robimy z myślą o dzieciach, szczególnie te, po które sięgają one najchętniej: dżemy, kompoty i soki. To bardzo ważne, kiedy przykładamy istotną wagę do tego, co jedzą nasze pociechy. Domowe roboty przetwory to nie tylko wyjątkowy smak, ale również element wzmacniania odporności. W roli witaminowej bomby doskonale sprawdzi się na przykład sok z czarnej porzeczki będący bogatym źródłem m.in. witamin C i B, żelaza, wapnia i magnezu. Sok z malin czy czarnego bzu, zawierający witaminę C i naturalny kwas salicylowy, to doskonałe lekarstwo, kiedy dopadnie nas zimowe przeziębienie, a pomocne w przypadku biegunki mogą okazać się jagody. Wiemy też, że najmłodsi, choć dorośli również, kochają słodycz. W trosce o dobrą dietę naszej rodziny warto więc przygotować dżemy, soki i konfitury, które są zdecydowanie zdrowsze od tych dostępnych na sklepowych półkach. Któż z nas podczas ponurych jesienno-zimowych dni nie będzie

miał ochoty na aromatyczną szarlotkę? Na taką moc zdrowych słodczy i owoców można sobie pozwolić, oczywiście zachowując zasady słodkiej równowagi — wyjaśnia dietetyk Jadwiga Przybyłowska, ekspert kampanii Słodka Równowaga.

KLUCZOWA ROLA CUKRU

Warto pamiętać, że przygotowując przetwory samodzielnie, sami możemy decydować o ich słodkości. O gustach się nie dyskutuje, jedni wolą, gdy cukru jest więcej, inni mniej. Jednak trzeba pamiętać o tym, że rola cukru w domowych przetworach ma kluczowe znaczenie. Przeciętny Polak uważa, że cukier służy wyłącznie do słodzenia potraw czy napojów, by były one smaczniejsze. I jest to prawda, jednak nie powinniśmy zapominać, że cukier to przede wszystkim naturalny konserwant. Sacharoza, zbudowana z dwóch cząsteczek monocukrów — glukozy i fruktozy, która potocznie jest utożsamiana z cukrem, tak naprawdę stanowi jego główny składnik i jest pozyskiwana z buraków cukrowych lub trzciny cukrowej. Jest produktem naturalnym występującym w owocach czy warzywach i niczym nie różni się od tej, którą znajdziemy

**PRZETWORY
PRZYGOTOWANE
W DOMU NIE
ZAWIERAJĄ
SZTUCZNYCH
KONSERWANTÓW,
ZAGĘSTNIKÓW,
BARWNIKÓW,
WZMACNIACZY
SMAKU I AROMATÓW,
KTÓRE NIESTETY SĄ
ZWYKLE OBECNE
W PRZETWORACH
DOSTĘPNYCH NA
SKLEPOWEJ PÓŁCE.**

w „w ogrodzie”. Cukier przedłuża przydatność do spożycia produktów, dzięki zjawisku osmozy — wchłaniania nadmiar wody, w której rozmnażają się bakterie. Można to łatwo zaobserwować, umieszczając

jąc owoce w wodzie czystej i z cukrem. W wodzie słodkiej owoce się skurczą, w czystej napęcznieją. Cukier należy spożywać z umiarem i także przy przygotowywaniu przetworów trzeba kontrolować jego ilość, pamiętając o słodkiej równowadze.

O CZYM JESZCZE PAMIĘTAĆ?

Pamiętajmy, że dobra konsystencja domowych przetworów jest wynikiem długości gotowania i ilości cukru, które zależą od ilości pektyn i wody w owocach. By uzyskać dobrą konsystencję, trzeba dodać więcej cukru do owoców z mniejszą ilością pektyn, takich jak truskawki, wiśnie, maliny i jagody. Rozwiązaniem jest także wymieszanie owoców z małą zawartością pektyn z tymi, które mają ich więcej jak jabłka, morele, pigwa czy cytrusy. W zależności czy zdecydujemy się na powidlą, dżem czy marmoladę trzeba pamiętać o tym, że cukru dodajemy mniej lub więcej.

CZY WARTO SIĘ TRUDZIĆ?

Koronnym argumentem przeciwników przygotowywania zimowych zapasów jest przekonanie, że ich wykonanie jest zbyt czasochłonne, trudne, a poniesione koszty są takie same, jak w przypadku zakupów gotowych produktów. Stereotypowo wydaje nam się, że zaplanowanie spiżarni wiąże się z dniami spędzonymi w kuchni, pełnymi pracami od świtu do późnego wieczora. To pogląd mocno przesadzony. Jeśli zaplanujemy sobie pracę już na początku lata, przetwory możemy robić etapami, a prace nie będą wtedy wymagały dużego nakładu czasu. Można również do współpracy zaangażować dzieci, które z pewnością poczują się wyróżnione i z chęcią umyją czy pokroją owoce lub warzywa. Może się więc okazać, że zamykanie lata w słoiku będzie dla nas sposobem na zacieśnianie rodzinnych więzi.

KAMPANIA „SŁODKA RÓWNOWAGA”

Celem kampanii jest edukacja w zakresie roli cukru w diecie człowieka oraz pokazanie, że produkty zawierające cukier mogą stanowić element zdrowej i zbilansowanej diety, połączonej z aktywnym trybem życia. Więcej informacji na www.uczymyjakslodziec.pl

MAT. PRAS.

A TO ANANAS...!

JEDEN BÓG RACZY WIEDZIEĆ, SKĄD TO PORÓWNANIE SMACZNEGO OWOCU DO PIERWSZEGO Z BRZEGU GAGATKA...!
BO ANANAS TO NIE TYLKO PYSZNA I ORZEŻWIAJĄCA PRZEKĄSKA, A MOŻE NAWET PRZED E WSZYSTKIM
— SKARBNIKA ZDROWIA.

W medycynie niekonwencjonalnej cenne właściwości ananasów wykorzystuje się od dawna. Z jednej strony ten królewski owoc ma bogate wartości odżywcze i oczyszczające, a z drugiej — równie cenne właściwości lecznicze. Od lat znany jest jako wielkie wsparcie w odchudzaniu, ale wspomaga nas też w trawieniu, pomaga w leczeniu choćby infekcji układu oddechowego, a pomocniczo stosuje się go nawet w gojeniu ran i złamań. Jakby tego było mało, ananas pomoże nam pozbyć się pasożytów z przewodu pokarmowego. Lekarze cenią go zwłaszcza za liczne zawarte w tym owocu witaminy, minerały, kwasy owocowe, a osobno za bromelainę (bromelinę) — grupę enzymów o wielu równie cennych właściwościach: przeciwzapalnych, przeciwbólowych, odchudzających. To właśnie dzięki niej ananas zawdzięcza też swój specyficzny smak.

OJCZYŻNA

Ananasy pochodzą z Brazylii i dziś tylko tam występują w stanie dzikim. Do Europy trafił oczywiście dzięki dzielnemu Krzysztofowi Kolumbowi: legenda głosi, że podróżnik pierwsze ananasy przywiózł nam konkretnie z Gwadelupy. Obecnie największymi plantacjami ananasów prócz ojczyzny — Brazylii mogą szczycić się także Chiny, Filipiny, Hawaje i Meksyk. A w Europie ananas rośnie tylko w szklarniach. Pierwsze sukcesy na tym polu zanotowano już w XV-wiecznej Anglii, konkretnie w szklarniach księżnej Cleveland, która złożyła w prezencie wyhodowany przez siebie owoc królowi Karolowi II. Z kolei we Francji pierwszego wyhodowanego tam ananasa skosztował oczywiście król Ludwik XIV. Generalnie całe lata ze względu na wysokie koszty hodowli szklarniowej ananasy pojawiały się jedynie na królewskich stołach. Dopiero w XIX w. zaczął się ich import z tropików.



ANANAS JADALNY

Nazywany też ananasek właściwym lub czubatym — to gatunek byliny uprawnej z rodziny bromeliowatych. Łodyga ananasa jest silnie skrócona i dorasta jedynie do 1,5 m. Liście ma długie, sztywne i kłujące. Kwiaty, jak na taki owoc, są bardzo niepozorne, ciasno stłoczone, koloru fioletowego. Owoc osiąga masę 1–2, ale bywa, że i 5 kg. Najpierw są brązowoczerwone, a gdy dojrzeją — stają się złotawożółte.

SEKRET BROMELAINY

Wspomniana już grupa enzymów, której w ananasie jest bardzo dużo, ma właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne. Dlatego ceni się ją głównie w medycynie sportowej, do leczenia obrzęków pourazowych, zwłaszcza stanów zapalnych stawów. Bromelaina działa też przeciwzapalnie i przeciwbólowo, bo jest w stanie zahamować proces syntezy prostaglandyn prozapalnych, które właśnie ból i stany zapalne wywołują. Zdaniem niektórych naukowców bromelaina ma wręcz bliźniaczo podobne właściwości do przeciwbólowych niesteroidowych leków przeciwzapalnych. I stąd ananas równie dobrze sprawdza się w przypadku chorób zwyrodnieniowych stawów i reumatoidalnego zapalenia stawów. Bromela-



ina pomaga też w napadach dny moczanowej — bo łagodzi ból i dodatkowo ułatwia usuwanie z organizmu nadmiaru kwasu moczowego, który stanowi zasadniczą przyczynę tego schorzenia.

Także z powodu bromelainy ananasy wspomagają gojenie się ran, w tym tych oparzeniowych i pooperacyjnych, i działają na nie odkładając. W niektórych krajach, np. w Japonii i na Tajwanie, bromelaina jest stosowana także na ukąszenia owadów i ugryzienia zwierząt.

Jeśli chodzi o cenne wspomaganie trawienia — zawarta w owocu bromelaina, ponieważ przyspiesza przemianę materii i rozkłada białka do polipeptydów — usprawnia i przyspiesza proces trawienia. Warto go więc stosować

przy niestrawnościach i słabym wydzielaniu soków żołądkowych. Może również zapobiegać zaparciom i wzdęciom. Ale jest jeden warunek: ananasa trzeba jeść na surowo. Ponadto bromelaina zwiększa przyswajalność białek, które są materiałem budulcowym mięśni — umożliwia ich pełniejsze trawienie i tym samym pośrednio przyczynia się do zwiększenia masy mięśniowej. Bromelaina ma także właściwości oczyszczające: poprawia mikrokrążenie i wspomaga usuwanie nadmiaru płynów z organizmu.

Dalej, bromelaina łagodzi liczne infekcje układu oddechowego. Płuczac gardło świeżym sokiem z ananasa — złagodźmy kaszel. Ze wstępnych badań naukow-

ców wynika, że bromelaina zmniejsza także gęstość śluzu, dzięki czemu w przyszłości może okazać się skutecznym lekiem na astmę oraz przewlekłe zapalenie oskrzeli. Jest nadzieja...!

Za to już udowodniono naukowo, że bromelaina działa przeciwzakrzepowo: zapobiega sklejaniu się płytek krwi i rozpuszcza już powstałe zakrzepy, przez co zapobiega chorobie wieńcowej czy zakrzepowemu zapaleniu żył.

Wszystko pięknie, ale jest jedna uwaga: wszyscy ci, którzy mają alergię na pszenicę, seler, marchew, koper włoski czy pyłki traw — mogą być także uczuleni na bromelainę. Stąd z ananasami powinni uważać alergicy, ale też osoby cierpiące na chorobę wrzodową żołądka i dwu-

ją za dobrą kondycję naszych kości. Konkretnie mangan ułatwia przyswajanie wapnia w organizmie i jego wchłanianie w tkankę kostną. Z kolei żelazo zapobiega łamliwości kości, a miedź odgrywa ważną rolę w tworzeniu kolagenu, czyli białka wchodzącego w ich skład. Łatwo się więc domyślić, że ananas, chroniąc kości, pomaga również zapobiegać osteoporozie.

WITAMINA C

100 g ananasa to 48 mg witaminy C, dzięki czemu zaspokajamy 80 proc. dzienne zapotrzebowania na kwas askorbinowy. Ale witamina C wspomaga nie tylko układ odpornościowy. Jest także podstawowym antyoksydantem organizmu, który broni komórki ciała przed wolnymi rodnikami.



nastnicy oraz nadkwaśność, zmagające się z chorobami wątroby i nerek. Im ani nie wolno jeść owoców, ani pić z soku z ananasa. Inne badania naukowe dowiodły, że bromelaina wchodzi w interakcje z niektórymi lekami, zwłaszcza z antybiotykami: tetracykliną, amoksycyliną oraz z lekami przeciwzakrzepowymi i uspokajającymi. Świeży ananas zjedzony razem z tymi lekami może zwiększyć wchłanianie przez organizm substancji czynnych w nich zawartych, a co za tym idzie — spotęgować, czasem nadmiernie i niebezpiecznie, ich działanie.

MANGAN, ŻELAZO I MIEDŹ

To kolejne pierwiastki, których ananas jest cennym źródłem, a które odpowiada-

WAŻNE!

Wszystkich miłośników zapuszkowanych ananasów lojalnie ostrzegam: powyższe cenne właściwości posiadają wyłącznie świeże i dojrzałe owoce. Niedojrzałe natomiast niepotrzebnie zakwaszają organizm, a te talarki z puszek, utopione w zalewie cukrowej, są głównie bombą kaloryczną, wywołującą prawie całkowicie z witamin i składników mineralnych. A i ze świeżym ananasem trzeba uważać, bo jest przecież bogatym źródłem cukrów prostych — ich nadmiar odkłada się w tkance tłuszczowej. I dlatego ananasy najlepiej jeść na śniadanie lub obiad — tak, by organizm miał szansę spalić je do końca dnia. I może to stąd ten synonim do łobuza...?

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

DAKTYLE NA ZDROWIE

POCHODZĄ Z NAJSTARSZEGO DRZEWA OWOCOWEGO NA ŚWIECIE — I JUŻ TYLKO TYM MNIE NEĆA...!
POZA TYM WIELE W NICH WARTOŚCI ZDROWOTNYCH, A NIEKTÓRE KULTURY DO DZIŚ UWŻAJĄ JE ZA AFRODYZZAK.
DLACZEGO JESZCZE WARTO JEŚĆ DAKTYLE?

Daktylę to ponoć jedna z najzdrowszych przekąsek, a niektórzy, zwłaszcza w krajach arabskich wręcz nazywają je „chlebem życia”. Nie bez powodu, bo daktylę są bardzo zdrowe. Szkoła jedynie w tym, że u nas dostępne są najczęściej daktylę suszone, a ponieważ nie wyglądają zbyt apetycznie — nie spoglądamy zbyt chętnie w ich stronę. Szkoda, bo daktylę to przede wszystkim skarbnica błonnika i potasu oraz witamin i mikroelementów, dzięki czemu mają szerokie działanie prozdrowotne. Wiele w nich też cukrów prostych, stąd mogą być dobrym źródłem energii dla aktywnych fizycznie. Pewnie dlatego na świecie daktylę to główny składnik diety sportowców oraz wszystkich, którym zależy na zdrowej, bogatej w składniki odżywcze przekąsce. Suszone daktylę zapobiegają natomiast miażdżycy, działają przeciwnowotworowo, pozytywnie wpływają na pracę układu krwionośnego i nerwowego. A dodatkowo, prócz przekąski, można ich używać także jako zdrowego dodatku do ciast i deserów.

Z DAKTYLOWCA...!

Tak, daktylę to właśnie owoce tego znanego od tysięcy lat drzewa, które naturalnie rośnie w Azji, Afryce, Australii oraz południowej części Ameryki Północnej. Wysokość daktylowców waha się od 20 do 40 m, a w jednym zbiorze rodzaju nawet 1,2 tys. podługich (do 7 cm długości), słodkich owoców. W sklepach można kupić daktylę świeże lub suszone. Te suszone mają twardą skórkę, a w środku są miękkie i kleiste. Istnieją trzy główne

grupy daktyli: twarde, do których należy odmiana Thoor, zwana „daktylowym chlebem”; półtwarde — to do nich należy najpopularniejsza i jednocześnie najlepsza odmiana Deglet Noor; miękkie — wyjątkowo duże, mają delikatną, cienką skórkę i soczysty miąższ. Te twarde daktylę służą jako składnik maki, z której wyrabia się chleb pustyni. Miękkich używamy z kolei miąższ zwanym miodem daktylowym, z którego powstaje potem chleb daktylowy. Generalnie naukę odmian daktyli polecam, bo właśnie różne odmiany mają różną zawartość składników odżywczych. Wspomniana już, najpopularniejsza odmiana Deglet Noor ma w swoim składzie odrobinę wit. C i A. Z kolei odmiana Medjool w swoim składzie wit. C nie ma wcale, ale za to ma całkiem sporo wit. A i B6. W porównaniu do odmiany Deglet Noor więcej w niej też wapnia i magnezu, ale mniej kwasu foliowego. Bez względu na wybrany gatunek, każdy rodzaj daktyli jest doskonałym źródłem potasu oraz cukrów prostych. Także suszone daktylę zawierają ogółem mnóstwo witaminy A i tych z grupy B oraz liczne pierwiastki mineralne: magnez, potas, żelazo, wapń, bor, cynk, mangan... Mało jest owoców, które posiadają w sobie aż tak wiele bogactwo składników odżywczych. A poza tym kto chce poprawić perystaltykę jelit i polepszyć trawienie, powinien sięgać zwłaszcza po daktylę suszone: zawierają dużo więcej błonnika niż surowe.

NA UKŁAD KRAŻENIA

Ktokolwiek ma pecha i cierpi na choroby krążeniowe, daktylę powinny na stałe wejść do jego codziennego



Fot. Designed by Freepik

jadłospisu. Przede wszystkim dlatego, że uniemożliwiają cholesterolowi odkładanie się w ścianach żył i tętnic, zapobiegają zmniejszaniu się światła naczyń krwionośnych, a co za tym idzie — powstawaniu miażdżycy. A dzięki temu zmniejsza się też ryzyko wystąpienia zawału, udaru mózgu czy choroby wieńcowej. I w ogóle daktylę mają też korzystny wpływ na przepływ krwi w naszym organizmie, zapobiegają zatorom i zakrzepom, a dzięki zawartości salicylanów ich działanie porównywalne jest do właściwości aspiryny, przy czym — jak to lek — aspiryna może wywołać niepożądane skutki uboczne, a daktylę są dla żołądka łagodniejsze. Dzięki wysokiemu stężeniu potasu możemy też utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi i chronić się przed niebezpiecznym nadciśnieniem.

NA NERWY

Wszystko przez obecność witamin z grupy B, głównie

witamina B3 — a to one odpowiadają właśnie za prawidłowe działanie układu nerwowego. Daktylę są ponadto źródłem tryptofanu, który odpowiada za odpowiednią regulację snu. Ich spożywanie zaleca się również osobom zestresowanym oraz cierpiącym na bezsenność. Chodzi o obecność w suszonych owocach tauryny, naturalnego środka nasennego, który także koi nerwy i działa antydepresyjnie.

NA UKŁAD POKARMOWY

Daktylę pracę układu pokarmowego wspomagają, bo jak wspominałam, są bogatym źródłem błonnika, poprawiają zatem perystaltykę jelit i pomagają tym, którzy zmagają się z zaparciami. Poza tym pomogą też zobojętniać kwasy żołądkowe, dlatego są zalecane osobom chorym na nadkwasotę. Mogą ponadto łagodzić objawy jelita drażliwego. Znów wszystko przez tryptofan, którego przemiany są źród-

łem serotoniny, a ta łagodzi objawy zespołu jelita drażliwego.

CUKRZYCA, ODCIĄGANIE I SPORT

Choć to właściwie sama słodycz — owoce daktylowca nie wpływają na wzrost poziomu cukru we krwi. Co oznacza, że nie prowadzą też do powstania cukrzycy. Kto jednak już z powodu cukrzycy cierpi, daktyli jeść nie może: choć obniżają poziom glukozy we krwi, mają bardzo wysoki indeks glikemiczny: 103. Sęk w tym, że choć nikt ich właściwościami prozdrowotnymi nie zaprzecza — daktylę są równocześnie owocami kalorycznymi. W 100 g jest aż ok. 280 kcal. Ale taka porcja ok. 30 g — to już tylko 84 kcal. Dlatego polecam jeść daktylę z umiarem i z głową, ale odchudzającym się nie zabraniam, zwłaszcza ze względu na błonnik. Z pewnością kilka daktyli dziennie przyniesie więcej pożytku niż gotowe słodycze, bo dla łako-

ci to zdrowy zamiennik, bez względu na to, czy jesteśmy na diecie, czy nie. Jednak najlepiej spożywać je w pierwszej części dnia, najlepiej na śniadanie — tak, by cukier w nich zawarty został zużyty przez organizm w ciągu dnia. Suszonymi daktylami można też urozmaicić poranną owsiankę albo owocową sałatkę, a już na pewno — z powodu dużej zawartości błonnika — wywołać uczucie sytości, które w walce z podjadaniem stanowi cenną broń. Tyle tylko, że trzeba zachować ten umiar.

Za to, że względu na dużą zawartość cukrów prostych, czyli niezastąpionego źródła energii — daktylę powinni jeść sportowcy i wszyscy aktywni, także pracujący ciężko fizycznie.

Nie polecam natomiast daktyli osobom, których problemem są wzdęcia — bo mogą je dodatkowo wzmagać.

ŚWIEŻE KONTRA SUSZONE

Oczywiście, że świeże jest lepsze. A niestety, w Polsce dostępne daktylę są przede wszystkim suszone. I nie byłoby w tym jeszcze niczego zdrowego, bo suszone daktylę mają nawet kilka właściwości, których próżno szukać w świeżych. Problem polega jednak na tym, że te ze sklepu często zawierają konserwanty, zwłaszcza benzoensam sodu oraz sorbinian potasu. A zatem znów nisko kłania się czytanie etykiet: zanim kupimy, polecam tę lekturę, bo chodzi przecież o to, by owoce były w pełni naturalne, wartościowe i nie zaszkodziły, a wspomagały pracę naszego układu pokarmowego i całego organizmu.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
• żyłaki • 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

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

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

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

1900190tr-A-P

2046190tr-A -O

2071190tr-A -O

2040190tr-B-G

537 tys. UU

1,074 mln UU

GO

GazetaOlsztyńska.pl
Największy serwis
informacyjny w Olsztynie,
największy
w województwie

2,923 mln PV

5,752 mln PV

kwiecień 2019 kwiecień 2020

ZASIĘG
(Unikalni Użytkownicy)
wzrost **100%**
rok do roku*



kwiecień 2019 kwiecień 2020

ODSŁONY SERWISU
wzrost **96%** rok do roku*



**FACEBOOK
GAZETY
OLSZTYŃSKIEJ**
wzrost rok do roku
ponad **30%**

81 774

106 560

maj 2019

maj 2020

**Zestawienie profili mediów
w Olsztynie na Facebooku**
(dane na dzień 21 maja 2020)

5 748

Gazeta Wyborcza
Olsztyn

9 066

Życie Olsztyna

13 579

Nasz Olsztyński

14 189

Olsztyn.com.pl

28 822

Radio Olsztyn

32 179

Twój Kurier
Olsztyński

33 378

TVP3 Olsztyn

106 560

Gazeta Olsztyńska

DZIĘKUJEMY, ŻE JESTEŚCIE Z NAMI!

Krzyżówka klasyczna z hasłem

1		50		54		58		61		2		67		71		75		3		80		84		87
	17																						5	
					4								5											
6							30			7										8				
				9					63				10	73										
				10				15			8													
11			52							12		69							28		13	82		
	13													15		77			79					
16	49							17											18				86	
										27					2							16		
					19									20										
21				55					22	64				72						23	81			
			6																				25	
						24								25										
									19									18						
26			53		57				27		66		70		74				28		83			
													22											
					29										30									
		21					11								3									
31									32										33				88	
					34	59								35			78							
									7															
36		51		56						37	68									38		85		
					39				62		65				40		76							
41										42										43				
				26							20											24		
						44							45											
46										47							14		48					
						12						23												

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

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

POZIOMO: 1) "Nie-Boska ..." - tytuł dramatu Zygmunta Krasińskiego; 2) dokuczliwy, natrętny owad; 3) skrzynia na rozsady, przyspiesznik; 4) waluta Nigerii; 5) opiekun sadów i winnic; 6) fińskie miasto, ośrodek sportów narciarskich; 7) skórzany do spodni z klamrą; 8) celtycki kapłan; 9) kawałek ziemi pod budowę domu; 10) szklane pojemniki do hodowania rybek; 11) mydlana kula, szybko pęka; 12) ogród owocowy; 13) wyspiarskie państwo w Mikronezji, umowna stolica Yaren; 14) ciężka maszyna drogowa; 15) rzymska bogini ogniska domowego; 16) Scott, reżyser "Gladiator" "Helikopter w ogniu"; 17) patyczki z siarką dla palaczy; 18) leczy ludzi; 19) pawie oczko w akwarium; 20) kończy grecki alfabet; 21) skwarki lub masło na pierogach; 22) autobus turystyczny; 23) opiekunka dziecka; 24) szklarska masa; 25) siodłany przed jazdą; 26) holenderskie miasto nad IJssel, siedziba władz Overijssel; 27) korzysta z abonamentu; 28) miękki mebel przed telewizor; 29) amerykański kuzyn zebra; 30) przed oczami telewizja; 31) miara gruntu; 32) stolica Gruzji; 33) powitalne

podanie ręki, dłoni; 34) wyziewy z kuchni; 35) ma symbol Sm; 36) centralna część atomu; 37) matka Zeusa i Hery; 38) Se dla chemika; 39) najmniejsza średnica przewodu lufy broni palnej; 40) łańcuch górski z Gerlachem; 41) karty do wróżb; 42) Kurosawa, japoński reżyser filmowy; 43) główne miasto wyspy Bornholm; 44) polska wyspa z Międzyzdrojami; 45) Eiffel lub Babel; 46) Włoszka z Anконы; 47) meksykański sukulent z kolczastymi liśćmi; 48) łóżko z pojemnikiem

PIONOWO: 1) najmniejszy z ptaków; 2) dzieło kartografa; 3) gaz musztardowy; 12) z Operą Leśną w trójmieście; 14) wyjadacz, rutyniarz, spryciarz; 27) grupa wysp basenu Morza Karaibskiego; 28) samiec świni domowej; 31) czarny bocian; 38) słodkie lekarstwo na kaszel; 40) aromatyczny czarny napój; 49) indyane z Andów; 50) cenne czerwono-brunatne drewno; 51) Dariusz dla kolegów; 52) napadowe klucze w boku; 53) Marcin, reformator religijny, ogłosił 95 tez; 54) rodzaj włóczni, pika; 55) obok pieprzu; 56) składnik benzyny; 57) płynie przez

Saragossę; 58) stan zapalny gardła; 59) np. czekoladowa na torcie; 60) iksja, rodzaj z kosaćcowatych; 61) proszek węglowy; 62) kule do gry w bilard; 63) dziennikarska plotka; 64) rodzaj złącza komputerowego; 65) duże skałczenie; 66) reproduktor w stajni; 67) przelanie praw na drugą osobę; 68) grecka wyspa w Zatoce Saronijskiej; 69) niejeden na polu golfowym; 70) Orzeszkowa, pisarka; 71) aplikacja; 72) angielska "Ania"; 73) ikra z jesiotra; 74) zwolennik teizmu; 75) rozrzucanie ziaren, nasion po polu przez rolnika; 76) czepliwy owoc łopianu; 77) zapis z obrad komisji sejmowej; 78) tam ponoć dopłynęła arka Noego; 79) Shepard, dowódca Apollo 14; 80) rodzaj nadwozia samochodowego; 81) pospolity gatunek wierzby; 82) wulkan w centralnej części Islandii; 83) narody inaczej; 84) miasto w Nigerii, stolica stanu Enugu; 85) samosąd; 86) tekst książki napisany długopisem przez autora; 87) Nalepa, ojciec polskiego bluesa; 88) czasowe zjednoczenie przedsięwzięcia w konkretnym celu



31419opb1-a -C

🏠 NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DOM 602-313-371

KAWALERKĘ 602-313-371

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

poszukuję wynająć

DOM 100-120 m2 nieumeblowany na okres 5-6 miesięcy, tel.505-763-747; oferty email: katarzyna@gal-met.com

MIESZKANIE -apartament kuchnia w zabudowie, reszta nieumeblowana, z windą i z garażem na okres 5-6 m-cy, tel.505-763-747; oferty email: katarzyna@gal-met.com

do wynajęcia

MIESZKANIE, 602 313 371

⚙️ PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE, Dorotowo, 503-103-703

MURARZA, możliwość zakwaterowania, 501-481-210

POMOC dentystyczna. CV na: kontakt@m.dent.olsztyn.pl,

ZATRUDNIĘ do robót drogowych Bartoszyce i okolice. 695-953-923

ZATRUDNIĘ monterem stolarki aluminiowej, stała praca, dobre wynagrodzenie, 507-968-191

🔧 USŁUGI

budowa | remont

DACHY, 514-456-553

HYDRAULICZNE kompleksowo, 791571123

MALOWANIE, 782-404-688

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

SZCIE kołder, 665-434-450

📈 BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

🔄 RÓŻNE

sprzedam

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

SPRZEDAM palety drewniane - uszkodzone na opał, 2zł od sztuki. kontakt: 502-753-210

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

inne

PRZYJMĘ ziemię z wykopu do Tomaszkowa przy ul. Wilgi, tel. 505-763-747

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 23 czerwca 2020 r. odeszła od nas nasza kochana

ś. † p.

dr inż. **Grażyna**

Pierzynowska-Korniak

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 30 czerwca 2020 r. o godz. 9.00 w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 9.30 nastąpi wyprowadzenie do kościoła Chrystusa Zmartwychwstałego przy ul. Żytnej (parafia Najświętszej Maryi Panny Różańcowej, Dajtki), a następnie na cmentarz komunalny przy ul. Poprzecznej.
Pograżona w żalobie rodzina

217020opb1-A -P

Pani Magdalenie Sadowskiej
Sołtys Sołectwa Wilimy,
wyrazy współczucia z powodu śmierci

Mamy
składają

Burmistrz Biskupca
oraz Przewodnicząca Rady Miejskiej w Biskupcu

215520opb1-A-G

TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI W „GAZETIE OLSZTYŃSKIEJ” I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:

- na poniedziałek – do piątku do godz. 17.00
 - na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 9.00-17.00
 - na sobotę – do czwartku do godz. 17.00
- * Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, ul. Partyzantów 28

KONDOLENCJE

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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, ul. Partyzantów 28**
czynne w godz. 9.00-17.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, 89-539-74-82

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel./fax 55-236-16-99, tel. centrala 55-611-46-00 w. 22
pon.-pt. godz. 8.00-16.00

28919opb1-C-K



dawniej **market**

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

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

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-E-G



ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K



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

#ZOSTAŃWDOMU

BIURO
OGŁOSZEŃ
Gazety Olsztyńskiej
PRACUJE
ZDALNIE!



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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

JUŻ WKRÓTCE
BIURO OGŁOSZEŃ
W NOWEJ
LOKALIZACJI!

ZAMIAST RAJDU, MIGAWKI SPRZED ROKU

AUTOMOBILIZM\\ W TEN WEEKEND MIKOŁAJKI MIAŁY BYĆ GOSPODARZEM 77. RAJDU POLSKI. PRZEZ PANDEMIE KORONAWIRUSA IMPREZĘ PRZENIESIONO JEDNAK NA PRZYSZŁY ROK, A NAM POZOSTAJE TYLKO POWSPOMINAĆ – NA ZDJĘCIACH MARKA CZEREPOWICKIEGO

W 2019 roku Rajd Polski był czwartą eliminacją mistrzostw Europy (ERC), a zarazem trzecią eliminacją rajdowych mistrzostw Polski (RSM). Kierowcy tradycyjnie rywalizowali na szutrowych trasach wokół Mikołajek, gdzie zlokalizowano też bazę rajdu.

Zwycięzcą 76. edycji Rajdu Polski zostali Rosjanie Aleksiej Łukjaniuk i jego pilot Aleksiej Arnautow (Citroen C3 R5), dla których było to już dziewiąte zwycięstwo i 16. podium w ERC. Urzędujący mistrzowie Europy, mimo problemów technicznych z samochodem, wygrali aż 11 z 15 odcinków specjalnych i praktycznie przez cały rajd kontrolowali sytuację.

Drugi rok z rzędu na drugiej pozycji znalazł się Fin Jari Huttunen (Hyundai i20 R5), pilotowany przez swojego rodaka Mikko Lukka. Na najniższym stopniu podium stanęli natomiast Łukasz Habaj i jego pilot Daniel Dymurski (Skoda Fabia R5), którzy

dzięki trzeciemu podium ME w sezonie utrzymali pozycję lidera punktacji FIA ERC, a przy okazji triumfowali też w podwójnie punktowanej trzeciej rundzie RSMP.

W tej ostatniej klasyfikacji drudzy na mecie byli Aron Domżała (debiut na podium RSMP!) i Jarosław Baran, jadący Skodą Fabią R5, a trzeci – Tomasz Kasperczyk i Damian Syty (Ford Fiesta R5), którzy już po raz dziesiąty stanęli na podium w krajowym czempionacie. Ówczesni liderzy mistrzostw kraju Mikołaj Marczyk i Szymon Gospodarczyk (Skoda Fabia R5) pechowo zajęli czwarte miejsce (a zarazem dziewiąte w klasyfikacji generalnej rajdu). Brzemienna w skutki okazała się ponaddwuminiutowa strata spowodowana koniecznością wymiany koła na jednym z odcinków specjalnych...

Podobnie jak w poprzednich latach, w roli załogi otwierającej trasę, czyli tzw. „zerówki”, wystąpili Krzysztof Hołowczy i jego pilot Maciej Wisławski.

76. RAJD POLSKI

1. Aleksiej Łukjaniuk/Aleksiej Arnautow (Rosja, Citroen C3 R5) 1:45.49,4
2. Jari Huttunen/Mikko Lukka (Finlandia, Hyundai i20 R5) +59,8
3. Łukasz Habaj/Daniel Dymurski (Skoda Fabia R5) +1.51,5
4. Filip Mares/Jan Hlousek (Czechy, Skoda Fabia R5) +2.09,2
5. Aron Domżała/Jarosław Baran (Skoda Fabia R5) +3.05,2
6. Tomasz Kasperczyk/Damian Syty (Ford Fiesta R5) +4.02,1

KLASYFIKACJA GENERALNA ME 2019

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 1. Chris Ingram (W. Brytania) | 141 |
| 2. Aleksiej Łukjaniuk | 132 |
| 3. Łukasz Habaj | 116 |
| 4. Filip Mares | 75 |
| 5. Norbert Herczig (Węgry) | 52 |
| 6. Oliver Solberg (Norwegia) | 39 |



Rywalizacja czołowych europejskich kierowców przyciągnęła do Mikołajek mnóstwo kibiców



Fanów sportów motorowych nie mogło oczywiście zabraknąć także w miasteczku rajdowym



Rosjanin Aleksiej Łukjaniuk wygrał 11 odcinków specjalnych



Jari Huttunen (Hyundai i20 R5) na torze Mikołajki Arena



Łukasz Habaj utrzymał pozycję lidera ME. Niestety, do czasu...

BUNKRÓW NIE BYŁO, ALE I TAK BYŁO

WIEDZIAŁEM, ŻE JESZCZE WRÓCĘ NA ROWEROWE TRASY W GMINIE GÓROWO IŁAWECKIE. TYM RAZEM CHCIAŁEM ZOBACZYĆ M.IN. POZOSTAŁOŚCI OBIEKTÓW NA DAWNYM POLIGONIE STABLACK, KTÓRY ZNAJDOWAŁ SIĘ NA TYCH TERENACH. JEDNEGO TYLKO NIE PRZEWIDZIAŁEM...



Fot. Grzegorz Kwakosz (2)

Na Warmii i Mazurach nie brakuje pięknych i ciekawych tras rowerowych, także takich nieco zapomnianych przez rowerzystów



PRZEBIEG TRASY

- GÓROWO IŁAWECKIE
- PAUSTRY
- KAMIŃSK
- PÓŁWIOSEK
- PAREŻKI
- ORSY
- DZIKOWO
- KANDYT
- BUKOWIEC
- WORŁAWKI
- GÓROWO IŁAWECKIE

Na stronie internetowej gminy Górowo Iławeckie można znaleźć kilka mapek w pdfach z opisami szlaków rowerowych. Jest tam m.in. szlak „Śladami tajemnic poligonu Stablack”. W czasie II wojny światowej pełnił on funkcję obozu jeńckiego. To tutaj trafiali początkowo m.in. obrońcy Westerplatte, żołnierze z kampanii wrześniowej czy jeńcy wzięci do niewoli w Dunkierce. Na mapę naniesiono kilka pozostałości po tym miejscu, rozlokowanych na przestrzeni kilkunastu kilometrów.

NA SPACER ZA DŁUGO, ALE ROWEREM W SAM RAZ. TYM BARDZIEJ, ŻE INTERESUJĘ SIĘ TROCHĘ HISTORIĄ DRUGIEJ WOJNY ŚWIATOWEJ, WIĘC JAKIEŚ BUNKRY CZY COŚ PODOBNEGO ZAWSZE CHĘTNIE OBEJRZĘ...

Prognoza pogody znowu nie jest jednak łaskawa: pogodynki na wszystkich kanałach

telewizyjnych zapowiadają deszcze i burze. Z lekkimi obawami wsiałam do samochodu i jadę do Górowa Iławeckiego. Rower mam zapakowany w bagażniku. Kieruję się na Lidzbark Warmiński, bo w obecnej sytuacji – mowa o remoncie drogi wojewódzkiej 512 – wolę nadłożyć kilometrów niż jechać objazdami. Niebo nie wygląda jednak zbyt przyjaźnie. W Samolubiu zastanawiam się nawet, czy aby nie zawrócić. Jadę jednak dalej, a w Lidzbarku stwierdzam, że skoro dotarłam już tutaj, to trudno: ruszam do Górowa. Co będzie, to będzie (i jak się później okazało, nie było ani deszczu, ani burzy, za to z nieba lał się żar).

W Górowie Iławeckim zatrzymuję się przy stadionie. Wyjeżdżając rowerem z parkingu, ruszam ulicą Sikorskiego w kierunku Kamińska. Trasa nie będzie długa. Jak wyliczyłam, powinna liczyć niecałe 50 kilometrów. Nie narzucam tempa, jadę sobie spokojnie. Przede mną Paustry. Po prawej stronie widzę rosnący gęsto lubin. Jego fioletowy kolor będzie mi towarzyszył tego dnia bardzo często.

Po niecałym kwadransie jestem już w Kamińsku. Od mojej ostatniej wizyty w tej miejscowości minęło już kilka dobrych lat. Po lewej mijam dom pomocy społecznej, po prawej widzę wykoszoną trawę na boisku, na którym kilka (naście) lat temu tutejszy Zalew walczył w piłkarskiej klasie B (raz nawet grał w barażach o awans do A-klasy).

SZYBKO DOCIERAM DO BRAMY ZAKŁADU KARNEGO. ZNAJDUJĄCY SIĘ ZA NIĄ TEREN BYŁ KIEDYŚ, WSPOMNIANYM WCZEŚNIEJ, OBOZEM JENIECKIM. INFORMUJE O TYM ZRESZTĄ USTAWIONA NA SKWERZE PRZED ZAKŁADEM DREWNIANA TABLICA SZLAKU „ŚLADAMI TAJEMNIC POLIGONU STABLACK”.

W samym więzieniu miałem okazję być dwukrotnie. I niepotrzebny był do tego wyrok sądu, a uprzejmość ówczesnej dyrekcji, która

zapraszała mnie na coroczny mecz siatkarski pomiędzy skazanymi a funkcjonariuszami Służby Więziennej. Przy okazji mogłem wtedy zwiedzić obiekt.

Z myślą „Jest tablica z opisem, są zielone oznaczenia szlaku, czyli będzie dobrze”, opuszczam Kamińsk. Zajeżdżam jeszcze nad tamtejszy zalew. Na mostku pamiętkowe zdjęcie i jadę dalej. Za DPS-em muszę skrócić w prawo. Na słupie energetycznym widzę zresztą zieloną strzałkę oraz namalowaną charakterystyczną czcionką literę „S”, również w zielonym kolorze. Na końcu drogi skręcam w prawo, na Pareżki. Wcześniej jechałem po dobrej jakości asfalcie, ale teraz zmienia się to diametralnie. Dziura, za nią kolejna, tam połatane, tu też. Zatrzymuję się na poboczu, by przepuścić autobus wiozący uczniów z egzaminu ósmoklasistów. Współczuję kierowcom codziennej jazdy tym odcinkiem.

Przede mną już Pareżki. Na zielonym placu widzę charakterystyczną zieloną „eskę”. Oho, będzie kolejny obiekt. Według mapy – strzelnica koszarowa. Skręcam w lewo, w wąską kamienistą ścież-

kę. Po mniej więcej 600 metrach widzę po prawej stronie drewnianą tablicę informacyjną. Znajduje się na niej opis oraz kierunek marszu. Trzeba przejść około stu metrów. Zostawiam rower i idę w wyznaczoną stronę, a raczej przedzieram się, bo trawa sięga mi do pasa. Zaraz też wyrastają przede mną równie wysokie pokrzywy. Dużo pokrzyw. Tak dużo, że bez sensu jest iść dalej, mając na sobie krótkie spodnie i koszulkę z takimi samymi rękawami. Nogi mam już poparzone, a droga przede mną nie wygląda inaczej. Trudno, wracam do roweru. Może w innych miejscach z mapy będzie lepiej.

Znowu jestem w Pareżkach. Tutaj jest kolejny punkt szlaku „Śladami tajemnic poligonu Stablack”. Był on dobrze widoczny jeszcze zanim wjechałem do wsi.

TO MAJĄCA 211 M N.P.M. GÓRA PAREŻKOWA, OPISANA JAKO „NAJBARDZIEJ MALOWNICZY PUNKT WZNIESIEN GÓROWSKICH”. CZYTAJĄC DALEJ

WSPOMNIANY OPIS MOŻNA DOWIEDZIEĆ SIĘ TEŻ, ŻE W MIEJSCU TYM NIEMCY DRAŻYLI W CZASIE WOJNY SZTOLNIE, REJON GÓRY BYŁ BARDZO STRZEŻONY I BYĆ MOŻE PRODUKOWANO TAM NP. AMUNICJĘ.

Jeśli ktoś chciałby wdrapać się na nią, musi pamiętać, że jest to teren prywatny. Na górę popatrzyłem sobie... z dołu.

Niespiesznie jadę dalej. Nieco ponad dwa kilometry dalej znajdują się Orsy. Zapowiadanej burzy ani śladu. Słońce przypieka naprawdę mocno, więc podwijam rękawy koszulki. Na koniec dnia moje ramiona będą opalone niczym po kilku godzinach plażowania. Zdecydowanie jednak wolę aktywny sposób odpoczynku. Pojechać gdzieś, coś zobaczyć, a przy okazji nieco się zmęczyć – to jest mój sposób na wakacje i wszelkie dni wolne...

W Orsach odnajduję kolejną tablicę z serii poligonowych tajemnic. Po prawej stronie, nieco wyżej od drogi, znajduje się opis bunkra z rurami.

WARTO. NAWET MIMO... POKRZYW

Jest też kierunek marszu. Tym razem do pokonania jest ok. 50 m, ale do spaceru znowu skutecznie zniechęcają wysokie zarośla. Poparzone nogi odmawiają przedzierania się przez chaszcze. Nie wiem, jak wyglądają pozostałe opisane w mapce miejsca, ale rezygnuję z odwiedzania ich. Trzeba będzie wrócić na ten szlak późną jesienią, albo wczesną wiosną, kiedy będzie można dotrzeć do nich bez większych problemów.

Chwilę później dojeżdżam do skrzyżowania. Byłem w tym miejscu kilka tygodni wcześniej. Skręcam w lewo, gdzie znak pokazuje granicę państwa. Znowu jadę szeroką szutrową drogą przez las. Właśnie odbywa się wywóz drewna i mijają mnie samochody wyladowane tym surowcem. Po trzech kilometrach jestem znowu na „rondzie”, czyli szerokim terenie, na którego środku stoi sporych rozmiarów kamień. To czerwony szlak górskiej gminy. Zaprowadzi mnie on nad Jezioro Martwe. Zgodnie ze strzałką skręcam więc w lewo.

Jadę biegnącą przez las drogą. Docieram do rozwidlenia. Przed sobą mam wysuszony staw ze sterczącymi kikutami suchych drzew. Na dwóch z nich przysiadły jakieś dwa drapieżne ptaki, które zerwały się do lotu, kiedy tylko mnie usłyszały. Odbijam w lewo, bo kierując się w prawo dotrę do granicy. Jeszcze blisko trzy kilometry



Góra Zamkowa w Dzikowie to najwyższy (216 m n.p.m.) punkt Wzniesień Górskich. Na szczyt prowadzą drewniane schody

i skręcam o 90 stopni w lewo, wjeżdżając jednocześnie na szeroką drogę szutrową. Co jakiś czas widzę oznaczenia czerwonego szlaku. Mijam też drewnianą tablicę „Stabłack”. Kilkaset metrów za nią znajduje się Jezioro Martwe. Prowadzi do niego z drogi wąska króciutka ścieżka. Jak czytam w przewodniku, woda

w jeziorze „jest tak silnie zakwaszona, że brak w niej życia biologicznego”. Spędzam tutaj kilka minut, napawając się otaczającą mnie... ciszą.

RUSZAM W DALSZĄ DROGĘ. KOLEJNYM PUNKTEM MOJEJ WYCIECZKI JEST

DZIKOWO I ZNAJDUJĄCA SIĘ TAM GÓRA ZAMKOWA. TO NAJWYŻSZY PUNKT WZNIESIEŃ GÓRSKICH (216 M N.P.M.). NIE SPOSÓB PRZEOCZYĆ TEGO MIEJSCA, BO WZDŁUŻ

DROGI USTAWIONO ŚCIEŻKĘ EDUKACYJNĄ. NA SAMĄ GÓRĘ PROWADZĄ DREWNIANE SCHODY.

„Warto się zmęczyć, aby poczuć się jak w górach” – czytałem w opisie mapki. Takich rzeczy nie trzeba mi dwa razy

powtarzać, bo góry lubię i to bardzo! Pokonuję więc kolejne stopnie i szybko docieram na szczyt. Kiedyś w tym miejscu stała wieża widokowa, ale została rozebrana, bo okoliczne drzewa urosły na tyle, że nie spełniała już swojej roli. Wiele lat temu stałem na niej i podziwiałem widoki. Teraz musi mi wystarczyć zdobycie wzniesienia i zejście z niego.

Przejeżdżam przez Dzikowo, a na skrzyżowaniu z biegnącą do Lelkowa drogą skręcam w prawo. Jadę teraz do Kandyt. W tej miejscowości również nie byłem od wieków. Drogowskaz prowadzi mnie na pozostałości poniemieckiego cmentarza. Teren jest zadbane, ustawiono tablice informacyjne. Pozostałości nagrobków dawnych mieszkańców wsi wkomponowano w jedną całość. Warto odwiedzić to miejsce.

Z Kandyt czerwony szlak prowadzi mnie przez Bukowiec do remontowanej drogi wojewódzkiej 512. Na skrzyżowaniu skręcam w lewo i jadę już w kierunku Górowa Iławckiego, patrząc przy okazji, jak zmienia się ten odcinek. Po czterech godzinach oraz 45 kilometrach docieram na parking przy stadionie, z którego już samochodem wracam do Bartoszyca.

Grzegorz Kwakszys

g.kwakszys@gazetaolsztynska.pl

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

SPORT W TV

SOBOTA

* **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Miedź - Warta, Olimpia G. - Tychy, Stal - Radomiak (12.30, 15, 17.30, Polsat Sport); Premier League: Aston Villa - Wolves (13.25, Canal+ Sport 2); Ekstraklasa: Wista P. - ŁKS (14.55, Canal+ Sport), Legia - Piast (17.25, TVP 1, Canal+ Sport), Górnik - Wista K. (19.55, Canal+ Sport); Bundesliga: Wolfsburg - Bayern (15.25, Eleven Sports 1), Dortmund - Hoffenheim (15.25, Eleven Sports 3), Werder - Koeln (15.25, Eleven Sports 4); transmisja łączona: M'gladbach - Hertha, Leverkusen - Mainz (15.25, Canal+ Sport 2); LaLiga: Celta - Barcelona, Atletico - Alaves (16.55, 21.55, Eleven

Sports 2), Osasuna - Leganes (19.25, Eleven Sports 3), Bilbao - Mallorca (19.25, Canal+ Sport 2); Serie A: Brescia - Genoa (17.20, Eleven Sports 3), Cagliari - Torino (19.25, Eleven Sports 2), Lazio - Fiorentina (21.40, Eleven Sports 1); Puchar Anglii, ćwierćfinał: Norwich - Manchester Utd (18.25, Eleven Sports 1); Puchar Polski kobiet, finał: Czarni Sosnowiec - Górnik Łęczna (20.30, Polsat Sport)
* **MMA.** Gala UFC Fight Night: Dustin Poirier - Dan Hooker (2.00 sob./niedz., Polsat Sport)

NIEDZIELA

* **Piłka nożna.** 1. liga: Wigry - Białystok, Podbeskidzie - Stomil (12.30, 15, Polsat Sport); Puchar



Rys. Zbigniew Piszczako

Anglii, ćwierćfinał: Sheffield Utd - Arsenal (13.55, Eleven Sports 1), Leicester - Chelsea, Newcastle - Manchester C. (16.55, 19.25, Eleven Sports 2); LaLiga: Levante - Betis (13.55, Eleven Sports 2), Granada - Eibar (19.25, Canal+ Sport); Ekstraklasa: Jagiellonia - Lechia (14.55, Canal+ Sport), Śląsk - Lech (17.25, Canal+ Premium); Serie A: Milan - Roma, Napoli - SPAL, Parma - Inter (17.10, 19.25, 21.40, Eleven Sports 1), Udinese - Atalanta (19.25, Eleven Sports 3), Sampdoria - Bologna (19.30, Eleven Sports 4); Premier League: Watford - Southampton (17.25, Canal+ Sport)
* **Żużel.** Ekstraliga: ROW - Stal, Włókniarz - Sparta (16, 18.45, nSport+).

pes



SPORT.wm.pl

DUŻE CIĘŻARY NA TERENIE LODOWISKA

SPORTY SIŁOWE\\ SILNI LUDZIE BĘDĄ DŹWIGAĆ W BARTOSZYCACH WIELKIE CIĘŻARY. W TĘ SOBOTĘ NA TERENIE... LODOWISKA PRZY UL. KORCZAKA ODBĘDĄ SIĘ ZAWODY O PUCHAR BURMISTRZA W WYCISKANIU SZTANGI. FREKWENCJA PRZEROSŁA WSZELKIE OCZEKIWANIA ORGANIZATORÓW.



Na bartoszyckie zawody przyjadą siłacze z całego kraju

Na kilka dni przed bartoszyckimi zawodami lista zgłoszeń liczyła ponad 80 nazwisk, a ze sztangą będzie się zmagać także kilkanaście przedstawicieli płci pięknej. Swoją przyjazd zapowiedzieli zawodnicy z całego kraju, w tym z Warszawy, Wrocławia, Rudy Śląskiej, Konina, Łodzi, Tarnobrzegu, Nowego Dworu Mazowieckiego, Elbląga, Łomży, Bań Mazurskich, Suwałk, Węgorzewa, Olsztyna czy Giżycka. Wśród nich są m.in. medaliści mistrzowskich zawodów różnych federacji. Nie zabraknie też gospodarzy z MLKS Siła Bartoszyce, na czele z wielokrotnym mistrzem świata i Europy, Markiem Makarewiczem z Bezled.

— DO STARTU SZYKUJE SIĘ OKOŁO PIĘTNASTU CHŁOPAKÓW Z NASZYCH

OKOLIC. BĘDĄ ZAWODNICY TRENUJĄCY W SILE ORAZ W MOJEJ PIWNICY W BEZLEDACH. TO CHYBA NAJLICZNIEJSZA EKIPA, JAKA ZOSTANIE WYSTAWIONA Z JEDNEGO MIASTA LUB REGIONU — MÓWI MAREK MAKAREWICZ.

W Bartoszycach będzie to pierwsza w tym roku impreza sportowa o tak dużym zasięgu. Po niedawnym zniesieniu obostrzeń związanych z epidemią koronawirusa, udało się jedynie dokończyć rozgrywki siatkarskiej ligi kobiet.

— Frekwencja przerosła nasze oczekiwania. Tyle osób na zawodach w Bartoszycach chyba jeszcze nie startowało. Przez epidemię wszyscy już stęsknili się za zawodami, za

spotkaniami ze znajomymi... — mówi Makarewicz, który wystąpi nie tylko jako jeden z organizatorów, ale również będzie robił to, co potrafi najlepiej, czyli wyciskał sztangę. — Liczę, że stanę na „pudle”. Nie muszę nawet być pierwszy. Ajak nie stanę, to też się nic nie stanie. Myślę, że zadowoliliby mnie wynik w granicach 230-240 kilogramów. W ostatnim tygodniu na treningi miałem jednak bardzo mało czasu. Przez wirusa mieliśmy do przygotowania i zabezpieczenia dużo dodatkowych spraw organizacyjnych — podkreśla.

Uczestnicy zostaną podzieleni na kilkanaście kategorii: w wagowych o kolejności miejsc będzie decydował wyciśnięty ciężar, natomiast w wiekowych będzie się liczył współczynnik Wilksa, czyli przelicznik wagi zawodnika pomnożony przez wyciśnięty przez niego ciężar. Osobną klasyfikację będą miały służ-

by mundurowe, a tu nagrody zapewnią 11 Mazurski Pułk Artylerii w Węgorzewie.

Jak ta impreza będzie wyglądać od technicznej strony? O g. 10 rozpocznie się ważenie uczestników: każdy stanie wówczas na wadze i na tej podstawie zostanie przypisany do kategorii. W tym momencie zawodnicy podadzą też swoje pierwsze podejścia, czyli od jakiego ciężaru rozpoczną start.

— Jeszcze na pięć minut przed rozpoczęciem danej kategorii można zmienić ciężar w pierwszym podejściu. W drugim podejściu zadeklarowanego ciężaru zmieniać już nie można, za to w trzecim, ostatnim, można to zrobić dwa razy. Wtedy decydują się bowiem miejsca na podium, ktoś wycisnie więcej, więc ktoś inny być może będzie musiał zmierzyć się z jeszcze cięższą sztangą — wyjaśnia trener bartoszyckich sztangistów

Zdzisław Hryniewicki, który będzie sędzią głównym sobotnich zawodów.

Ścisłe określone zasady panują również podczas samego wyciskania. Nie ma tu dowolności, bo zawodnik musi czekać na sędziowskie komendy. W Bartoszycach będą obowiązywały dwie: „start” oraz „stojak”. — Zawodnik musi trzymać sztangę w górze na wyprostowanych ramionach. Dopiero kiedy usłyszy komendę „start”, może zacząć wyciskanie. Opuszcza sztangę na klatkę piersiową, prostuje ramiona i czeka na komendę „stojak”. Dopiero wtedy może odłożyć ciężar — wyjaśnia Zdzisław Hryniewicki.

ZAWODY BĘDĄ ODBYWAŁY SIĘ Z ZACHOWANIEM SANITARNYCH OBOSTRZEŃ: OBSŁUGA NAKŁADAJĄCA CIĘŻARY

BĘDZIE W MASECZKACH I RĘKAWICZKACH, A SAMA SZTANGA BĘDZIE CZĘSTO DEZYNFEKOWANA. PRZEWIDZIANO JEST TAKŻE POMIAR TEMPERATURY WŚRÓD STARTUJĄCYCH.

Także kibicom, ze względów bezpieczeństwa, organizatorzy zalecają zachowanie dystansu oraz zakrywanie nosa i ust poprzez zakładanie maseczek ochronnych lub przyłbic. — Liczba uczestników imprezy nie może być większa niż 150 osób, istnieje więc prawdopodobieństwo, że nie wszyscy chętni będą mogli obejrzeć zawody — mówi Norbert Gromulski, dyrektor Bartoszyckiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

KWK

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