



MACIEJ STUHR: JESTEM CZŁOWIEKIEM,  
KTÓREGO NIE OMINAŁ HEJT. \6



# DZIENNIK ELBLĄSKI

BEZ gorsetu

pl

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA || NIEDZIELA  
| 23-24 | 05 | 2020 |



ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 || NAKŁAD 3 782 NR 17 (2020)

Fot. Magdalena Ochalek

# Chcę pomagać artystom w ich karierze \9



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@GAZETAOLSZYNSKA.PL

# GERMANISTKA, KTÓRA KOCHA SCENĘ

**DOROTA PRZYBYSZ Z NIDZICY, ABSOLWENTKA GERMANISTYKI O SPECJALIZACJI TRANSLATORYCZNEJ NA UNIWERSYTECIE GDAŃSKIM. TŁUMACZ Z ZAWODU, AKTORKA Z POWOŁANIA. W 2018 ROKU ROZPOCZĘŁA NAUKĘ W STUDIUM WOKALNO-AKTORSKIM W WARSZAWSKIEJ SZKOLE FILMOWEJ. NA CO DZIEN PRACUJE W WARSZAWSKIEJ KORPORACJI, W WEEKENDY ODDAJE SIĘ ŻYCIOWEJ PASJI.**



foto: Agnieszka Cioch

Dorothea Przybysz, tłumacz z zawodu, aktorka z powołania



ŻYCIE MA SWOJE WYBRYKI I TO JEGO CAŁY WDZIEK - TEN AFORYZM TADEUSZA BOYA-ŻELEŃSKIEGO OTWIERA PROFIL DOROTY PRZYBYSZ NA FACEBOOKU.

— Skończyłaś germanistykę. Pracujesz w zawodzie?

— Myślę, że można tak powiedzieć. Pracuję jako copywriter w niemieckiej firmie i tworzę dla niej kampanie reklamowe. Tłumaczę, ale też tworzę, w języku niemieckim właśnie. Nie jestem zatem stricte tłumaczem, ale łączę tłumaczenia z pisaniem. Dodatkowo, poza pracą na pełen etat, tłumaczę czasem starodruki czy jakieś drobiazgi dla znajomych. Nauka języka i praca z nim to niekończący się proces.

— A jednak po ukończeniu germanistyki zdecydowałaś się na studia aktorskie. Dlaczego?

— Aktorstwo grało mi w duszy właściwie od zawsze. Jako dziecko brałam udział w konkursach recytatorskich, szkolnych przeglądach teatralnych i całym mnóstwie przedstawień. Chodziłam do Szkoły Podstawowej nr 3 w Nidzicy, gdzie fantastycznie działało koło teatralne, które zarażało pasją aktorską coraz bardziej i bardziej. Potem było liceum, matura i czas podejmowania ważnych decyzji w momencie, kiedy kompletnie nie jest się do tych decyzji gotowym.

Szkoła teatralna wydawała się czymś nieosiągalnym, niedoścignionym. I chociaż w pierwszej klasie liceum zaczęłam się przygotowywać do egzaminów wstępnych, jakoś szybko odpuściłam i poszłam za rozsądnym głosem rodziców, dla których studia artystyczne rzadko kiedy są słusznym wyborem. Zdecydowałam się na germanistykę, godząc się z tym, że aktorstwo to przecież nie dla mnie. Po studiach na Uniwersytecie Gdańskim przeprowadziłam się do Warszawy. I wtedy nagle, niespodziewanie, pojawiła się propozycja zagrania w spektaklu, propozycja ponownego wejścia na scenę. I jak już na nią weszłam po dobrych kilku latach przerwy, to stwierdziłam, że już nie chcę z niej schodzić. W internecie znalazłam Warszawską Szkołę Filmową prowadzoną przez Bogusława Lindę i Macieję Ślesickiego, a w niej zaoczne Studium Aktorskie. Stwierdziłam, że podejść do egzaminu wstępnego. I dostałam się.

— Jak wygląda nauka w szkole aktorskiej?

— To taka bardzo rozwijająca przygoda. Mamy wspa-



foto: Paweł Kozłowski

Spektakl „Towarzyszeki”

niałych wykładowców, bardzo doświadczonych, kompetentnych, a co najważniejsze, zapalonych do dzielenia się swoją wiedzą. Mamy zajęcia z dykcji, emisji głosu, piosenki, technik aktorskich, tańca, ruchu scenicznego, do tego warsztat pracy z kamerą, praca z reżyserem i warsztat castingowy. Sporo się dzieje i te weekendy są dość męczące, ale niesamowicie napędzają do życia. Taka szkoła to naprawdę pożyteczna sprawa, nie tylko dla tych, co marzą o aktorstwie. W studium dużo pracujemy z emocjami, z ciałem, z głosem. To przydaje się na co dzień. Zaczynając naukę tam, myślałam, że teatr to jedyne, co mnie interesuje. Zajęcia pracy z kamerą i pracy z reżyserem pokazały, że film to też fascynująca i niezwykle trudna materia. I już sama nie wiem, co wolę.

— Skąd zamiłowanie do aktorstwa?

— Nie mam pojęcia. Naprawdę. Ale pamiętam, że już jako małe dziecko uwielbiałam się przebierać, uczyłam się na pamięć opowiadań dla dzieci i wierszy, czym później terroryzowałam rodzinę, bo przecież potrzebowałam

publiczności. Potem zaczęły się wspomniane już konkursy i przeglądy, a ja coraz bardziej lubiłam być na scenie.

— W twojej rodzinie są artyści?

— Tak, ale głównie muzycy. Moja babcia Maria jest malarką. Jak powiedziałam jej, że dostałam się do szkoły i zaczynam naukę w studium, to powiedziała: „No nareszcie!”. To było bardzo wspierające, bo ja miałam wtedy w głowie totalny bałagan. Przecież skończyłam już studia, mam pracę, dlatego po co mi więcej, po co wymyślam? Bardzo się wahałam po egzaminach wstępnych, ale teraz ani trochę nie żałuję.

— Jak czujesz się na scenie?

— Najlepiej na świecie. Jej, to jest takie fajne, móc się podzielić tym, co się kocha, tym co siedzi w serduchu. Takie dzielenie się, podawanie dalej, daje ogrom satysfakcji i napędza do działania.

— W Nidzicy mogliśmy oglądać cię w spektaklu „Towarzyszeki”...

— Tak, to właśnie jest ten spektakl, który na nowo obudził we mnie uśpioną przez lata pasję. To było przepiękne doświadczenie, móc poka-

zać go w rodzinnym mieście przed najbliższą rodziną oraz znajomymi i nieznajomymi mieszkańcami.

— Pamiętasz dzień, kiedy po raz pierwszy wystąpiłaś przed publicznością? Jak się wtedy czułaś?

— Oj, to było jakieś dwadzieścia lat temu, albo i więcej. Pewnie jakieś przedstawienie w przedszkolu. Za nic w świecie nie przypominę sobie, jak się wtedy czułam, bo nie do końca chyba byłam jeszcze świadoma tego, co się dzieje. Ale pamiętam swoją pierwszą większą rolę. To było przedstawienie „O Kasi, co gąski zgubiła”. Miałam wtedy 9 lat i grałam tytułową Kasię. Właśnie w Sali Ryckerskiej, gdzie to po prawie dwudziestu latach wróciłam z „Towarzyszekami”. Myślę, że to uczucie ekscytacji, pasji i wdzięczności nie zmieniło się przez lata.

— Wiążeś swoją przyszłość z aktorstwem?

— To moje największe marzenie, ale zdaję sobie sprawę, że nie jest to marzenie łatwe do spełnienia. Nie wiem, co się wydarzy, zwłaszcza, że obecna sytuacja jest dla artystów niesłychanie trudna. Na pewno będę próbować. I na pewno dokończę studium. A co się wydarzy, to zobaczymy. Na razie robię trochę amatorskich projektów, próbuję sił w etiudach filmowych i różnych konkursach. A przy tym wszystkim dużo się uczę i czerpię z tego niesamowitej radości.

— Wymarzona rola?

— To chyba moje ulubione pytanie, bo ja bardzo lubię marzyć. A marzy mi się film kostiumowy albo taki z kategorii fantasy. Tak, żeby naprawdę wejść w totalnie odległy, odmienny świat i spróbować stworzyć nową postać, zderzyć się z totalnie inną rzeczywistością. Byłoby to fascynujące, piękne i pewnie też okrutnie trudne zadanie.

zt

**REDAKTORZY WYDANIA**  
Beata Brokowska  
Artur Dryhynicz sport@gazetaolszynska.pl

**WYDANIE ONLINE** 89 539 74 83  
internet@gazetaolszynska.pl

**REDAKTOR NACZELNY**  
Igor Hrywna  
**ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO**  
Monika Nowakowska  
Bartosz Orliński

**GAZETAOLSZYNSKA.PL**  
redakcja@gazetaolszynska.pl  
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77  
reklama@gazetaolszynska.pl

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

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

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

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

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

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

**PREZES**  
Jarosław Tokarczyk

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

# STARAM SIĘ ŻYĆ PO SWOJEMU

**EWELINA JAY  
ZE SZCZYTNA TO  
KOBIETA, KTÓRA MA  
WIELE PASJI. SPEŁNIA  
SWOJE MARZENIA  
I REALIZUJE  
WYZNACZONE  
CELE. WIE, ŻE NIE  
ZAWSZE JEST ŁATWO  
ALE NIGDY SIĘ NIE  
PODDAJE. — ŻYCIE  
Z PASJĄ STAJE  
SIĘ PEŁNIEJSZE  
I SZCZĘŚLIWSZE,  
A WIĘC JA WCIĄŻ  
POSZUKUJĘ DZIAŁAŃ,  
KTÓRE DADZĄ MI  
ENERGIĘ — MÓWI.**



Ewelina Jay: Realizuję się, jestem mamą, ale i kobietą, która ma swoje pasje

Fot. archiwum prywatne (2)



Ewelina mówi, że salsa jest tym, co ją rozwija

**W**spaniała matka, fantastyczna nauczycielka, piękna kobieta, w której drzemie wiele pasji. Osoba o pozytywnym nastawieniu do życia, pomimo różnych życiowych trudności i przeciwności losu.

— Chciałabym, żeby polskie kobiety były odważniejsze, zaczęły być nie tylko matkami i żonami! Żeby pokazały innym kobietom, że są silne. Że mają swoje pasje, zainteresowania, które mogą zainspirować innych do działania mówi Ewelina Jay. — Kobieta jest nie tylko matką i żoną, ale jest też kobietą. Każda z nas potrzebuje chwili dla siebie, pasji, czasu, który wykorzysta na sprawianie sobie przyjemności. Życie z pasją staje się pełniejsze i szczęśliwsze, a więc ja wciąż poszukuję działań, które dadzą mi flow.

Pani Ewelina wychowała się w miejscowości Kolonia w powiecie szczecińskim. Po ukończeniu szkoły średniej przeprowadziła się do Olsztyna i zaczęła pracować. Zastanawiała się nad studiami, ale nie była do końca zdecydowana, jaki kierunek wybrać. Życie zadecydowało

za nią. Poznała swojego przyszłego męża, który był Anglikiem. Wyjechała z nim i w Anglii wzięła ślub. Trafiła do małej nadmorskiej miejscowości. Pokochała to miejsce.

— W tym czasie spełniło się moje największe marzenie — zostałam matką — opowiada pani Ewelina. — Choć, trzymając w ramionach swojego malutkiego synka, czułam się najszczęśliwsza na świecie, moja potrzeba rozwoju i apetyt na szczęście nie malały, wręcz przeciwnie. Zdałam egzamin na prawo jazdy i zapisałam się na kurs języka angielskiego. Potem na kolejny. Ukończyłam ich kilkanaście. Zrobiłam kurs przedszkolek i rozpoczęłam pracę w przedszkolu, do którego chodził mój syn. I tak z marzeń, pasji, determinacji i pracowitości z czasem zostałam nauczycielką w szkole podstawowej.

Młoda kobieta wciąż czuła niedosyt wiedzy i cały czas się doszkalala. Niestety, małżeństwo nie przetrwało próby czasu i pani Ewelina postanowiła wrócić do Polski.

— Z bagażem różnych doświadczeń wróciłam do kraju — wspomina. — Z jednej strony czułam lęk, a z drugiej

byłam szczęśliwa. Postanowiłam pójść na studia i ukończyłam filologię angielską. Poznałam też mężczyznę, którego pokochałam i z którym pragnęłam spędzić swoje życie. Byłam bardzo szczęśliwa, planowaliśmy ślub, dzieci. Niestety w życiu nie zawsze nasze plany układają się tak, jak my chcemy.

Nieszcześliwy wypadek zniszczył wszystkie plany pary. Mężczyzna zginął w wypadku. Pani Ewelina w tym czasie przebywała w Anglii. Nie dane jej było pożegnać się z ukochanym.

— Szalałam z rozpacz, nie mogłam uwierzyć, że już nigdy nie zobaczę Marcina — mówi. — To był bardzo trudny czas i gdyby nie wsparcie rodziny i przyjaciół nie wiem, jak dałabym sobie radę. Tym bardziej, że mój syn potrzebował matki, też cierpiał, a jednak motywował mnie do życia. Dla niego musiałam być silna, bo nie chciałam, żeby widział mnie płaczącą...

Trudno po takich traumatycznych przeżyciach wrócić do normalnego życia, jednak czas powoli goi rany. Życie musi toczyć się dalej. Pani Ewelina to silna kobieta.



**ŁUDZIE, KTÓRZY  
TAŃCZĄ, SĄ  
BARDZIEJ  
ZRELAKSOWANI,  
OTWARTCI NA  
INNYCH I ŁATWIEJ  
NAWIĄZUJĄ  
KONTAKTY.**

Bliscy, praca i pasje pozwoliły jej na powrót do równowagi. Dziś pani Ewelina robi to, co kocha — uczy dzieci języka angielskiego i aktywnie spełnia czas. Jedną z jej pasji jest taniec.

— Moja przygoda z tańcem rozpoczęła się wiele lat temu zupełnie przypadkowo — opowiada. — Staram się

tańczyć całą sobą. Muzyka latynoska jest tym, co mnie niesamowicie nakręca i daje natchnienie. Wydaje mi się, że mój temperament pasuje w stu procentach do tego stylu. Salsa stwarza nam niesamowite możliwości integracji i tworzenia się nowych społeczności, w których ludzie łączą wspólną pasję — taniec. Przede wszystkim w tańcu liczy się radość, seksapil i naturalność. Z moich obserwacji wynika, że ludzie, którzy tańczą, są bardziej zrelaksowani, otwarci na innych i łatwiej nawiązują kontakty. Taniec ma duży wpływ na moje życie. Taniec jest dla mnie relaksem. Mogę się rozwijać, nie mam czasu na nudę... A w tym wszystkim jest bardzo dużo miejsca na wyjątkowe spotkania z ciekawymi ludźmi, którzy nie pozwalają mi na monotony tryb życia.

Pani Ewelina uwielbia też eksperymentować w kuchni. Nie lubi zmywać naczyń ani obierać ziemniaków, za to fascynuje ją kuchnia tajska.

— Jestem miłośniczką zdrowego żywienia i stąd moje zamiłowanie do tajskiej kuchni, w której wiedza na temat świadomego żywienia przekazywana jest z pokole-

nia na pokolenie — tłumaczy. — Kuchnia tajska jest jedną z najsmaczniejszych na świecie. Fascynują mnie w niej przeciwieństwa, połączenia smaków ostrych ze słodkimi. Moim marzeniem jest pojechać kiedyś do Tajlandii, próbować ich potraw i uczyć tam angielskiego.

Niedawno pani Ewelina została właścicielką domu, spełniła też kolejne marzenie, zaczęła uczyć się gry na pianinie. W planach ma jeszcze naukę gry na bębnie, pisać wiersze i piosenki. Jest szczęśliwa.

— Balam się powrotu do Polski i początkowo nie mogłam się przyzwyczaić do panującej tu mentalności — zdradza. — Zazdrość, często negatywne nastawienie do życia i ludzi. Przerazało mnie to, jednak nauczyłam się otaczać ludźmi, przy których jestem szczęśliwa i wiem, że mogę na nich liczyć. Że są ze mną na dobre i złe. Staram się żyć po swojemu. Realizuję się, jestem dumną mamą, ale i kobietą, która ma swoje pasje i marzenia. Uważam, że każda tragedia uczy nas czegoś i pozwala docenić to, co mamy.

Joanna Karzyńska

# BŁOTO, KURZ I... SILNA DAWKA ADRENALINY

**GDY ZAKŁADAM KASK I WSIADAM NA QUADA, TO CZUJĘ, ŻE ŻYJĘ — MÓWI JUSTYNA DZIENISIK Z ORZYSZA. JEDNA Z NAJBARDZIEJ UTALENTOWANYCH ZAWODNICZEK WARMII I MAZUR ŁAMIE WIELE STEREOTYPÓW I UDOWADNIA, ŻE KOBIETY ŚWIETNIE RADZĄ SOBIE W „MĘSKIM” ŚWIECIE MOTORYZACJI.**

— Ponoć wyścigi quadów to jedna z bardziej „błotnych” dyscyplin. Ile w tym prawdy?

— Dużo, bo po solidnej przejażdżce jest się praktycznie ubrudzonym od stóp po głowę. Nie przeszkadza mi to. Decydując się na taką dyscyplinę wiedziałam, na co się pisze, więc takie „kąpiele błotne” nie byłyby dla mnie tragedią. Z drugiej strony — jeżdżę quadem sportowym, nie przeprawowym, więc z błotem nie mam do czynienia aż tak ekstremalnie. Przychodzi nam się zmagać zresztą nie tylko z nim, ale i np. kurzem. Dużo zależy od warunków pogodowych oraz miejsca, w którym się jeździ. Po przeciętnej drodze porusza się bez problemu, ale... to żadna frajda (śmiech). Tam każdy może być mistrzem kierownicy. Co innego na którymś ze specjalnych torów...

— Dużo jest takich na Warmii i Mazurach?

— Jest gdzie się ścigać. Bardzo miłe wspominać np. zawody Cross Country w Mrągowie. Wiele godzin spędziłam, np. przygotowując się do jakiejś imprezy na terenie Squadu Inicjatyw w Orzyszu (tuż przy słynnym poligonie) czy na torze MX w Giżycku.

— Trudny fizycznie jest taki start? Niby większość pracy wykonuje maszyna...

— Można się umordować, zapewniam. Czasem wyścig potrafi trwać nawet i 1,5 go-

dziny. Wzięcie udziału w takiej imprezie, bez wcześniejszego przygotowania, jest wariactwem. Trzeba walczyć nie tylko z torem i rywalami, ale i własnymi słabościami.

— Jest wiele stereotypów o kobietach-kierowcach. Ponoć potrafią pomylić lewą stronę z prawą.

— Nie mam takich problemów (śmiech). Uważam się zresztą za dobrego kierowcę. Będąc za kółkiem, jeżdżę rozważnie, stosuję się do przepisów ruchu drogowego. Gdy jednak potrzebuję solidnej dawki adrenaliny, to z samochodem przesiadam się na quada i znajduję ją na torze.

— W jaki sposób zaczęła się twoja przygoda z quadami?

— Pasją do quadów zaraził mnie mój chłopak. Nigdy wcześniej nie jeździłam na podobnych sprzętach. Musiałam nauczyć się podstaw, bo to nie tylko dodawanie gazu. Przyswajanie wiedzy i umiejętności wbrew pozorom nie szło mi opornie. Krzysiek jest w tej kwestii dobrym i cierpliwym nauczycielem.

— Zdarza się wam rywalizować między sobą?

— Oczywiście, że się ściągamy. Oboje traktujemy to jednak jako zabawę. W tym konkretnym przypadku nie liczy się wygrana, a po prostu miło i wspólnie spędzony czas. Ważne, by nie złapać niepotrzebnie jakichś kontuzji, urazów. Jazda na quadach to zresztą sport, który najbardziej cieszy właśnie w gronie przyjaciół.

— Jak zareagowały koleżanki na wieść, że wzięłaś się za motoryzację?

— Na początku pewnie wydawało im się to dziwne. Dziewczyna na quadzie to rzadki widok. Te najbliższe nie były jednak zaskoczone, bo znają mnie od dawna i rozumieją moje pasje. Niektóre przychodzą czasem zobaczyć na własne oczy, jaka to frajda.

— Namówiłaś już którąś z nich, by sama wzięła się poważnie za quady?

— Nie, jeszcze nie. Ale pracuję nad tym (śmiech).

— Tak szczerze, wolisz rozmawiać np. o nowościach kosmetycznych czy raczej o tych motoryzacyjnych?

— Mogę rozmawiać i o jednym, i o drugim. Tyle, że o pierwszych mówię z koleżankami, a o drugich — zazwyczaj — z kolegami. To,



Justyna i Krzysiek, a w środku Rafał Sonik (m.in. zwycięzca rajdu Dakar)



— Można się umordować — przekonuje Justyna Dziennisik



Justyna jest absolwentką „spokojnych” studiów

że jestem dziewczyną, nie wyklucza tego, że lubię słuchać o ich doświadczeniach związanych z naprawami, usterkami...

— No to tak czysto technicznie. Jakim sprzętem jeździsz?

— Obecnie to Yamaha Raptor 350. Nie ukrywam jednak, że od dłuższego czasu „podkradam” quada mojemu chłopakowi, który jeździ na Kawasaki KFX 450R. W naszych wspólnych rozmowach coraz częściej pojawia się temat wymiany „Yamaszki”

na coś innego. Zastanawiamy się głównie nad Suzuki LTZ 400 albo nad takim samym, sprawdzonym Kawasaki, który chwali sobie Krzysiek. Tyle, że wtedy ten mój... musiałby być oczywiście nieco szybszy!

— Kiedyś żartowano, że „czerwone samochody jeżdżą szybciej”. Może kobiecie róż?

— Szczerze? Właśnie o takim kolorze lakieru myślałam (śmiech). Taki był plan. Chciałabym, by mój quad wyglądał możliwie „kobieco”.

Na tę chwilę ograniczam się jednak do różowych naklejek. Różu nie brakuje także na moim stroju oraz kasku. To rzadki kolor na torach, spotykam się jednak głównie z pozytywnymi reakcjami.

— W Szczytnie na WSPoL studiowałaś dwa kierunki: bezpieczeństwo wewnętrzne, a także administrację. To kierunki kojarzone z opanowaniem, pracą biurową. Która część twego charakteru dominuje? Ta spokojna, czy ta bardziej zwariowana, quadowa?

— Chyba ta druga. Bardzo lubię te chwile, gdy można wyłączyć „tradycyjne” myślenie i oddać się pasji. Kocham adrenalinę i aktywny tryb życia. Gdy zakładam kask i wsiadam na quada, to czuję, że żyję.

— Dużo jest na Mazurach kobiet, które ścigają się na quadach?

— Jest ich trochę, choć dla tej płci to wciąż sport niszowy. Podobnie jak wyścigi na crossach.

— Faceci w tym sporcie nie traktują czasem kobiet za góry? Nie ma śmieszków za plecami?

— Wielu facetów uważa zapewne, że kobiety są słabszymi zawodnikami. Wszystko zmienia się jednak, gdy widzą, jak radzimy sobie na torze. Babki potrafią być naprawdę zacięte, walczą do samego końca. Z negatywnymi komentarzami się nie spotkałam. Zamiast śmiechów są raczej rzeczowe podpowiedzi, rady. Gdyby jednak nawet ktoś kiedyś miał jakieś „uwagi”, to i tak podeszłabym do nich z dystansem. Priorytetem jest dobra zabawa. Cały czas uczę się quadów i wiem, że — niezależnie od płci — żeby dobrze jeździć, trzeba dużo trenować.

— Masz jeszcze jakieś hobby poza motoryzacją?

— Pewnie, że tak. Tak jak quady łamią w moim przypadku pewien stereotyp, tak potwierdza go moja miłość do gotowania. Ukończyłam zresztą technikum usług gastronomicznych, więc miałam z nią do czynienia nieco poważniej niż hobby. Poza tym lubię np. biegać, grać w piłkę nożną czy jeździć z przyjaciółkami rowerem. Ważne, by aktywnie spędzać czas. Trudno mi usiedzieć w miejscu.

— To na koniec sięgnijmy po jeszcze jeden stereotyp. Awaria na drodze, trzeba wymienić koło. Chwytasz za lewarek czy telefon, by zadzwonić po chłopaka?

— W pierwszej chwili pewnie... wybrałabym najłatwiejszą drogę, czyli zadzwoniłabym po Krzyska (śmiech). Jeśli jednak posiadałabym wszystkie niezbędne narzędzia, to mogłabym spróbować swoich sił. W quadzie nie miałam jeszcze okazji tego zrobić, ale w samochodzie nie raz zmieniałam koło.

ROZMAWIAŁ KAMIL KIERZKOWSKI

# SIEDEM TAJEMNIC: ODDECH DLA UMYŚŁU

**WOJI CHRIST OLYSLAEGERS, PSYCHOANALITYK I PSYCHOTERAPEUTKA, MOJA PRZYJACIÓŁKA, UWAŻA, ŻE NA TE NASZE TRUDNE DZISIEJSZE CZASY NAJSKUTECZNIEJSZĄ BRONIĄ NA SAMEGO WIRUSA, ALE I NA LĘK, KTÓRY POWODUJE — MOŻE BYĆ TYLKO SIŁA NASZEGO UMYŚŁU.**

**S**trach i stres idą w parze. A lęk paralizujący utrudnia wręcz fizyczny ruch, wywołuje bolesność i niejednokrotnie może prowadzić do stanów zapalnych. Dodatkowo strach wprawia nasze umysły w stan pogubienia, ponurość i depresję. Dlatego warto naszemu ciału i umysłowi poświęcić codziennie 10 minut i kompletnie za darmo nauczyć się na niego wpływać, dbając w ten sposób o własne zdrowie i lepsze samopoczucie. Włączmy sobie lekką, piękną muzykę lub zaśpiewajmy własną piosenkę. Te ćwiczenia dla ciała i umysłu można praktykować samodzielnie — ale też wspólnie z mamą, babcią, dzieckiem, partnerem... Grunt, by strach i stres opuściły nas na zawsze, by nasz umysł nauczył się skutecznie walczyć z nimi, a nasze ciało zyskało tak cenne dziś zdrowie i odporność.

## SIEDEM TAJEMNIC

**Tajemnica 1:** Stres jest przyczyną wszystkich chorób, bólu i cierpienia. Musimy się zatem nauczyć usuwać strach z naszego umysłu — pomoże delikatny masaż skóry głowy, szyi i rozciąganie ciała od pleców do tyłu nóg.

Stań prosto, stopy rozstaw na szerokość bioder, a biodra rozluźnij kilkoma kolistymi ruchami. Kołysz się delikatnie w przód i tył, do swojego najdalszego możliwego punktu, ale tak, by się nie przewrócić. Pochylając się do przodu robisz wdech, przechylając



### Woji Christ Olyslaegers

pochodzi z Belgii, z rodziny uzdrowicieli, jest psychoanalitikiem i psychoterapeutką, embriolog, trenerką i neuro-lingwistką. Szkoły kończyła w Belgii i Nowosybirsku, obecnie praktykuje terapię psychiatryczną i analityczną w Belgii i Portugalii, planuje także w Polsce. W swoich terapiach stosuje także wschodnie sposoby leczenia energii i duchowe przewodnictwo. Jest mistrzynią medytacji metodą Quan Yin — czyli medytacji do oświecenia.

do tyłu — wydech. Stopniowo zmniejszasz odległość między tymi biegunami, aż w pewnej chwili utkniesz w jednym punkcie. To jest twój punkt WU WEI — twój punkt „nie”.

I tak stoimy przez 10 minut, spokojnie wdychając i wydychając powietrze, a naszą głowę powinny wypełniać tylko pozytywne, piękne obrazy nas samych. Ta dobra energia naszego mózgu rozleje się po całym umyśle i pozytywnym promieniowaniem uleczy komórki naładowane złymi, negatywnymi myślami. Kto nie wierzy, może wykonać test z dwiema roślinami. Przez dwa tygodnie pierwszą z nich podlewasz, ale mów też do niej, posyłaj jej miłość i dobrą energię — a tę drugą tylko podlewasz. Szybko zauważysz, że roślina, którą traktujesz z miłością, staje się piękniejsza i silniejsza.

**Tajemnica 2:** Wszystko jest naturalną energią. Połóż się na ziemi lub na trawniku. Oddychaj powoli przez nos i usta, staraj się zrelaksować. Zamknij oczy i w wyobraźni przywołaj obrazy słońca i jego złotych wibracji — to one, gdy dopuścisz je do swojego wnętrza, są w stanie uleczyć każdą część twojego ciała. Postępuj tak świadomie przez 10 minut, a następnie rozciągnij każdą część ciała. Teraz zacznij pocierać dłonie o siebie, aż będą bardzo ciepłe. Dotknij takimi ciepłymi dłońmi każdą część swojego ciała — zacznij od głowy i zakończ na stopach.

**Tajemnica 3:** Sprawy serca regulują zdrowie. Nasze serce jest świątynią naszej prawdy, a bicie serca jest naszym rytmem życia. Fakt, że nasze wspomnienia są centrum kontroli naszego zdrowia — od ponad stu lat stanowi podstawę

zachodniej psychologii, a całe stulecie był punktem wyjścia indyjskiej ajurwedy oraz chińskiej diagnostyki i leczenia serca. Konieczne jest więc wyrzucenie z serca destrukcyjnych wspomnień. Generalnie starajmy się unikać destrukcyjnych emocji, ale też sytuacji, ludzi i środowisk. A dziś codziennie widzimy obrazy cierpienia, paniki, agresji i cierpienia. Pamiętajmy, że nieświadomy strach, który kontroluje naszą sferę, atakuje również nasze życie emocjonalne. Dlatego w czasach takich, jak teraz — z pandemią — pozytywne nastawienie jest konieczne, choć wiemy, że nie zawsze będzie to łatwe.

**Tajemnica 4:** Wszystkie wspomnienia są energią — nasz mózg przechowuje je w obrazach. Kiedy przywołujemy wspomnienia, tak naprawdę przywołujemy jakiś wzór, który odcisnął się w naszym

zachowaniu, myśleniu, psychicznym nastawieniu — tyle, że w 90 proc. przypadków czynimy to nieświadomie. Poza tym nasze ciało to jedna duża skrzynia dźwiękowa. A energia składa się z fal i częstotliwości. Dodatkowo, każdy z nas ma własny głos, co oznacza, że możemy zmieniać fale naszej energii własnym głosem. Wiedząc, że każda komórka, każdy narząd, każda tkanka ma swój własny ton, własną falę energii i że sumę tych wszystkich dźwięków, które nasze ciało tworzy — możemy powtórzyć w każdej chwili, choćby na zasadzie spontanicznego nucenia — w ten sam sposób możemy naszemu ciału przywrócić równowagę energetyczną. Dlatego niemowlęta i dzieci nucią lub śpiewają naturalnie! Zauważmy też, że na śpiewie, mantrach, psalmach swoje gromadzenie energii opiera wiele kultur.

Nauczmy się więc nucić i śpiewać!

Śpiewamy literę A tak długo, jak to możliwe, na tonie la, jednocześnie otwierając ramiona w poziomie. Następnie śpiewamy literę I tak długo, jak to możliwe, ostrym tonem, poruszając rękami po przekątnej. Teraz śpiewamy literę o wysokim tonie, podnosząc ręce jak najwyżej. A następnie litery oe lub u, jednocześnie naciskając dłonie na ziemię. Na koniec śpiewamy dźwięki mantry: om mani padme hum — można śpiewać we własnym tonie, ale ważne, by wyśpiewać każde słowo tak długo, jak to możliwe. Prócz uspokojenia i dobrej energii, to ćwiczenie także rozgrzewa serce i oczyszcza nerki.

**Tajemnica 5:** Odporność jest regulatorem zdrowia. Tak, nasza wrodzona odporność jest naszym największym uzdrowicielem. Każde ludzkie ciało ma naprawdę wspaniałe mechanizmy leczenia, który jest w stanie wyleczyć każdą możliwą dolegliwość fizyczną lub niefizyczną. To nasz wrodzony, bardzo złożony system immunologiczny najskuteczniej chroni nas przed wirusami, bakteriami i innymi szkodliwymi drobnoustrojami. Urodziliśmy się z wbudowanym, samoczynnie działającym systemem uzdrawiającym, zaprojektowanym do przechwytywania każdego problemu, zanim przejawy się w naszym organizmie jako choroba. A nawet, jeśli się pojawi — nie ma się czym martwić: ten

mechanizm natychmiast wie, jak sobie z nią poradzić. Teraz prawdopodobnie wszyscy zastanawiają się jak to możliwe — skoro mam ten mechanizm leczenia, to dlaczego choruję? Odpowiedź brzmi: stres! Stres to zabójca, który może całkowicie osłabić nasz układ odpornościowy i, jak widać w tajemnicy 1 — spowodować chorobę. Dlatego ważne, by ćwiczenia WU WEI powtarzać codziennie i chronić się przed stresem tak, by nasz układ odpornościowy mógł funkcjonować na 100 proc.

**Tajemnica 6:** Mogę zaakceptować swoją sytuację jako początek mojej transformacji. Poważnym wyzwaniem dla naszego zdrowia jest akceptacja tego, co jest i co się dzieje. Chodzi tu o akceptację waktywnej formie, by uzyskać wystarczający spokój wewnętrzny, by logicznie i racjonalnie rozważyć naszą sytuację i poszukać rozwiązań. A to wymaga przywództwa nad samym sobą. Być liderem własnego życia — wymaga samoświadomości. Akceptacja daje głęboki wewnętrzny spokój, ponieważ uwalnia złe emocje i złą energię. Akceptacja uwalnia od wewnętrznej walki i oporu. Akceptacja daje miejsce na myślenie wizualne i twórcze działanie. Pamiętaj, kim jesteś, co chcesz i czego potrzebujesz. Osiągnij akceptację.

**Tajemnica 7:** Doprowadź serce i głowę do równowagi. Dla tego sekretu musimy w wewnętrznym spokoju stworzyć styl naszego życia. Żyjmy zatem przede wszystkim w świadomości, że słońce świeci każdego dnia. Nic się nie dzieje bez znaczenia. Dlatego warto swojemu życiu nadać znaczenie i znaleźć sens swojego istnienia. Zaczynamy poszukiwania od odnalezienia czterech filarów, które prowadzą do szczęścia: 1) zdrowie; 2) umiłowanie życia; 3) bogactwo; 4) cel. Ważne, by znaleźć je jednocześnie i umieć je wspólnie podsycać.

\*\*\*

Zachowajmy te wszystkie siedem tajemnic, bo to kompletny pakiet dla naszego zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego. Kochajmy siebie i swoich bliznich, ale starajmy się nie być od nikogo zależnym. Żyjmy w miłości do siebie i otaczającego świata i codziennie poświęcamy czas dla siebie samych. Będzie lepiej.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

# JESTEM CZŁOWIEKIEM, KTÓREGO NIE

— BYLIŚMY PRZERAŻENI WIDZĄC, JAK NASZ FILM WYPRZEDZIŁ PRAWDZIWĄ TRAGEDIĘ — MÓWI MACIEJ STUHR, ODTWÓRCA ROLI POLITYKA PAWŁA RUDNICKIEGO W FILMIE „SALA SAMOBÓJCÓW. HEJTER”. Z AKTOREM ROZMAWIA JOANNA SŁAWIŃSKA.

Fot. Jarosław Sosniński (3)



Maciej Stuhr: Wiemy nie od dziś, jak trudnym i brudnym zajęciem jest polityka

— W „Sali samobójców. Hejter”, zagrał pan wyraziste i wiarygodnie, złożoną postać człowieka, który obawia się ujawnić publicznie pewien ważny element swego życia. Jest kandydatem na prezydenta miasta, który, jeśli chce wygrać, musi się odnaleźć w realiach. Czym dla pana jest udział w tym filmie?

— Przede wszystkim jest spotkaniem z Jankiem Komasa, który od swojego debiutu przykuł moją uwagę jako niezwykle ciekawy artysta, mający coś nowego do powiedzenia, znajdujący nową formę nawiązania porozumienia z młodą publicznością.

Po drugie jestem człowiekiem, którego hejt nie ominął w życiu, chociaż przez wiele lat się przed nim strzegłem... aż tu nagle! No i temat, który wart jest niejednego filmu i dyskusji, a myślę, że teraz, za sprawą Janka Komasy, powróci w rozmowach i w refleksji o tym do czego zmierzamy, czym jest internet, jakie zagrożenia może stwarzać, jakie potrzeby ludzkie zaspokaja, dlaczego wyciąga z niektórych ludzi to, co najgorsze.

— Rzeczywiście coraz bardziej uświadamiamy sobie te zagrożenia. Ale obserwuję pana wpisy na Facebooku, jest pan aktywny. Z jakiego powodu?

— Jestem, od czasu do czasu. Jak mnie coś rozzmieszy, albo rozzłości, to komunikuję się w ten sposób z moją widownią, a bywa tak, że moje posty nie żyją tylko na mojej ścianie, są udostępniane, to się rozchodzi w postępie geo-



Scena z filmu, w roli Pawła Rudnickiego Maciej Stuhr

metrycznym. Czasami mój niewinny żart jest nadinterpretowany we wszystkie możliwe sposoby, co mnie zadziwia i niekiedy powstrzymuje od zbytnej aktywności w sieci.

Rzeczywiście jest to olbrzymie zjawisko wirtualnej rzeczywistości, która dla niektórych staje się główną rzeczywistością. Niesie wiele drogocennych możliwości. Kiedyś znajoma potrzebowała bardzo rzadkiej grupy krwi dla swojego dziecka, napisałem post i po 2 godzinach krew była w szpitalu, więc użycie tej formy przekazu może nawet ratować życie. Ale też nie mam problemu wyobrazić sobie, że jakiś post, czy tweet prezydenta – jednego czy drugiego – wywoła kiedyś wojnę. Albo stanie się to przez fejkowy post, wykre-

owany przez złych ludzi, albo ludzi interesu, albo nawet jakiegoś bota.

— W „Sali samobójców. Hejter” według scenariusza Mateusza Pacewicza mamy do czynienia z piętrowym hejtem budowanym już przez agencję. W tym właśnie filmie pana postać zostaje bardzo mocno dotknięta hejtem, dochodzi do tragedii. Jak budować z reżyserem postać kandydata na prezydenta, Pawła?

— Dużo rozmawialiśmy z Jankiem o tym, za jakim politykiem tęsknimy i jakiego chcielibyśmy mieć. Jak sobie już mniej więcej to wymyśliли, to zaczęliśmy się zastanawiać jakie pułapki czekałyby na taką postać. Nie tylko pułapki planowane przez jego wrogów, ale też

pułapki, które sam na siebie zastawia i w nie wpada.

Wiemy nie od dziś, jak trudnym i brudnym zajęciem jest polityka, jak wiele zakulisowych spraw się musi toczyć, jak często trzeba odchodzić od swoich przekonań narzecz polityki. I nawet często ci, którzy wydają się najbardziej ideowi, nie są od tego wolni. A najgorszym tego efektem jest to, że tracimy zaufanie. Przystajemy w ogóle wierzyć w cokolwiek. Wstrząsnął mną reportaż po tragedii na Giełwonce, kiedy ludzi poraził piorun i pytano TOPR-owców: „Czemu żeście tych ludzi tam nie zatrzymywali?” A oni mówili, że zatrzymywali, mówili: „Nie idźcie, bo uderzy w was piorun”. To przykład tego, że dzisiaj ludzie stracili zaufanie do jakichkolwiek racjonalnych nawet ostrzeżeń,

chcą się przekonać na własnej skórze, bo tylko wtedy się dowiedzą. No i niektórzy się dowiedzieli ostatecznie.

— Ma pan wrażenie, że polityka stała się bardziej cyniczna niż była kiedyś?

— Cyniczna była zawsze i te mechanizmy istniały jak świat światem, natomiast dziś każdy ma dostęp do całej wiedzy naszej planety. Mogę wyciągnąć komórkę i odpowiedzieć pani w 10 sekund na najbardziej skomplikowane pytanie. Z jednej strony to błogosławieństwo, z drugiej – o czym mówiła Olga Tokarczuk w swojej mowie noblowskiej – widzimy, że świat nie staje się przez to lepszy. A ilość tej wiedzy powoduje, że jesteśmy skazani na bezustanną selekcję zalewających nas informacji. Znajdując jakiś news, który nam wyskaku-

SENSEM MOJEGO ŻYCIA JEST MOJA RODZINA I PRZYJACIELE, LUDZIE I ZWIERZĘTA, PRZYRODA, WOKÓŁ KTÓREJ ŻYJĘ. DOPIERO PÓŹNIEJ IDZIE AKTORSTWO, KTÓRE CORAZ MNIEJ MNIE INTERESUJE, BO ZAKOSZTOWAŁEM OSTATNIO REŻYSERII FILMOWEJ I TEATRALNEJ.

je na Facebooku, czy jakimś portalu, po pierwsze musimy ocenić, czy jest on prawdziwy, a jesteśmy wychowani w kulturze tego, że publikacja bardziej jest prawdziwa niż nieprawdziwa.

— Powiedział pan, że może w ciągu 10 sekund odpowiedzieć na każde pytanie, zaglądając do internetu, ale jak pan doskonale wie, jako psycholog z wykształcenia, na najważniejsze, egzystencjalne pytania nie dostaniemy odpowiedzi tak szybko. Jeśli mamy zalew tych informacji, w dużej mierze niepokojących, następnie podważanych, to gdzie szukać sensu? Gdzie pan znajduje sens?

— Ja go znajduję u mojego synka. Zaraz po naszej rozmowie pójde do domu, przytulę go, pobawię się z nim i zrobię

# OMINĄŁ HEJT

mu obiad – wtedy będę wiedział, jaki jest sens. Zebyśmy się kochali, żebyśmy walczyli o lepszy świat dla niego i jego przyszłego potomstwa. Banałne, ale nie mam co do tego żadnych wątpliwości.

Sensem mojego życia jest moja rodzina i przyjaciele, ludzie i zwierzęta, przyroda, wokół której żyję. Dopiero później idzie aktorstwo, które coraz mniej mnie interesuje, bo zakosztowałem ostatnio reżyserii filmowej i teatralnej. To ma większy sens od aktorstwa. Aktorstwo jest bardzo piękne, jest niezwykle delikatnym bytem – mówię o rolach, które się pojawiają i znikają, są lepsze i gorsze, czasami dana rola jednego wieczoru w teatrze jest leżąca pod chmurą, a drugiego dnia jest bardziej przyjemna. Aktorstwo przypomina piękny kwiat, który zakwita lub nie, a reżyseria przypomina bardziej pracę ogrodnika, który nawozi ziemię, orze ją z plugiem, musi się nagiąć w tych ekskrementach, którymi użyźnia ziemię, wymyśla, gdzie posadzić ten kwiat, jak go podlewać, jakie warunki mu zapewnić. Potem ten kwiat zakwita, a ogrodnik stoi z boku i patrzy.

**Aktorzy narzekają, że jeśli chodzi o aktorstwo filmowe, to nie bardzo mają wpływ na całość, w przeciwieństwie do aktorstwa teatralnego – bo nie wiedzą, co zostanie z ich kreacji po montażu.**

— Jeszcze dwa miesiące temu, gdybym był zmuszony do odpowiedzi na to, czy czuję się bardziej człowiekiem filmu czy teatru, to pewnie bym odpowiedział, że filmu. Jest to rzeczywiście fascynująca przygoda, przy czym teraz, po moim debiucie jako reżysera teatralnego zauważam, że jednak film jest niezwykle ograniczony do technicznego aspektu – operatorskiego, montażowego itd. – i jeżeli się nie spełni tych wszystkich elementów, to film zaczyna się sypać, jest gorszy.

Natomiast w teatrze granicą jest wyłącznie wyobraźnia, o czym ponownie się przekonałem i uwierzyłem w teatr na nowo. Po raz trzeci czy czwarty w życiu, pokochałem teatr bardzo mocno, bo na scenie wszystko można. Oczywiście światło, muzyka i scenografia też są ważne, jak w kinie, ale łatwiej nad nimi



Danuta Stenka, Maciej Stuh, Jacek Koman w filmie „Sala samobójców”.

zapanować i zrobić dokładnie taki spektakl, jak się chciało. Jak się jeszcze ma do czynienia z młodzieżą, która ze swoim entuzjazmem, porywem i wielkimi emocjami rzuca się w to jak żaden inny zespół zawodowego teatru, przyjmując wszystko z nadzieją i optymizmem, to bierzemy udział w świetnej przygodzie.

**— Zakosztował pan też reżyserii filmowej i również w pracy z młodzieżą.**

— Tym razem ze studentami w Warszawie, z którymi pracuję od paru lat i udało nam się już nakręcić cztery 30-minutowe filmy, trzy z nich są już do obejrzenia na moim kanale YouTube „Maciej Stuh, to kanał: „Milczenie polskich owiec”, „Ding dong” oraz „Krwawy dziekan”, bo i horror nakręciliśmy. A nasz najnowszy film, czyli „II symfonia na wiolonczelę i orkiestrę” do wielkiego dzieła Pawła Mykiety, film niemy, eksperymentalny, tylko do muzyki, jeszcze powalczy trochę na festiwalach i potem znajdzie się w sieci, a wszystkie cztery wyjdą na DVD wydane przez Kino Świat.

Każdy z tych filmów jest jakas wprawka, eksperymentem – razem z moim operatorem Maciejem Puczyńskim postanowiliśmy każdy z tych filmów zrobić w innej konwencji, w innym gatunku. „Milczenie polskich owiec” to taki typowy film kawiarnia-

no-stolikowy, Jim Jarmusch z „Kawą i papierosami” był nam bliski przy powstawaniu tej etiudy. Z kolei „Ding dong” to komedia, może bardziej w stylu Juliusza Machulskiego, o eliksirze młodości, który nagle zadziałał na parę uroczych staruszków.

**— Wróćmy do „Sali samobójców. Hejter”, filmu, który 6 marca wszedł do kin, a obecnie można już legalnie obejrzeć go w sieci. W wywiadzie z września ubiegłego roku dla Legalnej Kultury Janek Komasa powiedział mi, że wydarzyły się niewyobrażalne zbiegi okoliczności. Mówił o tym, że zdjęcia zakończyły się 22 grudnia, kilka tygodni przed zabójstwem Pawła Adamowicza, a filmowy kandydat na prezydenta, który zostaje zamordowany, ma na imię Paweł. Zabójca w filmie – który, podkreślił, był nakręcony przed tym wydarzeniem, o scenariuszu nie wspominając – ma na imię Stefan, tak samo jak zabójca Pawła Adamowicza. Jan Komasa, wspominał również w tymże wywiadzie, że pierwotna, zapisana w dokumentach, data premiery filmu, to był 13 stycznia (zamach na Adamowicza miał miejsce 13 stycznia), ta data akurat się zmieniła. Co pan o tym myśli, co pan poczuł, kiedy się dowiedział o tych zbieżnościach?**

— To się wymyka osądowi w ogóle, cóż o tym myśleć,

tylko ciarki czuć na plecach. Pamiętam, jak w ten tragiczny dla prezydenta Gdańska dzień, siedziałem przykuty do telewizora... Nie wierzyłem własnym oczom i tylko wymieniałem sms-y z Jankiem: „czy ty to widzisz?”, a on tak samo przykuty do swojego telewizora, pisał, że to jest niebawem. Byliśmy zszokowani tym, jak fikcja została dogoniona przez życie, a nawet to życie wyprzedziła.

Bo myśmy kręcili political fiction, a tu nagle się okazuje, że to nie była fikcja, że to nie tylko mogłoby się przydarzyć, ale to się stało, i to na naszych oczach. I tu muszę pani powiedzieć, że myśmy w pierwszym odruchu po tragedii w Gdańsku byli przerażeni, nie tylko tą tragedią, ale też tym, jak ten film zostanie odebrany, czy on nagle nie zyska jakiś aspektów, których byśmy nie chcieli. Była obawa, że ktoś nas może posądzić o to, że wykorzystujemy to co się wydarzyło, bo film widzowie obejrzą później. Nieprawdopodobna sytuacja, nie do wymyślenia.

I dlatego mówmy wyraźnie, kiedy ta historia została wymyślona – dużo wcześniej niż miał miejsce historia prezydenta Gdańska, i tragiczne jest dla nas to, że fantazja Mateusza Pacewicza, scenarzysty „Hejtera”, pokryła się z rzeczywistością.

**— Chciałby pan mieć takiego prezydenta jak pana bohater**

**z „Sali Samobójców. Hejtera”, Paweł Rudnicki?**

— Wyobraziliśmy sobie takiego idealnego kandydata, który też ma swoje słabości, który musi iść na kompromisy. To skłania do pytań, gdzie jest ten moment, w którym ten super-człowiek być może będzie super-politykiem, a być może skończy tak, jak większość kończy, jako cyniczny gracz.

Oczywiście było to nasze wyobrażenie na temat tego, jakiego byśmy chcieli mieć prezydenta, a z drugiej strony mieliśmy na uwadze rzeczywistość – czym polityka jest i jak trudnych trzeba dokonywać wyborów, jak trzeba czasem zaprzeczać samemu sobie w tym fachu, bo nie da się chyba inaczej. Mieszanina ideowości, pracy, kunktatorstwa, układów i realnego wpływu na bieg zdarzeń. I szczęścia. Tak jak aktor czy reżyser musi mieć szczęście do tego, żeby znaleźć tekst, partnerów, trafić w swój czas itd., tak myśle, że wybitny polityk musi mieć szczęście do tego, żeby móc zrealizować swoją wizję, a te kompromisy, które podejmuje, żeby były jak najmniej kosztowne moralnie.

**— Jak pan przeskaluje z ról komediowych do poważnych i nie traci wiarygodności? W sumie w swym życiu zawodowym nie dał się pan zaszukludkować.**



FILM W REŻ. JANA KOMASY „SALA SAMOBÓJCÓW. HEJTER” MOŻNA OGLĄDAĆ W LEGALNYCH ŹRÓDŁACH NA PLATFORMACH INTERNETOWYCH

— Chyba zdaje się na moją intuicję i spełniam swoje marzenia, bo moim marzeniem było zostać jak najbardziej wszechstronnym aktorem. Uwielbiałem rozśmieszać ludzi i do dzisiaj uwielbiam, zaczynałem od kabaretu i komedii i do dzisiaj jak ktoś przychodzi do mnie ze śmiesznym scenariuszem, to ma fory od razu, jeżeli tekst jest naprawdę śmieszny.

Natomiast od początku byłem absolutnie przekonany, że chcę być też aktorem dramatycznym, jestem wychowany na Teatrze Starym w Krakowie, na tym wspinałbym pokoleniu artystów teatru, do którego należy mój tato. Wiedziałem, że bez tego nie będę się czuł do końca spełniony i szczęśliwy. Już na samym początku, po moich przygodach kabaretowych i po roli w „Fuksie” i „Chłopaki nie płaczą”, poszedłem do szkoły aktorskiej i zamknąłem się tam na 3 lata, ćwicząc warsztat aktora teatralnego, odłożyłem na półkę wszystkie bardzo ciekawe propozycje filmowe i telewizyjne, kolejnych komedii i seriali, bo chciałem spróbować czegoś innego. Szedłem za tą intuicją i ona mnie rzadko zawodziła, do dziś tak kieruję swoją drogą, żeby tę wszechstronność zachowywać.

ŹRÓDŁO: SPOŁECZNA KAMPANIA  
EDUKACYJNA LEGALNA KULTURA, JOANNA SŁAWIŃSKA,  
DZIENNIKARKA POLSKIEGO RADIA

# BĘDĘ TO ROBIŁA, DOPÓKI STARCZY SIŁ!

**JAK TO JEST RATOWAĆ  
BEZDOMNE  
ZWIERZĘTA W CZASIE  
PANDEMII?  
INTERWENIOWAĆ,  
KIEDY DZIEJE SIĘ  
IM KRZYWDA  
W DOMACH? WIE TO  
DOSKONAŁE BARBARA  
KUŁDO, INSPEKTOR  
TOWARZYSTWA OPIEKI  
NAD ZWIERZĘTAMI  
I WIELKA  
MIŁOŚNICZKA  
BRACI MNIEJSZYCH,  
WALCZĄCA O ICH  
DOBRO OD 17 LAT.  
— OCZYWIŚCIE, ŻE  
INTERWENIOWAĆ!  
PANDEMIA MNIE  
NIE ODSTRASZA  
— ODPOWIADA.**

**P**rzez wiele lat Barbara Kułdo była związana z oświatą. Pracę z uczniami zaczęła w wiejskiej szkole we wsi Tolniki Wielkie.

— Zaczęłam myśleć o pracy z dziećmi, kiedy zmarł mój mały synek — opowiada. — Był moim drugim dzieckiem. Po tym przeżyciu mój instynkt opiekuńczy stał się ogromny. Marzyłam o pracy z najmłodszymi i tak się stało. W Tolnikach uczyłam najmłodszych uczniów. Moja klasa składała się z 6-7 dzieci. To było niezwykle doświadczenie.

Szkoły wiejskie mają swoją specyfikę, kameralny, niemal rodzinny klimat. Zna się każdego ucznia i jego rodzinę. Jest czas dla każdego dziecka. Barbara poznawała środowisko popeeerskie, które opisywała w wielu pracach na studiach. Nie był to temat popularny, inni studenci wstydzili się go podejmować, a życie uczniów z małych miejscowości nie było wtedy łatwe.

— Patrzyłam, z jakimi poważnymi problemami muszą się te dzieciaki mierzyć — wspomina. — Młodym ludziom z dużych miejscowości



Barbara Kułdo: Nie umiałabym żyć bez zwierząt, roślin, bez tego miejsca

nikdy by nawet do głowy nie przyszło, jak wiele obowiązków mają ich rówieśnicy, jakie odległości muszą pokonywać, a czasem i to w jakich trudnych warunkach żyją. Cudowne było to, że te nasze dzieci tak bardzo łaknęły wiedzy o świecie, dlatego ta praca dawała mi wielką satysfakcję.

Barbarze w pracy wiejskiej nauczycielki nie brakowało chwil poruszających struny jej wrażliwości.

— Byłam wzruszona, kiedy uczniowie wychodzili po mnie do autobusu — opowiada. — Z tornistrami, bywało, że ubłoconymi po wędrowce polnymi drogami butach. To było piękne.

Barbara pracowała też w szkole podstawowej w Kłutajnach, a później, od roku 1992 do 2009, w lidzbarskiej „czwórce”. Tam prowadziła zajęcia w świetlicy. Mogła na tym stanowisku realizować też kolejne marzenie — przybliżyć innym, głównie dzieciom, kulturę regionalną, która stawała się jej coraz bliższa.

— Tutaj przydały się możliwości, które stworzyła Unia Europejska — mówi Barbara Kułdo. — Dzięki projektom mogłam uczyć dzieci tańców i piosenek warmińskich, kupiłam materiały i uszyłam warmińskie stroje ludowe. W grupie połączyłam dzieci z Lidzbarka Warmińskiego i Kiwit. Mogły ze sobą współpracować. Występowały izdobywały nagrody.

Barbara swoją energią wspierała też zespół ludowy Kiwiczanki. Odmłodziła go, zapraszając do współpracy dzieci i młodzież.

Barbara przez wiele lat mieszkała w Lidzbarku Warmiński, ale teraz, kiedy jest na emeryturze, powróciła do rodzinnego Kiwit.

— Rodzice przyjechali ze Śląska do Kiwit na Warmię, bo ściągnął nas tu dziadek. Dziadek przyjechał tu z okolic Płocka ze wsi Drobów w ramach zasiedlania „ziem odzyskanych”. Był w Kiwitach sołtysiem i prezesem Ochotniczej Straży Pożarnej. Znalazł nam dom i dwa hektary ziemi. To jest właśnie ten dom, w którym teraz mieszkam.

Barbara marzyła o napisaniu książki, w której zawarłaby historię swoich Kiwit, ale nie było na to pieniędzy.

— Taka możliwość pojawiła się, kiedy Polska wstąpiła do Unii Europejskiej — wspomina. — Wtedy dla stowarzyszenia Ludzie Aktywni Plus napisałam projekt, którego jednym z efektów była publikacja „Obrazy z przeszłości Kiwit” i w niej umieściłam część zebranych materiałów: wspomnienia mieszkańców, fotografie.

Odkrywanie historii regionalnej i jej popularyzowanie to tylko część zajęć pani Barbary. Sporo czasu zajmuje jej opieka nad zwierzętami. Kocha je od zawsze, a od 17 lat współpracuje z Towarzystwem Opieki nad Zwierzę-

tami, którego inspektorem jest od czterech lat. Jej dom na wsi stał się azylem dla wielu czworonogów. Bywało, że mieszkało z nią i 14 psów, teraz jest ich aż 11. Poza tym jest zawsze kilka kotów i nawet porzucone ptaki, np. papugi. W swoim siedlisku po rodzicach Barbara stworzyła zwierząkom raj. Tym porzuconym, starym i chorym, których nikt nie chce. Nielatwo jest znaleźć dom dla zdrowego młodego pieska, a co dopiero dla starego ischorowanego. Nic więc dziwnego, że Barbara otrzymała tytuł Przyjaciela Lidzbarka Warmińskiego, a jej praca na rzecz bezdomnych zwierząt jest też ceniona przez władze gminy Kiwit.

Dla niej samej najważniejsze jest jednak dobro podopiecznych i spokój wśród kiwickiej zieleni.

— Nie umiałabym żyć bez zwierząt, roślin, bez tego miejsca — mówi. — Nigdy nie chciałam mieszkać w dużym mieście, choć mogliśmy zamieszkać w Gdyni, bo mąż był oficerem Polskiej Marynarki Handlowej. Ale tu jest moja mała ojczyzna.

— Ten rodzinny dom należy do mnie od 1994 roku, ale przez wiele lat z mężem i dziećmi mieszkaliśmy w Lidzbarku Warmiński, więc traktowaliśmy to miejsce jak domek wypoczynkowy — zwierza się Barbara. — Przyjeżdżałam tu często, a od 2004 roku zaczęłam się wtrącać w życie mieszkańców wsi. Buntowałam się, kiedy słyszałam kwiczące głośno zarzynane wieprzki. To było straszne. Trwało po 5-10 minut. Nie jestem wegetarianką, ale nie mogłam beczynnie znieść tego procederu. Można było przecież dokonywać uboju bardziej humanitarnie. Na szczęście to już przeszłość i mogę się cieszyć wiejską ciszą, w której słychać tylko szczekanie psów i pianie kogutów.

Barbara opowiada, że ustawa o ochronie zwierząt, ale i inne działania sprawiły, że zmienia się stosunek ludzi do zwierząt.

— Nie traktuje się już braci mniejszych przedmiotowo — mówi. — A i dobre przykłady zrobiły swoje. Proszę sobie wyobrazić, dziś, mimo że nikt nie patrzy, nie kontroluje, bo na wsi nie ma straży miejskiej, to jednak wiele osób sprząta odchody po swoich

psach. Nosi ze sobą woreczki. Jestem tym zachwycona.

Barbara od wielu lat pomaga zwierzętom. Po przejściu na emeryturę jej działalność jeszcze bardziej się rozwinęła. Kiedy w grę wchodzi dobro czworonogów, Barbara nie namyśla się ani chwili. Potrafiła po zgłoszeniu o tym, że ktoś mieszkający w lesie trzyma wpiwnicy wygłodniałe szczeniaki, pojechać samotnie i o zmierzchu brodzić w śniegu, aby dotrzeć tam i w razie czego ratować psy.

— Nie boję się takich wyzwań, ani tego, że niektórzy uważają mnie za dziwaczkę. Emil Zola napisał kiedyś, że ważniejszy od ośmieszenia się jest los zwierząt i ta myśl mi przyświeca.

Barbara nie tylko dokarmia bezdomne zwierzęta, organizuje zbiórki karmy, załatwia sterylizacje i kastracje, współpracuje z weterynarzami (gminy często na jej prośbę płacą za zabiegi i leczenie porzuconych psów i kotów, pomagają znaleźć miejsca w schroniskach). — Działam wspólnie z inspektorem Marią Felenczak i członkami TOZ w lidzbarskim Inspektora TOZ Oddział Starogard Gdański — wyjaśnia. Odwiedza też szkoły i przedszkola, czasem zabierając swoich czworonożnych podopiecznych.

— Kocham dzieci, pracowałam z nimi kawał życia i... patrząc na te niewinne, roześmiane buźki, ładuję akumulatory. Wierzę w to, że kiedy dorosną, będą dbały o to, aby życie zwierząt było lepsze — mówi.

Często interweniuje, zabiera zwierzęta lub dzięki zdobytym sponsorom, pomaga w ich utrzymaniu, ale też występuje w sądzie reprezentując pokrzywdzonych.

— Dużo się w kraju zmieniło na lepsze, ale nadal jest sporo do zrobienia — mówi Barbara. — Czasami trudno udowodnić winę, czasem kara jest niewspółmierna do winy. Bywa, że ręce opadają, kiedy się widzi kolejne pokaleczone, wychudzone zwierzę. Do tego nie można się przyzwyczaić. Trzeba robić wszystko, aby pomóc takiemu zwierzęciu. I będę to robiła, dopóki starczy sił.

EWA LUBIŃSKA

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

REKLAMA

**Największa Hurtownia  
Odzieży w Olsztynie**

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

[www.gracjaolsztyn.pl](http://www.gracjaolsztyn.pl)



**Z tą reklamą  
kupisz bez marży**  
• oferta ważna  
do 6 czerwca 2020 r.

Hurtownia  
wprowadziła na stałe

**sprzedaż detaliczną**

Serdecznie zapraszamy

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



320otr-J-C

# CHCĘ POMAGAĆ ARTYSTOM W KARIERZE

**OLSZTYNIANKA MARTA CECOT OD DZIECIŃSTWA STAWAŁA NA RÓŻNYCH SCENACH, ALE JAKO DOROSŁA OSOBA POSTANOWIŁA SPRÓBOWAĆ SWOICH SIŁ POZA NIMI. JAK MÓWI, CHCIAŁA UCZYNIĆ SHOW-BIZNES BARDZIEJ PRZYJAZNYM DLA ARTYSTÓW. ŻEBY SIĘ TEGO NAUCZYĆ, WYJECHAŁA DO LONDYNU.**



Marta Cecot: Brytyjczycy są mniej autentyczni niż Polacy, nie pokazują swoich prawdziwych emocji

Fot. Magdalena Ochalek



Marta na koncercie Taylor Swift na stadionie Wembley w Londynie w czerwcu 2018 roku

Fot. archiwum prywatne

— To z miłości do muzyki wyprowadziła się pani z Olsztyna do Londynu?

— Muzyka była w moim życiu od zawsze, bo przez 12 lat grałam na skrzypcach, byłam też członkinią różnych zespołów i studiów wokalnych, bo kocham śpiewać. Poza tym interesowałam się muzyką rozrywkową, a później też rynkiem muzycznym. Zarówno moja rodzina, jak i ja sama, wiedzieliśmy, że to właśnie z muzyką związę najprawdopodobniej swoją przyszłość. W pewnym momencie dotarło do mnie jednak, że żeby być spełnioną, nie muszę stać na przodzie sceny. Kiedy pod koniec liceum zaczęłam się rozglądać za kierunkiem studiów, postanowiłam także sprawdzić, co oferują brytyjskie uczelnie i poszukać czegoś, co pozwoli mi na wspieranie artystów.

— Zamiast oczywistej akademii muzycznej w Polsce, wybrała pani studia w Londynie na kierunku Music Event Management, czyli, zaryzykuję przetłumaczenie, zarządzanie wydarzeniami muzycznymi. Rodzice nie złapali się za głowę?

— Na pewno byli zdziwieni, przede wszystkim dlatego, że chyba spodziewali się, że jednak zostanę przy skrzypcach. Z drugiej strony, chyba nieco przywykli do tego, że zawsze stawiam przed sobą wiele nowych wyzwań. Jak byłam dzieckiem, to nie wystarcza-

ły mi dwie szkoły, czyli muzyczna i zwykła, ale chciałam też, na przykład, jeszcze jeździć konno.

— Nie martwili się, że nie będą mogli podrzucać stoików?

— Mama próbowała mnie trochę przekonać do zostania w Polsce, tata chyba szybciej zrozumiał, że to moja przeżyta decyzja. Bo naprawdę poświęciłam sporo czasu na to, żeby zapoznać się z warunkami finansowymi, czytałam blogi dotyczące studiowania za granicą itd. Do dzisiaj pamiętam, że kiedy tata ochłonął, to przyszedł do mnie i przyznał, że wcześniej bał się nawet myśli, że wybiorę studia w Krakowie albo Wrocławiu, bo to trochę daleko (śmiech).

— A Londyn jeszcze „trochę” dalej. Szczególnie w czasie pandemii. Jak pani sobie radzi?

— Muszę przyznać, że w tym roku, po raz pierwszy odkąd studiuję w Londynie, miałam spędzić w Polsce Wielkanoc. Na Boże Narodzenie, oczywiście, przylatywałam, ale wiosną zawsze coś mi stawało na drodze. I tym razem też tak się stało. Jak sobie radzę? Z każdym dniem coraz lepiej. Na początku było mi ciężko ze świadomością, że w tym trudnym czasie rodzina jest tak daleko. Na szczęście mieszkam w Londynie z przyjaciółkami, które są Polkami, co dodaje mi otuchy. Na studiach trwa też sesja, tym razem internetowa, więc mam zajęta głowę.

— Między innymi taką sprawą, która sprawiła, że

chciałam z panią porozmawiać. Mimo młodego wieku jako menadżerka wspiera pani Magdaleny Tul.

— Magdaleny Tul poznałam rok temu po jej koncercie w Londynie. Rozmawialiśmy wtedy m.in. o tym, co robię w Wielkiej Brytanii. Kilka miesięcy później, podczas swojej wizyty w Londynie, zaprosiła mnie na kawę. Uzgodniłyśmy wtedy, że spróbuję wykorzystać swoją wiedzę, by wspierać jej karierę. Zawsze trzymałam kciuki za to, żeby odniosła ona jeszcze większy sukces, bo uważam, że jest niezwykle utalentowana i na to w pełni zasługuje. Dlatego też zależało mi natym, żeby spróbować jej w tym pomóc. To też świetnie połączyło się ze studiami, bo jednym z zadań, jakie dostaliśmy ostatnio, było zorganizowanie dużego projektu. Postanowiłam więc, że moim będzie plan artystycznego rozwoju Magdaleny Tul, którą wspieram też jako menadżerka.

— To bardzo ciekawe, bo przecież mogłaby pani spróbować postawić na siebie jako wokalistkę, jako artystkę.

— Nie pogrzebałam swoich marzeń, myślę o tym, żeby zacząć pisać swoją własną muzykę, bo sprawia mi to przyjemność i tęsknię za występami na scenie. Odkąd pamiętam, nie mogłam się jednak pogodzić z tym, że są osoby, które mają wszystko, czego trzeba, żeby być gwiazdą, a jednak nie udaje im się przebić. Bolało mnie wręcz, że nawet niewyobrażalny talent, bez odpowiedniego wsparcia specjalistów od marketingu,

może pójść na marne. To chyba zdecydowało o tym, że postanowiłam być osobą, która będzie pomagała utalentowanym osobom w karierze. I dlatego, choć równolegle dostałam się na wokal na uczelnię, na której studiuję, zdecydowałam się w końcu na management. W grę wchodziła też pewnie moja miłość do festiwali, bo bardzo chciałabym móc je organizować.

— Miała pani już okazję zasmakować takiej pracy?

— Tak, odbyłam kilka staży i w czasie jednego z nich pracowałam także przy organizacji festiwalu. To było cenne doświadczenie.

— Czy dzięki studiom dowiedziała się pani o branży muzycznej czegoś, co panią zdziwiło?

— Raczej nie, ale muszę przyznać, że nie dokońca zdawałam sobie sprawę z tego, że aż tak ważny jest dobrze prowadzony marketing.

— I tego uczy się pani na swoich studiach?

— Uczymy się właściwie wszystkiego, co jest związane z branżą muzyczną. Mamy dużo zajęć dotyczących marketingu, PR-u, zagadnień związanych z prawem autorskim. Uczyliśmy się też o produkcji dużych wydarzeń, mieliśmy zajęcia poświęcone widowni, także w aspekcie psychologicznym. Ostatnio miałam też bardzo ciekawy przedmiot, na którym zajmowaliśmy się wpływem wydarzeń na środowisko, rozmawialiśmy o tym, jak minimalizować negatywny wpływ np festiwalu muzycznego na otoczenie, w którym się odbywa.

— To faktycznie ciekawe. Bo i pełne paradoksów. Ze względu na kwestie bezpieczeństwa nie wolno przecież np wносить szkła na teren festiwalu, a potem, po takiej dużej imprezie, mamy morze plastikowych kubków, butelek itd.

— Dlatego coraz częściej na imprezach jest zakaz używania plastiku. Byłam niedawno po raz pierwszy na festiwalu Glastonbury, co było zresztą spełnieniem moich marzeń, i ten mój pierwszy raz przypadł akurat na czas takich zmian. Na stoiskach gastronomicznych nie było plastikowych sztućców czy naczyń, a artyści dostali od organizatorów butelki wielokrotnego użytku. Z moich obserwacji wynika zresztą, że w porównaniu z Brytyjkami Polacy o wiele mniej śmieją na festiwalach. Nie zauważyłam, żeby po polskim festiwalu na polu zostawały tysiące namiotów. A w Wielkiej Brytanii tak jest. Organizatorzy muszą wręcz apelować i organizować specjalne akcje, o czym zresztą też mówiliśmy na studiach, żeby zachęcać do zabierania swoich namiotów.

— Dostrzega pani jeszcze jakieś inne różnice między Polakami a Brytyjczykami? Jak pani wspomina swoje początki w Londynie?

— Pierwsze dni były trudne, ale ze względu na rozłąkę z bliskimi, a nie dlatego, że nie mogłam się tu odnaleźć. Nie miałam też żadnych trudności związanych z tym, że jestem Polką. Jeśli chodzi

o różnice między narodami, to wydaje mi się, że Brytyjczycy są mniej autentyczni niż Polacy, nie pokazują swoich prawdziwych emocji. Choć na pewno nie dotyczy to wszystkich.

— Czy są artyści, których zaplecze menadżerskie pani podziwia?

— Nie jestem w tej kwestii obiektywna, bo jestem jej wielką fanką, ale taką gwiazdą, której kariera jest świetnie prowadzona, jest Taylor Swift. Każda płyta jest nową „erą”, bo tak się o tym mówi, wokół której budowany jest świat. Zdjęcia, wywiady, materiały promocyjne mają oddawać atmosferę danego albumu. Przykład Swift pokazuje też, jak ważna jest relacja z fanami, bo ona stworzyła wręcz społeczność.

— A czy ten sprawny marketing nie jest także zagrożeniem? Skąd mamy wiedzieć, który artysta jest autentyczny, a który jest produktem?

— Kiedy Beyoncé wydała swoją trzecią płytę, po wiedziała w wywiadach, że na scenie nie jest sobą, ale kimś zupełnie innym. I to ludzi fascynuje. Podobnie było z Whitney Houston, o której ludzie niewiele wiedzieli, a chcieli ją po prostu postrzegać jako diwę, czy z Fredem Mercurym, który kreował swój wizerunek. Artyści często posługują się swoim scenicznym alter ego, więc nie wydaje mi się, żeby było to czymś niebezpiecznym. Oczywiście, każda skrajność jest zła i nie powinno się tworzyć z ludzi produktu.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTYŁA

# DZIECI ROZBUDZIŁY WE MNIE MARZENIA NA NOWO

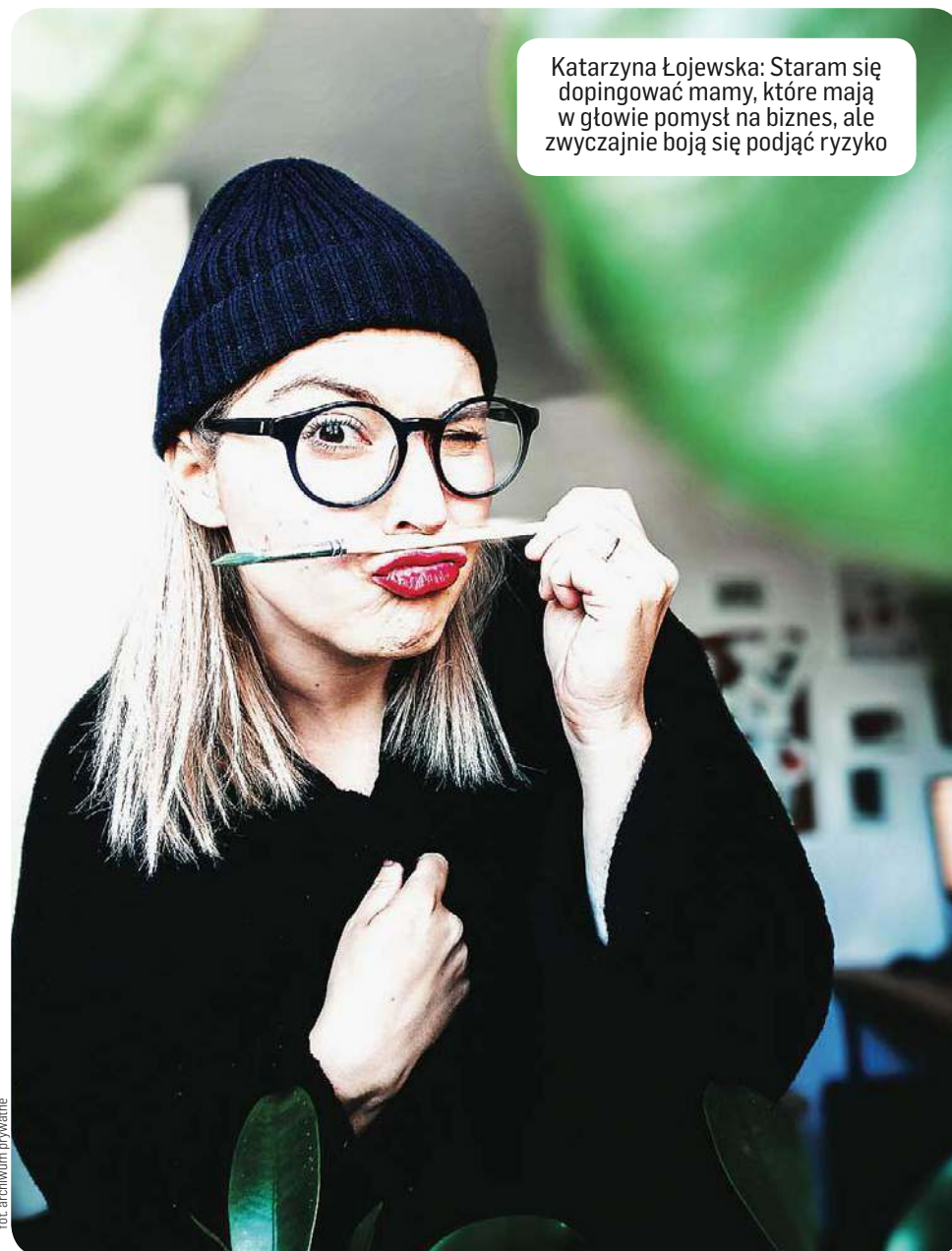
**ŻYCIE RODZINNE WCALE NIE MUSI POZBAWIAĆ NAS PASJI I ZAINTERESOWAŃ. OKAZUJE SIĘ, ŻE WSZYSTKO MOŻNA JAKOŚ POŁĄCZYĆ. PRZYKŁADEM MOŻE BYĆ KATARZYNA ŁOJEWSKA Z MRĄGOWA, KTÓREJ W POWROCIE DO REALIZACJI PLASTYCZNEJ „SMYKAŁKI” POMOGŁO MACIERZYŃSTWO.**

— Czym dla pani są Mazury?

— Domem. Mazury to nasze miejsce na ziemi. Tu się urodziłam, tu dorastałam, tu się uczyłam. Po studiach zdecydowałam, że chcę tu wrócić, że tu chcę założyć swoją rodzinę jak również prowadzić swój biznes.

— Pytam o to, bo bardzo zainteresował mnie pani pomysł na mapę Mazur. Na czym ma polegać jego innowacyjność?

— Pomysł na ten projekt kielkował w mojej głowie już od dłuższego czasu, ale to właśnie czasu zawsze brakowało na jego realizację. Oczywiście powstało wiele ilustrowanych map, więc to nie jest nic innowacyjnego. Jednak! Nic podobnego dotychczas nie pojawiło się by promować nasz region, nasze miasto. Pochodzę z Mrągowa i chciałabym stworzyć również mapę naszego miasta. Zależy mi na realizacji tego projektu jako graficznej mapy najbardziej charakterystycznych miejsc w mieście. Chciałabym żeby ta mapa nie służyła docelowo jako narzędzie do odczytywania drogi. Żyjemy w czasach, kiedy większość z nas korzysta z przywilejów XXI wieku tj. smartfonów, aplikacji i map multimedialnych. Dlatego zależy mi, żeby wydłużyć żywotność takiej mapy, która ma cieszyć przede wszystkim oko, być pamiątką z wakacji, żeby po powrocie do domu



Katarzyna Łojewska: Staram się dopingować mamy, które mają w głowie pomysł na biznes, ale zwyczajnie boją się podjąć ryzyko

można było sobie taką mapę oprawić i wracać wspomnieniami do tych właśnie charakterystycznych miejsc, które odwiedziliśmy w Mrągowie.

— Na jakim etapie jest realizacja tego pomysłu?

— W sumie zaczynamy pracę na tym projektem, żeby zdążyć przed tym sezonem, jakkolwiek on będzie, żeby dotrzeć z tą mapą do jak największej liczby osób. To bardzo czasochłonne zajęcie, które wymaga dużego nakładu pracy, także potrzebuję jeszcze kilku chwil, by móc pochwalić się zrealizowanym projektem.

— Kiedy odkryła pani w sobie plastyczną „smykałkę”?

— Od zawsze wszystko, co związane z szeroko rozumianą sztuką, było bliskie memu

sercu. Zaczynałam od muzyki kończąc naszą miejscową Państwową Szkołę Muzyczną I st. w klasie gitary klasycznej, jednak zdecydowałam, że to nie moja droga, chociaż gitara będzie mi już towarzyszyć zawsze. Lubię do niej wracać. Przy wyborze kierunków studiów w głowie pojawił się kierunek artystyczny, ale i tym razem klasa biologiczno-chemiczna ukierunkowała mnie w drugą stronę. Zawsze mi tego brakowało. Aż po urlopie macierzyńskim — bo to on najbardziej sprzyjał mi w powrotach do malowania — postawiłam wszystko na jedną kartę i tak powstało Lojesia Studio Projektowe.

— Czy już wtedy wiedziała pani, że to będzie sposób na życie?

— Zdecydowanie potrzebowałam więcej czasu, by to zrozumieć, ale chyba lepiej późno niż wcale!

— Szkoła pomogła w rozwinięciu tych zainteresowań? Czy może jednak czuje się pani bardziej samoukiem?

— Jestem samoukiem. Skończyłam studia na kierunku ochrona środowiska ze specjalizacją gleboznawstwo. Po studiach pracowałam osiem lat w bankowości. Czy szkoła mi pomogła? Nie! Ale macierzyństwo bardzo! Myślę, że to właśnie moje dzieci rozbudziły we mnie te marzenia na nowo.

— Jak udaje się pani łączyć swoją aktywność z życiem rodzinnym?

— Nie jest łatwo. Zawsze to podkreślam. Jestem mamą

**II**  
OD DZISIAJ LICZY SIĘ TYLKO TO, CO BĘDZIE. TO, CO PRZED NAMI.

dwójki dzieci, 2 lata i 7 lat. Śmieję się do klientów, że proszę o telefon, albo odpowiem na maila po 20:00, bo właściwie wtedy mam czas na pracę. Staram się dopingować mamy, które mają w głowie pomysł na biznes, ale zwyczajnie boją się podjąć ryzyko. Oczywiście, że wiąże się to z olbrzymią odpowiedzialnością, ale czy jest coś piękniejszego od spełniania swoich marzeń? Tak więc mamo, ty też możesz!

— A więc pracuje pani nocą?

— Nie mogę inaczej. Choć to bardzo trudne i wycieńczające, ponieważ potrafię pracować do naprawdę późnych godzin nocnych, praca ta przynosi ogrom satysfakcji. Wspaniale jest robić to, co się kocha. Tłumaczę sobie, że to etap przejściowy (śmiech) i jeszcze przyjdzie czas, kiedy będę mogła pracować w dzień (śmiech).

— Wciąż używa pani farb akwarelowych i tuszu.

Jednak nie unika pani też nowoczesności?

— To podstawowa technika, którą się posługuję w swoich pracach i która sprawia mi największą przyjemność. Uwielbiam mieszać kolory, próbować nowych, rozlewać je po arkuszach, obserwować jak wysychają tworząc charakterystyczne plamy. Staram się ciągle rozwijać, próbując nowych technologii. Realizuję

również projekty cyfrowe.

— Jakie motywy dominują w pani twórczości? Jakie sama wprowadza pani najczęściej, a jakich oczekują pani klienci?

— Najwięcej realizuję projektów plakatów rodzinnych. Moje rodzinne plakaty na pewno są inne. Moje rodziny na tych plakatach stoją tyłem, nie bez powodu. Każda rodzina, każda para, każda osoba ma za sobą przeszłość, różną... Czasami chcemy za sobą zostawić ból, cierpienie. Wielkie emocje wywołują u mnie projekty, kiedy muszę zmierzyć się z czyjąś stratą. Zawsze mam poczucie, malując takiego „anioła” z jego rodziną, że robię coś więcej, że daję im chociaż odrobinę spokoju. Dlatego stoją tyłem, żeby patrzeć przed siebie! Od dzisiaj liczy się tylko to, co będzie. To, co przed nami. Dlatego na tych plakatach nie ma tła. Zostawiam im tę pustą przestrzeń na to, co nowe.

— Zajmuje się pani również ceramiką?

— Chciałabym. Kocham ceramikę. Kocham rękodzieło! Aktualnie próbuję swoich sił, malując swoje grafiki na gotowych produktach ceramicznych.

— Pamięta pani swoje pierwsze ceramiczne dzieło?

— Przed pandemią uczestniczyłam w warsztatach ceramicznych grupy BOHO w Mikołajkach. Mam nadzieję, że już niedługo będę mogła na nie wrócić. Udało mi się zrealizować m.in. ceramiczną dłoń, którą od podstaw zrobiłam sama i jestem z niej bardzo dumna. Służy mi aktualnie jako podstawka na wizytówki.

— „Korona” odbiła się jakoś na pani działalności?

— W związku z tym, że realizuję również projekty zaproszeń ślubnych jak i całej papeterii ślubnej, to niestety musiałam wstrzymać pracę w tej dziedzinie. Na szczęście nie mogę narzekać na zainteresowanie innymi produktami.

— Rodzina też pomaga przy tworzeniu prac? A może inspiruje?

— (śmiech) Raczej starają się nie przeszkadzać, bo pomimo wmalowaniu niestety nie mogą. Oczywiście, że pomoc męża, który po swojej pracy pomoże wieczorami zapakować paczki, zajmie się dziećmi, kiedy będę muszę nadrobić pracę w weekend jest niezaprzeczalną!

# NIE LUBIĘ NUDY W KUCHNI

**NATASZA ROZMUS-  
— KRÓL Z OLSZTYNA  
JEST BLOGERKĄ  
KULINARNĄ,  
KTÓRA UWIELBIA  
FOTOGRAFIĘ  
KULINARNĄ.  
UKOŃCZYŁA  
STUDIA NA UWM  
NA KIERUNKU  
GASTRONOMIA –  
SZTUKA KULINARNA.  
OD PIĘCIU LAT  
PRACUJE JAKO  
TECHNOLOG  
ŻYWNOŚCI DS.  
BADAŃ I ROZWOJU,  
SKUPIAJĄC SIĘ  
NA TWORZENIU  
NOWYCH WYROBÓW  
SPOŻYWCZYCH.**

— Bloga **Sajkofanka Smaku** prowadzisz już 7 lat. To wymaga dużo samodyscypliny, by robić to regularnie.

— Bloga założyłam w 2013 roku za namową mojego kolegi Marcina, który prowadzi funpage Kulinary Olsztyn. Poznaliśmy się na imprezie, na którą przyniosłam ciasto. Wszyscy podpytywali o przepis. Obiecałam, że wszystkim porozysłam. Wtedy Marcin zaproponował, bym założyła bloga, bo każdy będzie mógł skorzystać z moich przepisów w dowolnej chwili. Na początku bardzo się zaangażowałam w jego tworzenie, po drodze miałam krótką przerwę ze względu na ciążę i publikowałam trochę mniej. W tej chwili na moją stronę zagląda blisko 10 tys. użytkowników. To moja pasja i odskocznia od codzienności. Lubię tworzyć nowe przepisy i przełamywać kulinarne schematy. Zazwyczaj są to przepisy bardzo spontaniczne, jakiś fajny obiad lub deser. Robię wtedy zdjęcia i wrzucam z opisem na swoją stronę. Oczywiście jeżeli uznaję, że przepis jest wart, by się nim podzielić. Zdarza nam się jeść też totalnie zwyczajnie.

— Mówisz, że twoje dania często są tworzone spontanicznie. Czy zdarza ci się korzystać z przepisów innych?



Natasza Rozmus-Król: Blog to moja pasja i odskocznia od codzienności

Autor: archiwum prywatne

— Mam swoich ulubionych blogerów i ulubione książki kulinarne. Uwielbiam Karola Okrasę za to, jak łamie przepisy. Na studiach miałam przyjemność odbyć praktyki w jego restauracji w Warszawie. Lubię się inspirować. Każdy przepis dostosowuję pod swój gust kulinarny i moich bliskich. Czasami muszę przekonać innych do swojego jedzenia, szczególnie córka podchodzi z dużym dystansem do nowych doświadczeń kulinarnych. Kieruję się zasadą, by jeść zdrowo. Zwracam uwagę na to, co kupuję. Moje przepisy charakteryzują się prostotą. Natomiast lubię je czymś nietypowym przełamać, by było niebanalne. Ktoś, kto patrzy na przepis, jest zaintrygowany i zastanawia się, jak to może smakować.

— Czy zdarzają się wam - tobie, mężowi, dziecku - jakieś kulinarne grzeszki, niezdrowe przekąski?

— Pewnie! Od czasu do czasu zamówiły sobie włoską pizzę, do której mam ogromną słabość albo mega wypasionego burgera (śmiech). Mamy też ogromną słabość do lodów rzemieślniczych i domowych wypieków. Szczególnie wieczorem, gdy oglądamy film pod kocem. To takie nasze małe grzeszki, które starannie pielęgnujemy.

— Jaką kuchnię lubisz?

— Uwielbiam kuchnię polską. Lubię ją trochę podkreślić i dopasować pod swoje smaki, trochę ją odchudzić – zamiast usmażyć to upiec lub ugotować, czy też zrobić coś z większą ilością warzyw. W swojej kuchni używam bardzo mało soli, smak potraw podkreślam kompozycją ziół.

— Skończyłaś studia gastronomiczne, ale to nie był twój pierwszy wybór.

— Przez pierwsze trzy lata po maturze studiowałam budownictwo, ale kompletnie tego nie czułam. Z jednego z programów śniadaniowych dowiedziałam się, że na naszym uniwersytecie powstanie nowy kierunek – gastronomia - sztuka kulinarna. Rzuciłam budownictwo. Pięć lat temu obroniłam pracę inżynierską na Wydziale Technologii Żywności UWM. Po studiach pracowałam jako kucharz, a wcześniej jako pomoc kuchenna. Z perspektywy czasu myślę, że to ważne, by przejść te wszystkie etapy, pracując w kuchni. Człowiek ma większą świadomość tego, co się dzieje w gastronomii, gdy widzi każdy etap, np. to, że trzeba też posprzątać po sobie, a nie tylko kimś się wysługiwać. Gotowanie jest szalenie ciekawe, szczególnie w restauracji, gdzie dominuje różnorodność, dużo się dzieje.

— Czym się teraz zajmujesz zawodowo?

— Pracuję jako technolog żywności ds. badań i rozwoju w jednej z regionalnych firm spożywczych. Moja praca polega na tym, że opracowuję nowy produkt, do którego muszę opracować recepturę, stworzyć technologię, poszukać surowca i zorganizować panel degustacyjny. Kiedy jest zielone światło, opracowuję etykietę i puszczonego nowego produktu w świat! Tworzę nowe produkty, ale też modyfikuję istniejące. Uwielbiam to robić, zajmuję się tym już od pięciu lat.

— Założyłaś też grupę na Facebooku, która skupia blogerów.

— Grupa nazywa się Olsztyńscy Blogerzy Kulinarni. Zamyśl był taki: chodzimy razem jeść, a potem opisujemy miejsca, w których nam smakuje. Przy okazji pokazujemy innym, że można spędzić czas w taki sposób lub zamiast w domu zjeść na mieście. Mamy w Olsztynie naprawdę fantastyczne lokale, gdzie można zjeść dobre jedzenie, różne kuchnie o bogatych smakach. Na początku całkiem dobrze to szło. Nasza grupa nawiązała współpracę z Bankiem Żywności, gdzie podczas otwarcia Kuźni Społecznej przeprowadziliśmy warsztaty kulinarne dla dzieci. Teraz pandemia wstrzymała nasze prace. Ale nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, bo mam teraz trochę więcej czasu na bloga.

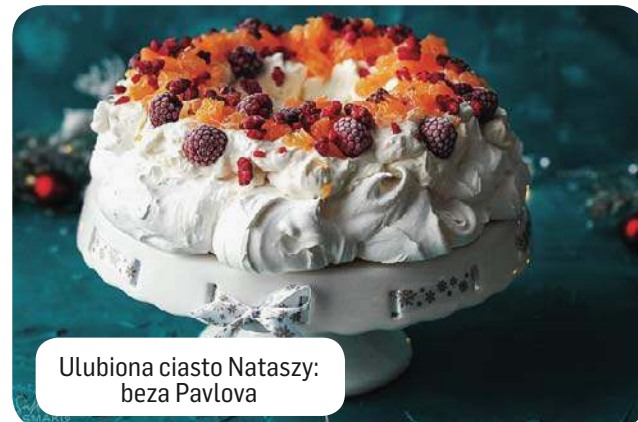
— Czy twoje plany i marzenia związane są też z gotowaniem?

— Nie wybiegam za bardzo w przyszłość, bo wiem, że gdzieś mi się to później rozmywa. Jak wpadam na dobry pomysł, to staram się go dopracować tu i teraz, nadać mu kształt. Chciałabym rozwijać się w fotografii kulinarnej. Wcześniej robiłam zdjęcia telefonem, ale w pewnym momencie przestało mi to wystarczać. Zdjęcie powinno oddać nie tylko kolor i kompozycję potrawy, ale również jego zapach i smak.

— Ulubiona potrawa?

— Na słono czy na słodko? (śmiech) Mam ogromną słabość do słodczy. Uwielbiam bezę Pavlova. Stała się w moim domu ciastem, które wygrywa nawet zsernikiem.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO



Ulubiona ciasto Nataszy: beza Pavlova



## PIECZONY KALAFIOR Z KURKUMĄ I CZOSNKOWĄ TAHINĄ

1 kalafior średniej wielkości  
dwie łyżki oleju rzepakowego  
1 płaska łyżeczka kurkumy  
Czosnkowa tahina  
1/3 szklanki pasty tahini  
sok z 1/2 cytryny  
1/3 szklanki letniej, przegotowanej wody  
2 łyżki płynnego miodu  
1 ząbek czosnku  
sól, pieprz do smaku

### Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 200 stopni C (termoobieg). Kalafiora umyć, odkroić liście. Wymar-

wać olejem i kurkumą (wetrzeć dłońmi dookoła całego kalafiora). Zawinąć w folię aluminiową i piec przez godzinę (max. do 1 godz 20 minut). Kalafior powinien być lekko chrupiący. Po upieczeniu przekroić kalafiora na pół.

Do podania czosnkowa tahina: do miseczki wycisnąć sok z cytryny. Dodać tahinę, posiekany ząbek czosnku i miód. Wymieszać dokładnie na gładko. Powoli dolewać wodę. Konsystencja powinna być półpłynna. Sos doprawić pieprzem i solą do smaku. Podawać z tartym parmezanem i pestkami granata.

# ZASKOCZ MAMĘ PYSZNĄ POTRAWĄ

W DZIEŃ MATKI CHCEMY, ABY NASZE MAMY POCZUŁY SIĘ WYJĄTKOWO, ŻEBY TEN DZIEŃ BYŁ DLA NICH INNY NIŻ WSZYSTKIE. MOŻE TAK BYĆ, JEŚLI WYRĘCZYSZ MAMĘ W CODZIENNYCH KULINARNYCH OBOWIĄZKACH, PRZYGOTOWUJĄC DLA NIEJ PYSZNE POTRAWY. ZADBAJ O TO, ABY JEDZENIE BYŁO NIE TYLKO SMAKOWITE, ALE RÓWNIEŻ KUSIŁO NIEBANALNĄ FORMĄ.

Kluczem do sukcesu jest kreatywność. Wykażmy się pomysłowością i zaszerwujmy potrawy, które mile zaskoczą mamę formą i smakiem. Oto propozycje szefa kuchni Michała Denesiuka z Elbląskiego Klubu Szefów Kuchni.



Fot. Michał Denesiuk (4)



## ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW Z GRZANKAMI I WĘDZONYM TWAROGIEM WYWAR WARZYNNY LUB DROBIOWY

### Składniki:

Jedna marchew  
Jedna pietruszka  
Jeden seler  
Jedna cebula  
Jeden por  
Porcja rosółowa  
Liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty

### Sposób wykonania:

Porcję i warzywa umyć. Obrać warzywa. Cebulę opalić nad palnikiem lub na suchej patelni. Włożyć do wody porcję rosółową z przyprawami, gotować na małym ogniu około 40 minut, dodać warzywa i gotować kolejne 40 minut do godziny. Odcedzić wywar i przyprawić.

## ZUPA

### Składniki:

Cebula 1-2 sztuki  
Jeden seler  
Pietruszka 1-2 sztuki  
Jeden por  
Ziemniaki 5-6 sztuk  
Śmietanka 30-proc. 0,5l  
Oliwa  
Masto  
Sól, pieprz, gałka muskatowa do smaku

### Sposób wykonania:

Warzywa umyć, obrać. Cebulę pokroić w piórka, pora w półplasty, resztę warzyw w kostkę. Przesmażyć/ poddusić warzywa na oliwie z masłem oprócz ziemniaków. Zalać wywarem gotować do miękkości. Jak warzywa będą półmiękkie, dodać ziemniaki, ugotować wszystko.

Zmiksować zupę, dodać śmietankę, aby uzyskać kremową konsystencję. Doprawić. Podgrzać zupę, by stała się gęsta.

## GRZANKI

### Składniki:

Bagietka 1 sztuka  
Masto 3-4 łyżki

### Sposób wykonania:

Bagietkę pokroić w kostkę, przesmażyć na maśle.

## WĘDZONY TWARÓG

### Składniki:

Gomółka twarogu  
Siano

### Sposób wykonania:

W misce lub garnku ułożyć siano, położyć kratkę, na kratce położyć twaróg, obłożyć go sianem. Podpalić siano, jak się spali, przykryć przykrywką, żeby zdusić ogień. Zostawić twaróg w powstałym dymie na 15 minut do owędzenia.

## OLEJ PIETRUSZKOWY

### Składniki:

Natka pietruszki 1-2 pęczki  
Oliwa/ olej rzepakowy 200 ml

### Sposób wykonania:

Umyty pęczek natki pietruszki sparzyć we wrzątku (włożyć do wrzątku na 5-10 sekund, trzymając za łodygi). Natychmiast przełożyć do miski z zimną wodą i lodem, aby zatrzymać proces gotowania i zachować zielony kolor. Odcedzić i osuszyć ręcznikiem papierowym. Do wysokiego pojemnika wlać olej, wrzucić posiekany z grubszą pęczek natki pietruszki (bez łodyg) i zmiksować. Przecedzić przez gazę i przełożyć do butelki. Przechowywać w lodówce. Zużyć w ciągu tygodnia.



## KREMOWE PĘCZOTTO ZE SZPARAGAMI, SEREM, POŁĘDWICZKĄ WIEPRZOWĄ ORAZ MARYNOWANYMI KURKAMI

### Składniki:

Pęczak 400 g  
Serek śmietankowy 150 g  
Ser kozi „Dziadek” 50 g  
Szparagi 5-6 sztuk  
Cebula 1 mała  
Czosnek 4 ząbki  
Jedna polędwiczka wieprzowa  
Marynowane kurki  
Majeranek, tymianek, rozmaryn świeży (po gałązce)  
Olej konopny, sól, pieprz, cząber, tymianek, wędzona papryka  
Olej lub masto klarowane do smażenia.  
Masto 2 łyżki

### Sposób wykonania:

Pęczak ugotować al dente, dodać 150 g sera śmietankowego, wymieszać, podgrzewając, doprawić solą i pieprzem. Szparagi pokroić w plasterki, końcówki zostawić w całości, poddusić na maśle z olejem, posiekaną cebulą i czosnkiem do miękkości, dodać do pęczaku. Dodać ser kozi „Dziadek” długo dojrzewający, wymieszać, podgrzać, żeby rozpuścił się ser. Polędwiczkę oczyścić pokroić na grube plastry 4-5 cm, przyprawić olejem konopnym, wędzoną papryką, cząbrem, tymiankiem, solą, pieprzem, smażyć z rozgniecionym ząbkami czosnku, rozmarynem oraz majerankiem i tymiankiem. Podawać z pęczotto i marynowanymi kurkami.



## SZARLOTKA

### Składniki:

Mąka tortowa 840 g  
Margaryna lub masło 0,5 kg  
Cukier puder 2 szklanki  
Jaja 2 całe, 6 żółtek  
Jabłka 4 kg  
Cynamon 4 łyżeczki  
Proszek do pieczenia 4 łyżeczki  
Cukier wanilinowy 2 szt  
Olejek pomarańczowy 1 sztuka  
Miód 2-3 łyżki

### Sposób wykonania:

Jabłka pokroić w cząstki i uprażyć z cynamonem, można dodać miód (miód podgrzać w garnku, aż zacznie się pienić i wtedy wrzucić jabłka i wymieszać), goździki, kardamon, imbir opcjonalnie. Można dla nadania aromatu flambirować jabłka kieliszkiem



## BROWNIE

### Składniki:

Czekolada gorzka 70% kakao 0,5 kg  
Jaja 8 sztuk  
Masto 200 g  
Cukier 200 g  
Mąka tortowa 120 g  
Orzechy laskowe lub pekan siekane - opcjonalnie można dodać do środka  
Truskawki  
Świeża mięta do dekoracji

## POLEWA CZOKOLADOWA DO TORTÓW

### Składniki:

1 kg czekolady gorzkiej lub mlecznej  
0,5 l śmietanki 30%  
175 g masła  
125 g syropu ziemniaczanego, można dodać miód 5 łyżek - opcjonalnie

### Sposób wykonania:

Masto z czekoladą rozpuścić w kąpeli wodnej. Jaja utrzeć z cukrem. Jak czekolada przestygnie, połączyć obydwie masy, dodać mąkę i zarobić ciasto. Wylać ciasto na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec 30-40 minut w 160 st. C. Ciasto musi się ciąć z wierzchu, środek powinien zostać lekko wilgotny, nieplanny. Jeśli chcemy mniej wilgotne ciasto, dodajemy 6 jaj zamiast 8. Ciasto schłodzić. Zrobić polewę czekoladową i oblać ciasto. Masto, śmietankę i syrop ziemniaczany /miód podgrzej, czekoladę posiekaj i zalej ciepłą śmietanką, wymieszaj do rozpuszczenia czekolady, można to zrobić w kąpeli wodnej. Udekorować truskawkami i świeżą mięta. Schłodzić do zastygnięcia polewy.

KJ

W wtorkowej Gazecie czytacie o mamach, mamusiach, matkach.



Fot. pibabay.com

# DODAJMY OTUCHY PRZYSZŁYM MAMOM

**PANDEMIA TO DLA CIĘŻARNYCH KOBIET BARDZO TRUDNY OKRES. I JAK DLA MNIE – TO ONE SĄ DZIŚ BOHATERKAMI, BO DLA DZIECKA I JEGO ZDROWIA SĄ W STANIE POŚWIĘCIĆ WSZYSTKO – MÓWI DR JAROSŁAW SACZONEK, LEKARZ GINEKOLOG ZE SZCZYTNA.**

— Jak zmieniła się pana praca, odkąd mamy w Polsce pandemię koronawirusa?

— Pod względem wprowadzonych obostrzeń moja praca zmieniła się i to zasadniczo. Ciężarne pacjentki na wizytę muszą przychodzić same — bez męża, partnera czy innej osoby. Dla pacjentki to trudna sytuacja, bo wiadomo, że okres ciąży to czas radości obojga rodziców i każde z nich chciałoby uczestniczyć w każdym momencie, choćby w badaniu USG spojrzeć na postępy ciąży. To samo dotyczy zresztą kobiet rodzących — w czasie narodzin wprowadzony został nakaz izolacji i kobieta w czasie porodu jest otoczona jedynie personelem medycznym. Wracając do mojego gabinetu — wprowadziliśmy dla pacjentek obowiązek dezynfekcji rąk i nakaz pozostawania w maseczce w trakcie wizyty w poradni. Sami też nosimy odzież ochronną, a po każdej wizycie odbywa się dezynfekcja całego gabinetu. Sama komunikacja z pacjentką też jest trudniejsza: bo fakt porozumiewania się przez zasłoniętą maską usta powoduje słabszą słyszalność i niejednokrotnie musimy powtarzać sobie całe zdania.

— A czy da się udzielić porady ginekologicznej telefonicznie lub zdiagnozować cokolwiek z pacjentką on-line?

— Oczywiście, w naszej poradni практикуjemy teleporady. Pacjentki, które mogą opisać swoje dolegliwości telefonicznie, diagnozujemy i leczymy bez konieczności osobistego spotkania w poradni. Ponadto z teleporady



Kobiety w ciąży podczas pandemii powinny dbać o swoją odporność, wypoczynek, unikanie stresu

Fot. pixabay.com

chętnie korzystają pacjentki przedłużające leki. Choć oczywiście możliwość teleporad nie dotyczy pacjentek położniczych: u nich wskazana jest wizyta osobista.

— A jak zmieniło się zachowanie pacjentek?

— Zasadniczo najbardziej boją się kobiety ciężarne, bo są bardziej odpowiedzialne i dbają nie tylko o swoje zdrowie, ale i dziecka. Mają obawy i wiele pytań dotyczących bezpiecznej wizyty w poradni. Pytają też, czy poradnie w ogóle pracują, a przecież większość z nich musi przyjść osobiście. To samo dotyczy kobiet chorych, cierpiących na jakiegokolwiek schorzenia układu rozrodczego — też muszą przyjść na badanie. Wtedy wszystko odbywa się z zasadami aseptyki. Wszelkie stany niepokoju omawiamy z pacjentką jeszcze przed porodem tak, by jak najbardziej poprawić jej komfort w czasie pobytu w szpitalu.

— A jak się prowadzi ciążę w czasie zarazy?

— Jak wspomniałem wcześniej — to bardzo trudny okres dla ciężarnych. Dla dziecka i jego zdrowia są w stanie poświęcić wszystko! Na wyznaczony termin wizyty przychodzą zawsze i są niezwykle cierpliwe. Z pełną ufnością poddają się badaniom. Na wizyty są umawiane w odpowiednich odstępach czasowych, każda z nich w poradni jest sama, bez innych oczekujących na wizytę. Przy zachowaniu wszelkich środków ostrożności nie są nara-

żone na ewentualne zakażenie Covid-19. Przed ustaleniem terminu wizyty rejestratorka medyczna zawsze z każdą z pacjentek przeprowadza wywiad telefoniczny: pyta o stan zdrowia, objawy oraz o najbliższych członków rodziny — czy ktoś obecnie nie ma objawów Covid-19 oraz czy nie przebywa na kwarantannie. Dopiero po takim wywiadzie, kiedy widać, że do wizyty lekarskiej nie ma przeciwwskazań, umawiamy pacjentkę.

— Jakim zagrożeniem dla ciąży i dla kobiety w ciąży jest SARS-CoV-2?

— Na pewno kluczową rolę odgrywa układ immunologiczny ciężarnej. Spore znaczenie mają jednak ogólne zmiany zachodzące w organizmie kobiety, które zwiększają ryzyko niektórych infekcji. Właśnie z tego powodu podstawowe zalecenia dla każdej kobiety w ciąży obejmują szczególną dbałość o zdrowie, odpoczynek, higienę i odpowiednią dietę. Unikanie zbiorowisk, w tym chodzenie po dużych sklepach czy galeriach handlowych. Ponadto ograniczony kontakt ze znajomymi i dalszą rodziną. I najważniejsza rzecz: dbałość o higienę rąk. Obecnie brakuje konkretnych badań nad wirusem SARS-CoV-2, natomiast to, co potwierdzono — to fakt, że u kobiet w ciąży istnieje większe ryzyko rozwinięcia się ostrych objawów w przypadku innych wirusowych infekcji układu oddechowego, choćby ze-

społu ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej SARS. Z tego względu w kontekście zarażenia chorobą Covid-19 kobiety ciężarne należałoby uznać za grupę podwyższonego ryzyka. Jeszcze inaczej wygląda sytuacja kobiety karmiącej piersią. Jeżeli u niej została zdiagnozowana infekcja Covid-19, zachowanie szczególnych środków ostrożności jest niezwykle ważne. W dotychczas przeanalizowanych przypadkach nie zdarzyło się, by w mleku matki pojawiły się wirusy SARS-CoV-2. Ale mimo to kobieta chora na Covid-19 lub z podejrzeniem infekcji może zarazić nowo narodzone dziecko typową dla wirusa drogą kropelkową. Ze względu na niedostatek informacji na temat wirusa w kontekście karmienia piersią zasady bezpiecznego postępowania należy skonsultować z personelem medycznym. Poza tym, kobiety karmiące piersią, które chcą zminimalizować ryzyko zarażenia noworodka koronawirusem, powinny dokładnie myć ręce przed dotknięciem dziecka, a podczas karmienia piersią korzystać z maseczki. Jeśli mama korzysta z laktatora, musi pamiętać, by myć ręce przed dotknięciem przyrządu oraz przed odciąganiem pokarmu — no i wiadomo: po każdym użyciu trzeba dokładnie umyć urządzenie. Jeśli u matki stwierdzono lub podejrzewa się Covid-19 — to w miarę możliwości odciągający pokarm powinna podawać dziecku osoba zdrowa.

— Prof. Mariusz Zimmer, prezes Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, wydał zalecenia na czas pandemii. Czy ciężko je wprowadzać w życie?

— Zgodnie z zaleceniami prof. Zimmera, w przypadku ciąży zagrożonej lub wystąpienia objawów zagrażających ciąży należy powiadomić lekarza prowadzącego ciążę — a w przypadku, gdy nie ma z nim kontaktu — w ostateczności można udać się do działającego szpitala. Prof. Zimmer podkreślił, jak bardzo dobrym elementem położniczego prowadzenia ciąży jest istnienie „kart przebiegu ciąży” — dokumentu, w którym wpisywane są dotychczasowe wizyty i najważniejsze informacje o przebiegu ciąży. Gdy dotychczasowy lekarz nie może kontynuować prowadzenia ciąży, można z tym dokumentem udać się do innej placówki, aby się w niej zarejestrować i, w sytuacjach tego wymagających, poddać badaniu. Ponadto prof. Zimmer uspokaja — mówi, by nie bać się. Jego zdaniem, jeśli ciąża przebiega prawidłowo, a od ostatniej wizyty mijają już trzy tygodnie, nie ma powodów do obaw, jeśli nawet badania nie będzie za tydzień. Po kontakcie wirtualnym z położną lub lekarzem można i trzeba wizytę przełożyć — nic nie powinno się stać. Prof. Zimmer w swoich rekomendacjach dla Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników uznał, że pacjentka w ciąży, która zgłasza się z rozpoczynającym się porodem do „swojego” szpitala położniczego, który dalej jest szpitalem „białym” — czyli takim, który pracuje na zasadach jak przed pandemią — przy wejściu powinna być poddana ankietowemu badaniu epidemiologicznemu. Samo wprowadzenie zaleceń prof. Zimmera do systemu pracy nie było dla nas trudne, bo bardzo szybko dostosowaliśmy warunki pracy do nowych wytycznych. Dużym plusem było wprowadzenie e-recept — ten system w czasie obecnej pandemii sprawdził się doskonale!

— Co pan radzi paniom, które są w ciąży?

— Tak, jak wcześniej wspomniałem, zasadniczo powinny dbać o swoją odporność, wypoczynek, unikanie stresu, prawidłową dietę, higienę. To nie jest czas na cho-



Fot. archiwum prywatne

**DR JAROSŁAW SACZONEK, LEKARZ GINEKOLOG: NIE DAJMY SIĘ ZWARIOWAĆ — NASTAWIENIE PSYCHICZNE I WEWNĘTRZNY SPOKÓJ SĄ NAJLEPSZYM LEKARSTWEM NA WSZYSTKO**

dzenie po sklepach. Zalecam natomiast spacerować w miejscach o małym natężeniu ruchu pieszego. Albo dobrą książkę, muzykę i film. Kontakt ze znajomymi i rodziną poprzez fora społecznościowe. Ważna jest też gimnastyka ciężarnych. Oczywiście jest też dbanie o higienę rąk, której w obecnym czasie powinno się wręcz nadużywać. Moje motto też jest takie: nie dajmy się zwariować — nastawienie psychiczne i wewnętrzny spokój są najlepszym lekarstwem na wszystko. I pragnę, by ludzie większą uwagę zwracali na nieoceanioną charyzmę przyszłych matek, którym niestraszna jest burza epidemii i grad smutnych informacji, jakże z mediów płyną o naszej rzeczywistości. Kierowane instynktem macierzyńskim — bezwzględnie opierają się przeciwnościom związanym z epidemią. Ich zaangażowanie w opiekę nad przyszłymi „pocieszkami” jest bezcenne! Pragnę, by ich mężowie, partnerzy, rodziny — wszyscy zechcieli to zauważyć i dodać im otuchy.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

# WYBIERASZ TO, CO SPRAWDZONE?

SPOŻYWANE POSIŁKI MAJĄ ZNACZENIE DLA PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU I DOBREGO SAMOPOCZUCIA. SZCZEGÓLNIJE WAŻNE SĄ WARZYWA I OWOCE, KTÓRYCH POWINNIŚMY SPOŻYWAĆ MINIMUM 400 G W 5 PORCJACH DZIENNIE. CZY LICZĄ SIĘ JEDYNIJE ŚWIEŻE WARZYWA I OWOCE? – WYJAŚNIA DR HAB. DARIUSZ WŁODAREK – LEKARZ, DIETETYK I ŻYWIENIOWIEC, KIEROWNIK ZAKŁADU DIETETYKI INSTYTUTU NAUK O ŻYWIENIU CZŁOWIEKA SZKOŁY GŁÓWNEJ GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO W WARSZAWIE.

## WARZYWA I OWOCE W CODZIENNEJ DIECIE

Rola warzyw i owoców oraz ich przetworów, takich jak soki, smoothies czy musy, jest nieoceniona w codziennej diecie – bogata matryca odżywcza wspiera prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Odnajdziemy w nich wiele witamin, błonnika, antyoksydantów i innych fitoskładników, które mają realny wpływ na zmniejszenie prawdopodobieństwa wystąpienia chorób dietozależnych, takich jak nadciśnienie tętnicze, choroby niedokrwienne serca, cukrzyca. Gatunki warzyw i owoców różnią się pod względem zawartości poszczególnych składników pokarmowych, jednak każdy z nich posiada prozdrowotne właściwości. Ich rola jest także podkreślana w profilaktyce nowotworowej ze względu na często wysoką dużą zawartość antyoksydantów, neutralizujących wolne rodniki. Z tego powodu warzywa i owoce w różnej formie, surowej i przetworzonej, powinny stanowić około połowę naszych codziennych posiłków. Decyzje zakupowe, które podejmujemy, powinny zatem uwzględniać zalecenia żywieniowe – sięgamy po sprawdzone świeże i mrożone warzywa i owoce, soki, smoothies, musy, dzemy 100-procen-



Sięganie po jakościowe warzywa i owoce jest dość proste, łatwo jest ocenić ich świeżość

towe oraz inne przetwory, powstałe z owoców i warzyw, które zawierają porównywalną do nich ilość składników odżywczych – zachęca dr hab. Dariusz Włodarek.

## ŚWIADOME DECYZJE ZAKUPOWE

Sięganie po jakościowe warzywa i owoce jest dość proste – łatwo jest ocenić ich świeżość, co ułatwia podjęcie decyzji o ich zakupie. Jeśli zaś chodzi o produkty powstające z warzyw i owoców, bardzo ważne są infor-

macje zawarte na etykiecie – z niej dowiemy się, jakich składników użyto do produkcji. Bardzo ważna jest także tabela wartości odżywczych – dzięki niej dowiemy się, jakich cennych składników odżywczych dostarczymy organizmowi wraz ze spożyciem produktu. Mogą one być dodatkowo przedstawione w formie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych, informujących nie tylko, jaki fitoskładnik znajduje się w produkcie, ale w jak dużym stopniu zaspokaja dzienne

zapotrzebowanie na niego oraz w jaki sposób wpływa on pozytywnie na funkcjonowanie organizmu.

## WYBIERZ TO, CO SPRAWDZONE

Dużym ułatwieniem w wyborze produktów powstających z owoców i warzyw jest znak Certyfikowany Produkt (CP), dedykowany tego rodzaju artykułom spożywczym. Umieszczany jest na froncie opakowania, dzięki czemu łatwiej odnajdujemy produkt nim oznaczony.



Przy produktach powstających z warzyw i owoców należy sprawdzać informacje zawarte na etykiecie

Czemu warto zwracać na niego uwagę? Znak Certyfikowany Produkt (CP) daje nam przede wszystkim gwarancję, że produkt został poddany kontroli – eksperci ds. żywienia z niezależnych ośrodków badawczych potwierdzili jego naturalny skład, wolny od konserwantów, sztucznych barwników, aromatów oraz cukrów dodanych. Ponadto potwierdzona została wysoka zawartość składników odżywczych o prozdrowotnym oddziaływaniu, co umożliwia oznaczenie produktu

oświadczeniami żywieniowymi i zdrowotnymi.

Stosowanie zasad zbilansowanej diety jest więc dużo prostsze, gdy mamy świadomość o istotnej roli warzyw, owoców i ich przetworów, takich jak soki, smoothies i musy, w codziennym odżywianiu. Śmiało sięgamy po produkty dostępne w sklepie, które dają nam gwarancję, że dostarczymy dużej ilości składników odżywczych, wpływających na naszą kondycję fizyczną i psychiczną.

JOANNA MACIEJEWICZ

REKLAMA

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

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

Poradnie:  
• urazowo-ortopedyczna  
• preluksacyjna z USG  
• zabiegi artroskopowe

Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia”  
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00  
Umowa z NFZ

202519otbr-A-P

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. 13<sup>00</sup>, 508 36 26 52

190019otbr-A-P

Lek. med. **Artur ZALEWSKI**  
specjalista chirurg  
**Chirurgia Ogólna**  
LANCET, Olsztyn  
ul. Wojska Polskiego 39  
środa 17<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>  
tel. rej. 89 535-72-80  
po 13<sup>00</sup> codziennie

204619otbr-a -O

**Anita Jabłonowska-Kosek**  
Dermatologia estetyczna  
i laserowa  
szeroki zakres zabiegów  
**www.abmedical.pl**  
Olsztyn, ul. Grunwaldzka 4/2  
tel. 502-110-212, 89 527-32-32

203319otbr-a-G

**DERMATOLOG**  
**lek. Ewa Kibiłda**  
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)  
czwartki od 14.30  
**Rej. tel. 502 656 345**  
w godz. 19.00-20.00  
Rejestracja internetowa  
**www.dermatolog.biz.pl**

203619otbr-a-G

CZWARTEK I PIĄTEK

**TWÓJ  
LOKALNY  
TYGODNIK**

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

**Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyn**  
pn.-pt. 16.30-18.30  
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00  
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED”

10220otbr-A-G

**NZOZ „ARTERIA”** PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY NACZYŃ  
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, tel. 89 534-55-65

**CHOROBY ŻYŁ I TĘNIC**  
• diagnostyka • leczenie zachowawcze  
• skleroterapia żyłaków  
• laserowe leczenie żyłaków!!!  
• leczenie operacyjne żyłaków

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:  
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner  
Piotr Malinowski  
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667  
**www.arteria.olsztyn.pl**

207119otbr-a -O

**LSZTYŃSKY  
EKARZE  
PECJALISCI** rej. codziennie  
w godz. 8<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>  
**89 535 25 48**  
**502 323 935**

**NEUROCHIRURG**  
dr n. med. **Mirosław Smółka**  
Olsztyn, ul. Kopernika 1  
poniedziałki 15.00-18.00

204219otbr-a-G

# CHCĘ POWRÓCIĆ Z NOWĄ ENERGIA

TANCERKA EWA SZABATIN CHCE JAK NAJLEPIEJ WYKORZYSTAĆ PRZERWĘ OD REGULARNEJ PRACY. ZALEŻY JEJ GŁÓWNIEM NA ROZWOJU OSOBISTYM, CHOĆ NA POCZĄTKU PANDEMII WRÓCIŁA DAWNA NERWICA. TERAZ MEDYTUJE, CZYTA KSIĄŻKI I UCZY SIĘ JĘZYKÓW. MA NADZIEJĘ, ŻE GDY SYTUACJA NA ŚWIECIE SIĘ UNORMUJE, POWRÓCI DO PRACY Z NOWĄ ENERGIA.

**E**wa Szabatin przyznaje, że początek izolacji nie był dla niej łatwy – fobie i lęki z przeszłości powróciły do niej i nie dawały jej spokoju. Zdołała jednak zapanować nad negatywnymi emocjami, skupiając się na pozytywnych aspektach życia.

Tancerka zdecydowała się spędzić kwarantannę poza Polską. W trakcie izolacji zamierza robić wszystko to, na co dotychczas, z racji na mnożące się obowiązki, nie miała wystarczająco dużo czasu.

– Przyjechałam do Szwajcarii dwa miesiące temu, żeby wyremontować mieszkanie. Niestety podczas tego pobytu wybuchła pandemia i zamknięto granice. Stwierdziłmy z mężem, że nie będziemy na szybko szukać powrotu do Polski i przeczekamy ten czas w nowym mieszkaniu – mówi Ewa Szabatin.

Patrząc z perspektywy czasu, tancerka ocenia, że dobrze radzi sobie z izolacją i związanym z nią światowym kryzysem. Przyznaje jednak, że początek kwarantanny był dla niej sporym wyzwaniem. Nagła zmiana wywołała w niej poczucie lęku. Doświadczenia z przeszłości sprawiły jednak, że szybko przezwyciężyła strach i skupiła się na produktywnym działaniu. Szabatin zaznacza, że dobrym sposobem na zażegnanie niewiedzących nas fobii jest praktykowanie wdzięczności względem siebie i świata. Taki stan pozwala się wyciszyć i lepiej zrozumieć własne obawy.

– Jestem osobą, która umie dostosować się do panujących warunków. Potrafię również być wdzięczna za to, co mam.

Ewa Szabatin: Musimy nauczyć się żyć tu i teraz



Na początku pandemii odczuwałam niepokój. Natłok informacji i newsów mnie stresował i spowodował, że nerwica, którą stwierdzono u mnie lata temu, zaczęła wracać. Jednak bardzo szybko nad nią zapanowałam, wdrażając medytację i stosując odpowiednie techniki oddechowe. Po tygodniu pozytywne nastawienie powróciło – tłumaczy.

Tancerka przyznaje, że izolacja winnym kraju spowodowała u niej spowolnienie działalności zawodowej. Przerwa od dotychczasowych obowiązków pozwoliła jednak skupić się jej na innych, dawno już planowanych projektach. Ewa Szabatin rozpoczęła intensywną pracę nad kolejnym e-bookiem. Wkrótce planuje także wystartować z nowym biznesem – jednak na razie nie chce zdradzać szczegółów przedsięwzięcia. Tłumaczy, że home office – na który wiele osób teraz narzeka – dla niej nie stanowi problemu.

– Nie miałam problemu z odnalezieniem się w domowej rzeczywistości, bo przed pandemią również pracowałam głównie z domu. Będąc w Warszawie, nagrywałam filmy, robiłam zdjęcia, prowadziłam bloga i kanał na YouTube. Wszystkie te czynności mogę wykonywać zdalnie. Jednak zawsze dobrze mieć możliwość zmian – wyjaśnia.

Ewa Szabatin przyznaje, że podczas pobytu w Szwajcarii najbardziej brakuje jej spotkań z rodziną i przyjaciółmi. Chciałaby jak najszybciej zobaczyć się i porozmawiać z najbliższymi na żywo. Tancerka tęskni również za podróżami oraz możliwością wyjścia do restauracji czy



JEŚLI NAUCZYMY SIĘ CIESZYĆ Z DROBIAZGÓW, BĘDZIE NAM DUŻO ŁATWIEJ PRZETRWAĆ OBECNY KRYZYS.

kosmetyczki. Jej zdaniem wielotygodniowe zamknięcie spowoduje, że codzienne rozrywki, które dotychczas uznawaliśmy za banalne, zainicjują wiele dla nas znaczących.

– Musimy nauczyć się żyć tu i teraz. Doceniajmy drobne rzeczy, takie jak możliwość zjedzenia pysznego posiłku, poczytania książki, spędzenia czasu z dziećmi. Jeśli nauczymy się cieszyć z drobiazgów, będzie nam dużo łatwiej przetrwać obecny kryzys – zaznacza.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA

REKLAMA

**Roman Łesiów**  
**UROLOG**

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

rejestracja Olsztyn, od godz. 13<sup>00</sup>  
Lancet 89 535 72 80  
al. Wojska Polskiego 39

203419otbr-a-G

**Gabinet Urologiczny**  
**USG układu moczowego**  
(pełny zakres badań urologicznych)

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

204419otbr-a -O

**Lech Mickiewicz**  
**GINEKOLOG**

- sonda pochwowa
- cytologia
- antykoncepcja

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

2059190tbr-A -O

**STOMATOLOG**  
**LEK. EWA MICKIEWICZ**  
specjalista protetyki stomatologicznej

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

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

• licówki porcelanowe

2047190tbr-A-O

**MILLER DENTAL**  
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

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

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

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

204119otbr-a-G

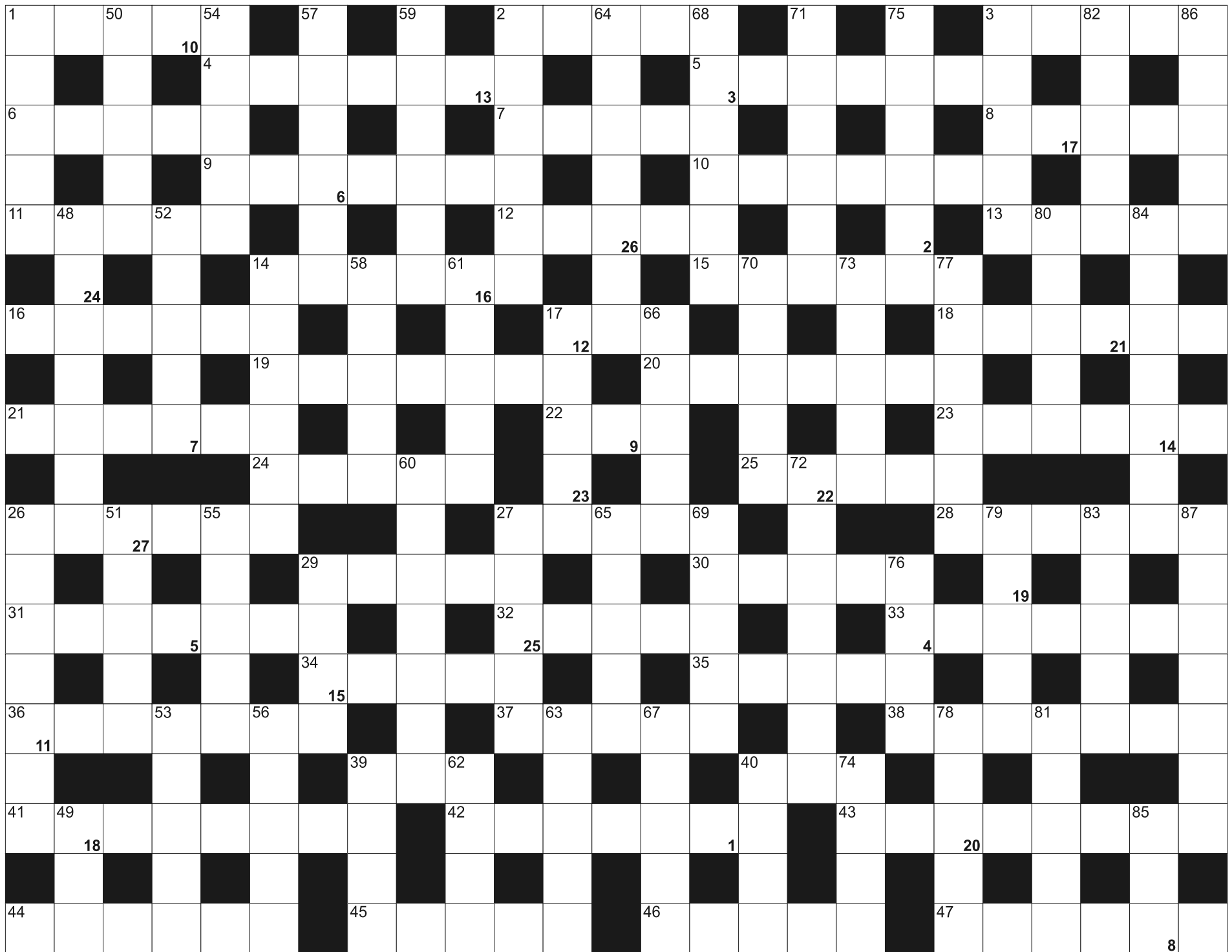
**WZROKER**

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

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

204519otbr-a -O

# Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27, 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 |   |   |    |    |    |  |    |    |  |    |    |    |  |    |    |

**POZIOMO:** 1) oczna lub muszkatolowa; 2) dyscyplina, koszarowy porządek; 3) w parze ze stolnicą; 4) góry od Polski po Rumunię; 5) jeden z złotych serów; 6) Danuta dla znajomych; 7) piaszczyste wzniesienie nad morzem; 8) węgierska potrawa z papryki; 9) herbata z mlekiem; 10) Jurij, pierwszy kosmonauta; 11) "Carmen" lub "Tosca"; 12) imię żeńskie, dla holendrów Lois; 13) w postaci deszczu lub śniegu; 14) ciastka z parzonego ciasta, nadsziewane kremem; 15) robocze zebranie u szefa; 16) w nią zeszyt do matematyki; 17) piąty miesiąc roku; 18) szaraki, kicają po polach; 19) prymitywne WC; 20) Gołota, polski pięściarz; 21) lotnicy; 22) rudzielec z lasu; 23) nie zawodowiec; 24) reprezentacja piłkarska; 25) wznoszony za zdrowie solenizanta; 26) świecowe lub olówkowe do rysowania; 27) żona byłego prezydenta USA George'a Busha; 28) zapach dodawany do ciast; 29) ssak z nogami w białe pasy z rodziny żyraf; 30) Sierra ..., państwo w Afryce; 31) niewielkie, łagodne wzgórze; 32) pęcherze; 33) nitki w rosole; 34) trzecie zmiany; 35) polski motocykl z lat 60-tych; 36) Eugen, autor "Lwysej śpiewaczki" "Lekcji" i

"Krzesel"; 37) Kulesza, polska aktorka "Róża" "Ida"; 38) szklane pojemniki do hodowania rybek; 39) Gillan, wokalista słynnej grupy Deep Purple; 40) jedno u Cyklopa; 41) rdzenny Australijczyk; 42) ciało wszczepione do organizmu; 43) sprzedawca lodów; 44) stolica Macedonii; 45) odebrała Oscara za piosenkę "Skylark"; 46) ciekierwny obraz; 47) skrzynia z ciałem zmarłego

**PIONOWO:** 1) znak państwa na monecie; 2) konkurenci; 3) stolica Litwy; 14) tyczki do pomidorów; 17) wyspa z La Valletta; 26) Sykstyńska w Watykanie; 27) państwo ze stolicą w Trypolisie; 29) oszklony otwór w ścianie; 39) kawa rozpuszczalna; 40) imię von Bismarcka; 48) recepcjonista; 49) pojennik na benzynie; 50) samice jeleni; 51) wygasły wulkan na granicy Kenii i Ugandy; 52) moda na staroście; 53) pierwiastek Eu; 54) miasto i port w Jordanii; 55) dawniej sarmacka pieszczota, czułość; 56) do kierowania koniem; 57) wziętany przez eleganta; 58) promowe miasto w Szwecji; 59) rodowity Nowozelandczyk; 60)

przemiana chemiczna; 61) małżonka Ozyrysa; 62) bogini zwycięstwa; 63) widzowie, tworzą zbiegowisko; 64) 60 minut; 65) pigment z czerwonego iu, zbliżony do ugru i sieniego; 66) dawniej turecka lub tatarska niewola; 67) prymitywne dewniane nosze; 68) Ronald, były prezydent USA; 69) ulica w szpalerze drzew; 70) ocena sytuacji finansowej przedsiębiorstwa; 71) australijski torbaczk; 72) nawóz organiczny; 73) potrawa z sera i ciasta makaronowego z Gruzji; 74) Tokarczuk, pisarka; 75) imię autorki "Dzieci z Bullerbyn"; 76) rozmiar pomiędzy eską a elką; 77) mieszkaniak Azji; 78) uczeń szkoły chorążych; 79) krótki przy koszulce; 80) duża kromka chleba; 81) francuskie "zegnal"; 82) bohaterka powieści „Opowieści z Narnii”; 83) wyspa na zach. O. Spokojnym należąca do państwa Palau; 84) parne powietrze, zaduch; 85) niemiecka rzeka w Bonn i Kolonii; 86) sypia ziarnem; 87) wygląda ściany

**BIURO  
OGŁOSZEŃ**  
przy ul. Partyzantów 28  
w Olsztynie  
pracuje zdalnie.

**#ZOSTAŃ  
#WDOMU**



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

**b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl**

**NADAJ OGŁOSZENIE,  
KONDOLENCJE,  
NEKROLOG  
NIE WYCHODZĄC  
Z DOMU!**

**#ZOSTAŃ  
#WDOMU**

**NIERUCHOMOŚCI**

sprzedam

**SPRZEDAM** ziemię 15,5ha  
Gmina: Górowo Iławeckie,  
Tel: 602376927

**WWW.DOMKIANGIEL-  
SKIE.PL, 503-103-703**

**PRACA**

dam pracę

**MĘŻCZYZNĘ** lub małżeń-  
stwo do pracy w gospodar-  
stwie, 502-712-884

**POSZUKUJĘ** na stałe mę-  
czyzny do opieki nad oso-  
bą na wózku inwalidzkim  
(po wypadku), kontakto-  
wą, sprawną umysłowo.  
Możliwość zamieszkania.  
Do dyspozycji piętro domu  
jednorodzinne, w pełni wy-  
posażone. Warunki bardzo  
dobre, 502-568-898, 89-741-  
22-53

**PRACOWNIKÓW** budowla-  
nych zatrudnię. Tel. kontakto-  
wy 605-058-304

**STOLARZA,** hydraulika,  
gazownika, Dorotowo,  
503103703

**ZATRUDNIĘ** do robót drogo-  
wych 695-953-923

**ZATRUDNIĘ** w Gospodar-  
stwie, 601-772-124

**AUTO-MOTO**

kupię

**SAMOCZODY.** 502-180-869

**BIZNES**

**CHWILÓWKI** (89)535-30-78

**USŁUGI**

budowa | remont

**MALOWANIE,** 782-404-688

**USŁUGI** glazurnicze, tel.793-  
015-716

transport

**TRANSPORT,** przeprowadz-  
ki, 729-242-457

inne

**SZYCIE** kołder, 665-434-450

**RÓŻNE**

sprzedam

**DREWNO** opałowe, komin-  
kowe, tel. 89-513-15-60, 605-  
048-075

**MASZYNY** stolarskie, 602-  
459-611.

**PŁUGO-GRYZARKA,** obsyp-  
nik do ziemniaków, kopaczka  
do ziemniaków, ciągnik Białor-  
us, barakowóz, dmuchawa  
do zboża, piły do traka stacjo-  
narnego, siewnik Poznaniak,  
beczka do wody na przyczepie,  
szlifierka do drzewa, 692-  
214-618

kupię

**MASZYNY** stolarskie, 602-  
459-611.

**ROLNICTWO**

maszyny rolnicze

**SPRZEDAM** kombajn Bizon  
tel. 668811629

**GAZETA  
OLSZTYŃSKA**

**pozegnania.net**

Wyraź swój żal  
i zapal wirtualną świeczkę

41820otr-c-k

mp-otr-6791a-m



**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



**ARKA**  
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

**www.arkaolsztyn.pl** Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-a-K



**Pomożemy Ci godnie pożegnać**

dawniej **market**

**OLSZTYN**  
**ul. Lengowskiego 18-20, tel. 89 535-53-00**

**BISKUPIEC**  
**ul. Armii Krajowej 4, tel. 89 715-20-93**

**POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09**

614219opb1-a-K

**TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI  
W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” I „DZIENNIKU ELBŁĄSKIM”**

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

**KONDOLENCJE**

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

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

**www.pozegnania.net**

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

28919opb1-C-K

# HISTORIA ZACZĘŁA SIĘ NA RYNKU W

**NA PODIUM STOJĄ SPORTOWCY, A GDZIEŚ OBOK BIJĄ BRAVO IM ICH TRENERZY. TO LUDZIE, KTÓRZY SĄ CICHYMI OJCAMI SUKCESÓW, WSPARCIEM W CODZIENNYCH ZMAGANIACH I NAJWIĘKSZĄ MOTYWACJĄ. JEDNYM Z NICH JEST MAREK TYKARSKI, CZŁOWIEK-HISTORIA Z PIĘKNYM TRENERSKIM DOROBKIEM.**

**L**ekkoatletyczny rozdział w sportowej historii Lubawy miał swój początek na niewielkim podwórku na miejscowym rynku. Tam kielkowała miłość do sportu Marka Tykarskiego, obecnego trenera LSK Lubawa, fantastycznego mówcy oraz ambitnego i charyzmatycznego szkoleniowca. Marek Tykarski opowiedział nam o swoim życiu, sporcie, dzieciństwie i emocjach.

Jak to się zatem wszystko zaczęło? - 1 września 1991 roku rozpocząłem pracę w Szkole Podstawowej w Złotowie - wspomina Marek Tykarski. - Ówczesny dyrektor, Wiktor Jarzembek, zapytał: czy nie chciałbym zrobić czegoś dla szkoły, na przykład czy nie założylbym kółka fotograficznego. No to postanowiłem założyć kółko szachowe. Na pierwsze zajęcia zgłosiło się dziewięć osób. Twierdziły, że potrafią grać w szachy. Jak się okazało, jedna znała ruchy, a pozostała ósemka myliła szachy z warcabami. Ale po trzech latach w szkole w szachy grało już 128 uczniów. Tak się zaczęła moja historia jako trenera (i zarazem długa historia szachów w Złotowie - red.) - opowiada Marek Tykarski.

ALE TO DOPIERO POCZĄTEK HISTORII, BO GDY SZACHY

ZOSTAŁY OPANOWANE, WTEDY POJAWIŁA SIĘ NOWA PRZESTRZEŃ.

- Po kilku latach zwoleń się stanowisko nauczyciela w-f. Dyrektor zaproponował mi doksztalcenie i zajęcie tego stanowiska. Ucieszyłem się! Okazało się, że wśród uczniów nie brakuje talentów lekkoatletycznych. Postanowiłem najlepszych zabierać na czwartki lekkoatletyczne do Ilawy. Szybko pojawiły się sukcesy, m.in. medale na imprezie finałowej, czyli Grand Prix Polski. Sukcesy motywowały do dalszej pracy. Niestety, czwartki obejmowały dzieci do szóstej klasy. Potem po najlepszych „starszaków” zgłaszał się Ryszard Nowicki, trener lekkoatletyki z ostródzkiego klubu. Oferował im internat, sprzęt sportowy i obozy. W Lubawie klubu lekkoatletycznego nie było.

I TO JEST WŁAŚNIE TEN MOMENT, W KTÓRYM POWSTAJE LEKKOATLETYCZNY KLUB SPORTOWY W LUBAWIE. DO GRY WCHODZI LESZEK KOŁODZIEJSKI I ZACZYNA SIĘ PRAWDZIWA LEKKOATLETYCZNA PRZYGODA.

- Założyłem grupę lekkoatletyczną. Na początku sam załatwiałem salę, co udawało się za darmo, musiałem oczywiście podpisywać umowę o odpowiedzialności, sam załatwiałem sprzęt lekkoatletyczny, a w poniedziałki wchodziliśmy na żużlowy stadion, ale bez szatni. Co ciekawe, w niedzielę na tej samej bieżni ścigali się miłośnicy sportów motorowych, więc jak wyglądała bieżnia, można sobie wyobrazić. W tym czasie pojawił się kolejny pasjonat lekkoatletyki Leszek Kołodziejowski. Szybko zaczęliśmy współpracę. We dwóch było znacznie łatwiej. Pewnego dnia wybrałem się do ówczesnego burmistrza Edmunda Standara z propozycją założenia miejsko-gminnego klubu lekkoatletycznego. Z taką samą propozycją wybrałem się do przewodniczącego

Marek Tykarski: - Warto cieszyć się każdą chwilą, bo na taką chwilę trzeba często długo pracować



Fot. archiwum domowe

GWZ LZS w Lubawie Benedykta Czarneckiego. No i po trzech miesiącach zadzwonił burmistrz z zaproszeniem na poranną kawę, po czym poinformował mnie, że w Lubawie będzie stadion lekkoatletyczny i że można zakładać klub. Radości mojej nie jestem w stanie opisać!!! I tak oto z trenerem Kołodziejowskim, grupą nauczycieli, sponsorów i działaczy z koordynatorem działań Jackiem Różańskim z zapalem ruszyliśmy do tworzenia LKS Lubawa.

TERAZ PAN MAREK W SWOICH WSPOMNIENIACH PRZENOSI NAS NA RYNEK W LUBAWIE, GDZIE ODBYWAŁY SIĘ... MISTRZOSTWA ŚWIATA. I NIE MA W TYM PRZESADY, BO DLA DZIECKA JEGO NAJBLIŻSZE OTOCZENIE BYŁO RZECZYWISTE CAŁYM ŚWIATEM. ŚWIATEM, KTÓRY

WYPEŁNIAŁA AKTYWNOŚĆ, RADOŚĆ I FANTASTYCZNE RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI.

- Do szesnastego roku życia mieszkalem na rynku w Lubawie. Było tam podwórko, wtedy wydawało mi się, że duże. W każdym razie było wystarczająco duże, byśmy mogli tam organizować „igrzyska olimpijskie” i „mistrzostwa świata”. Tarliśmy stare czerwone cegły, mieszałyśmy je z wodą i taką farbą malowaliśmy koła olimpijskie, które po wyschnięciu lub podeszczu zniknęły, ale to było nieważne. Bo dla nas to były najwspanialsze zawody. Bieg do bramy i z powrotem, rzut jabłkiem, rzut kijem, skok w dal do piaskownicy, skok wzwyż przez sznurek albo przez gumę przywiązaną do kijeków wbitych w piasek, mecze piłkarskie na dwie różnej wielkości bramki, wyścigi na tip-topy, rzuty do kosza, a konkretnie do wiadra zawieszzonego na kratkach od okna apteki, badminton, tenis ziemny o ścianę ra-

kietką ze sklejki, stołowy z kolei na podłodze przez kij od szczotki. Zimą graliśmy w szachy, warcaby, państwa i miasta, wilka i owcę, halnę, organizowaliśmy konkursy, kto zrobi więcej pompek, brzuszków. A wieczorem na łyżwy lub na sanki.

CZY MOŻNA SOBIE WYOBRAZIĆ PIĘKNIEJSZY OBRAZEK? OTÓŻ MOŻNA, BO NADCHODZI KOLEJNA DAWKA WSPOMNIEŃ JESZCZE BARDZIEJ UJMUJĄCA, BRZMIĄCA TROCHĘ JAK BAJKA. BO BEZTROSKA, SIELSKOŚĆ, BLISKOŚĆ I ZWYCZAJNA RADOŚĆ ŻYCIA TO JEST TO, ZA CZYM DZIŚ SIĘ TĘSKNI.

- Wakacje spędzałem w dużym stopniu u dziadków w Linowcu, ale i tam nie brakowało rywalizacji. Bieg na wyścigi do wiśni lub pod górę, krossy rowerowe albo

mecze piłkarskie na podwórku - nawet po dniu spędzonym na polu podczas żniw zmęczeni ludzie znaleźli czas i siły, żeby pograć z dziećmi w piłkę, do ciemnego, jak się mówiło. Nikt nie narzekał. Zmęczenie i radość nigdy się nie wykluczały. W tych wszystkich zawodach brali udział rodzice, siostra Ola i kuzynowie Piotr, Maciej i Jacek. Rywalizacja była na każdym kroku, ale zawsze w formie dobrej zabawy. To były lata 70., więc każdy z nas chciał być Lubańskim, Lato czy Szarmachem, Szozdą, Szurkowskim lub Fibakiem. Na podwórkach i między blokami biegały same Szewińskie, a co drugi to był Wszola lub Komar. Zainteresowanie sportem w rodzinie i sukcesy Polaków nie pozwoliły wyrosnąć w obojętności dla sportu. Kluczowy był 1982 rok - Mundial w Hiszpanii. Jestem na koloniach w Krakowie. Tam gramy mecz przeciwko miejscowym. Przegrywamy 3:6, ale na pocieszenie strzelam jedną z bramek, pozostałe dwie zdobywa również chłopak z Lubawy Marek Wiergowski. Pozostali są z Olsztyna. Porażka, ale trochę satysfakcji i rodzi się lokalny patriotyzm. Niestety, jesień przynosi poważną chorobę i śmierć bliskiej osoby. Pierwsze w życiu naprawdę trudne chwile. Na szczęście nie jestem sam. A sport już wtedy daje siłę. Już wtedy widziałem, jak sportowcy podnoszą się po trudnych chwilach i to mnie zawsze zachwycało.

CZAS NA SUKCESY, A BYŁO ICH WIELE. DZIŚ MOŻEMY JE OBSERWOWAĆ W HALACH I NA STADIONACH, GDZIE ZAWODNICY LKS LUBAWA SIĘ POJAWIAJĄ. ALE JAK TO BYŁO WCZEŚNIEJ?

- Pierwsze sukcesy trenerskie związane są z szachami, zdobycie drużynowego mistrzostwa województwa, poza tym wiele tytułów mistrzów i medalistów województwa. Zawodniczki wypożyczane do klubów drugoligowych, ponad setka dzieci grających w szachy, zaproszenia na turnieje pokazowe i symultany, czyli 40 zawodników przeciw jednej, poza

# LUBAWIE

tym turnieje w więzieniach, oczywiście jako goście. Zapominałem o świetle! Chyba wszystko widziałem wtedy wszachownicę. Każda walka o mistrzostwo województwa to masa pracy, a nerwy nie do opisania. No i tak pozostało do dzisiaj. Piękny rozdział szachowej przygody i cała masa wyjątkowych osób.

Natomiast pierwsze sukcesy jako trenera lekkooatletyki to finały Czwartków Lekkoatletycznych. Wspaniałe wyniki Małgorzaty Dudek oraz medale w Finałach Krajowych Karoliny Jakubowskiej, Mateusza Piotrowicza, Dominika Piekoszewskiego, Mateusza Jackowskiego, Violetty Winiewskiej i Pauliny Fafińskiej. To wielka radość, satysfakcja z wykonanej pracy, ale też wzruszenie na widok wysiłku, który młody człowiek może dać z siebie w dążeniu do celu.

Pierwszym sukcesem w kategorii klubowej było zdobycie przez Szymona Jaworskiego srebrnego medalu na mistrzostwach Polski młodzików, a w następnym roku potwierdzenie formy i zdobycie tytułu mistrza Polski na Ogólnopolskiej Olimpiadzie młodzieży w Bydgoszczy. I jednocześnie powołanie do kadry narodowej na mecz Polska - Niemcy. Łzy w oczach, serce waliło jak oszalałe. Myślałem, że podbijam cały świat. I tak musi być, bo trzeba cieszyć się każdą chwilą. Zwłaszcza że na taką chwilę trzeba naprawdę długo pracować. Wie o tym każdy trener i każdy zawodnik, który podjął prawdziwy, zaznaczam, prawdziwy systematyczny wieloletni trening.

ŁOWCA TALENTÓW? SIÓDMY ZMYŚŁ? DOBRE OKO?

- Może to nie brzmi skromnie, ale to po prostu widać. Niekiedy aż serce pęka, że zawodnik nie chce podjąć treningu. Wtedy mówię, że ma predyspozycje. Talent ma się wtedy, kiedy za możliwościami fizycznymi idą możliwości wolicjonalne. Chęć do pracy, wytrwałość, ambicja i konsekwencja. Tak, to widać i lubię z takimi sportowcami pracować. Bo jeżeli ktoś mówi, że chce trenować, to jeszcze nic nie znaczy. Pamiętajmy, że miarą naszego sukcesu jest postęp.

Każdy może być sportowcem, nie każdy jednak może być mistrzem. Warto o tym pamiętać i niechaj to będzie motywacją, a nie zniechęcającym wnioskiem.

TRENER MAREK TYKARSKI  
I JEGO CODZIENNOŚĆ.

- Bieganina! Rano tradycyjnie, tak jak wszyscy, dobrze jest się umyć, żeby świat dobrze widzieć. Potem dwukilometrowy spacer z psem, śniadanie i modlitwa - czasami podczas spaceru, bo mam za co dziękować. Trzeba jeszcze dzieci zawieźć do szkoły, chyba że idą pieszo, a potem jazda do szkoły na geografii i w- f. I tu kolejne sportowe życie, masa imprez, trzeba się przygotować, a jak się pojedzie i wygra, wtedy awansuje się dalej. W efekcie pracy i satysfakcji przybywa. Tylko czasu ubywa, ale jak widzę radość dzieciaków po wygranej, jak angażują się w przygotowanie i walkę na zawodach, wtedy zmęczenie mija. Wracam z pracy, szybki obiad i na trening. Po treningu kawa, bo trzeba złapać oddech, a potem sprawdziany do sprawdzania, treningi do analizy, no i trzeba rozpisnąć kolejne. A przecież mam swoje pasje: lubię jeździć na rowerze, poczytać dobrą książkę, obejrzeć dobry film, posłuchać muzyki, wsiąść na motocykl i jechać przed siebie, powędrować, co udaje mi się raz w roku, spotkać ze znajomymi.

W pracy zawodowej jestem człowiekiem szczęśliwym. Lubię to, co robię. Jadę do pracy z radością, bo od 30 lat spotykam tam wspólnych ludzi, tak samo jest z treningami. Cieszy mnie otaczający nas świat: miła obsługa w sklepie, sąsiad, który zagada, dziecko, które powie na ulicy „dzień dobry”, natura, która rozkwita wiosną. Warto się chyba skupić na tym co piękne i pozytywne, wtedy jest łatwiej, a człowiek staje się pogodniejszy. Najważniejsza jest jednak rodzina. Bez żony Anny oraz córek Adrianny i Karoliny żadna praca zawodowa nie sprawiałaby mi takiej radości. Żyję dla wszystkich, dla których mogę coś zrobić, ale dziękuję przede wszystkim najbliższemu za cierpliwość, zrozumienie i uśmiech - zwłaszcza w pochmurne dni.

# PIĘKNY STADION=PIĘKNA GRA

PIĘKA NOŻNA\\ MARZY NAM SIĘ TWIERDZA KĘTRZYN - MÓWI ADAM FEDORUK, BYŁY REPREZENTANT POLSKI, KTÓRY ZMienił WOJCIECHA JAŁOSZEWSKIEGO NA ŁAWCE TRENERA GRANICY.

— Jesteście świeżo po pierwszym klubowym spotkaniu od wybuchu zamieszania z wirusem. Humory dopisywały?

— To oczywiście, że wszyscy cieszyliśmy się z tego powrotu. Wcześniej dwa miesiące były bardzo trudne nie tylko w Granicy. Pandemia wybiła z rytmu przecież i całą gospodarke, także tę w formacie ogólnopolskim czy międzynarodowym. Obecnie nastroje zarządu i zawodników są bardzo dobre.

— Po spotkaniu przyszedł czas na pierwszy trening. Było komu ćwiczyć?

— W pierwszym treningu wzięło udział 14 zawodników, co — jak na obecne warunki i fakt, że miało to miejsce w środku tygodnia — uważam za solidną frekwencję. Z pozostałymi również jesteśmy w stałym kontakcie. Gdyby rozgrywki miały zostać wznowione lada chwila, to i oni by się pojawili. W pełniejszym gronie - około 20 zawodników - spotkalibyśmy się napiętkowym treningu.

— Pytanie kluczowe: piłkarze nie „zardzewieli”?

— Nie, są w przyzwoitej formie. Byli niesamowicie naładowani po solidnie przeprowadzonym okresie przygotowawczym, chcieli odegrać się za kilka wpadek z rundy jesiennej. Później, przez pierwsze 2-3 tygodnie tego zamieszania z wirusem, realizowali plany przygotowane im przez trenera Wojciecha Jałoszewskiego. Następnie ćwiczyli już bardziej indywidualnie, choć w sportach zespołowych trudno uznać to oczywiście za komfortowe rozwiązanie. Na te realia, które nas zastały, było to jednak jedyne rozsądne wyjście.

— Skoro Jałoszewski tak świetnie się sprawował, to czemu zastąpił go pan na ławce trenerskiej?

— Jednym z efektów pandemii było to, że skomplikowały się nieco sprawy finansowe. Nie tylko w Kętrzynie. Z tego typu rzeczami przyszło borykać się praktycznie wszędzie. Zarząd szukał możliwe najlepszych rozwiązań. Padła decyzja, bym przejął obowiązki trenera, jednocześnie w dalszym ciągu pełniąc funkcję dyrektora sportowego.



Adam Fedoruk karierę trenerską rozpoczął w 2001 roku w Elblągu

— Dwa trudne zadania. Nie ucierpi jakości?

— Jeśli faktycznie okaże się, że zakres powierzonych mi obowiązków będzie zbyt wielki, to — jako osoba odpowiedzialna — pierwszy zwrócę się do zarządu, by zmodyfikowali obecny wariant. Myślę jednak, że uda się nam to wszystko dobrze zorganizować.

— Pełnił pan funkcję trenera w znacznie wyższych ligach, np w pierwszoligowej Miedzi Legnica czy Zagłębiu Lubin. Kibice mogą mieć wątpliwości, czy aby nie sięgnie po pana zaraz jakiś większy i znacznie bogatszy klub.

— Od tego są zabezpieczenia, kontrakty. Najlepiej takie o dłuższym terminie. Gdy przychodziłem do Granicy, podpisałem kontrakt na 1,5 roku. W krótszych wariantach nie miałoby to sensu, bo wtedy trudno w pełni się zaangażować...

— Czyli kibice nie mają najmniejszych powodów do zmartwień?

— Propozycje mogą się pojawiać zawsze.

WIDZIAŁEM JUŻ SYTUACJĘ, KIEDY TO TRENER ZWIJAŁ SIĘ CHWILĘ PO OTRZYMANIU

SZANSY PROWADZENIA KLUBU W WYŻSZEJ I LEPIEJ OPŁACANEJ LIDZE. TAK TO JEST, GDY WARUNKI WSPÓŁPRACY USTALA SIĘ „NA GĘBĘ”. W KĘTRZYNIE TEGO PROBLEMU NIE MA.

Cieszę się, że prezes Jarosław Moczarski — jak na biznesmena przystało — pilnuje, by wszystko było należycie udokumentowane i podpisane. W ten sposób nie tylko my wiemy na czym stoimy, ale i kibice. Trzymam tu też jeszcze inną rzecz...

— Mianowicie?

— Atmosfera. Wspomniany prestiż czy finanse są bardzo ważne, ale czasem warto z nich nieco zrezygnować, by być częścią większego, prężnie rozwijającego się projektu. To, co dzieje się w KKS, rodzi duże nadzieje.

— A konkretnie?

— Ostatnie dwa lata były okresem wzmocnionych prac nad tym, by ustabilizować sytuację klubu. Udało się, dlatego też mocno rozglądaliśmy się za poważniejszymi wzmocnieniami spoza rynku lokalnego. Pandemia, niestety, zahamowała te

działania. Przyszło nam dostosować się do możliwości finansowych.

— Jak w tym czasie trzyma się klubowa kasa?

— Działania, które podjął zarząd, sprawiły, że stosunkowo dobrze. W kilku przypadkach czekamy na rozwój sytuacji: deklaracje sponsorów, dalsze rozmowy z burmistrzem, starostą... Z tego, co wiem, wszystko idzie w dobrą stronę. Czujemy, że lokalnym władzom zależy na tym, by utrzymać stabilizację w KKS. Nawet jeśli miałyby być — w tym trudnym czasie — nieco skromniej, to powinno być jednak stabilnie.

— O jakich planach na rozwój mówi się w KKS?

— Jednym z naszych fundamentów musi być młodzież - choć nie zapominamy i o wzmocnieniach z zewnątrz. Chcielibyśmy zapewnić — m.in. dzięki klasie sportowej w naszym liceum — możliwość solidnego rozwoju piłkarskiego. Chcemy, by Kętrzyn stał się wiodącym ośrodkiem piłki nożnej w okolicy. By to tutaj mogli rozwijać się najlepsi zawodnicy z okolicznych klubów. Być może także stąd będą przebiegać się dalej, wyżej, jak np do Stomilu Olsztyn czy Jagiellonii Białostok.

— Kibicom wciąż marzy się powrót do III ligi. Na ile jest to realne?

— Awans jest realny, ale jeszcze nie teraz. Wcześniej musimy wykonać dużo pracy. Realizować wszystkie rozsądne, krok po kroku. Kibice muszą uzbroić się więc nieco w cierpliwość. Wierzę jednak, że wciąż będą nas wspierać. By tak było, muszą być jednak pewni zaangażowania naszych piłkarzy. Tego, że będą dawać z siebie wszystko. Tylko w ten sposób kibice będą mogli być prawdziwie dumni z Granicy. Zrobimy co w naszej mocy, by tak właśnie było. Marzy nam się Twierdza Kętrzyn, w której inne zespoły będą głównie traciły punkty. A nawet jeśli pojawiłaby się porażka, to tylko po ambitnej walce. Mamy w Kętrzynie piękny stadion. To zobowiązuje do tego, by i gra była piękna.

KAMIL KIERZKOWSKI

## SPORT.wm.pl

## TOKIO? ZA ROK ALBO W OGÓLE...

**IGRZYSKA**\\ BEZPRECEDENSOWE PRZEŁOŻENIE LETNICH IGRZYSK OLIMPIJSKICH TOKIO 2020 MOŻE BYĆ NIE TYLKO PIERWSZYM, ALE I OSTATNIM TAKIM KROKIEM. – ROK 2021 TO JEST OSTATNIA SZANSA NA ZORGANIZOWANIE IGRZYSK W TOKIO – PODKREŚLA THOMAS BACH, SZEF MKOl.

**P**rzypomnijmy: w marcu Międzynarodowy Komitet Olimpijski oraz komitet organizacyjny igrzysk w Tokio wspólnie ogłosiły, że tegoroczne igrzyska, które pierwotnie miały zostać przeprowadzone pomiędzy 23 lipca a 8 sierpnia, muszą zostać przesunięte o rok ze względu na pandemię koronawirusa. Świat sportu odetchnął z ulgą, bo zawsze to lepiej wiedzieć, na czym się stoi niż bez końca gubić się w domysłach. Sytuacja z globalnym rozprzestrzenianiem się COVID-19 jest jednak na tyle dynamiczna, że dzisiaj nikt nie jest w stanie przewidzieć, czy najważniejsza impreza czterolecia na pewno dojdzie do skutku w tym drugim terminie...

JUŻ WIADOMO, ŻE TA PIERWSZA ZMIANA TERMINU IGRZYSK, Z 2020 NA 2021 ROK, POCIĄGNIE ZA SOBĄ MULTUM PERTURBACJI ORGANIZACYJNYCH I – CO SIĘ Z TYM ŚCIŚLE WIĄŻE – FINANSOWYCH, A DODATKOWE KOSZTY, JAKIE SPADNĄ Z TEGO TYTUŁU NA JAPONCZYKÓW, PÓJDĄ W MILIARDY DOLARÓW.

Od początku było więc jasne, że na tym jednym „poślizgu” rzecz się zakończy, ale ostatnio wyraźnie wyartykułowały to także najważniejsze osoby „zamieszane” w organizację igrzysk: najpierw premier Japonii, Shinzo Abe, a po nim również przewodniczący MKOl. – Rok 2021 to ostatnia szansa na zorganizowanie igrzysk olimpijskich w Tokio – ostrzegł Thomas Bach, podkreślając, że zgadza się z niedawną wypowiedzią premiera Abe, który



Japan National Stadium w Tokio - to tu odbędzie się ceremonia otwarcia i zakończenia igrzysk, a o medale będą walczyć m.in. lekkoatleci

przyznał, że przeprowadzenie igrzysk będzie trudne, chyba że przed 23 lipca przyszłego roku pandemia zostanie wygaszona. – Rozumiem to stwierdzenie, ponieważ zdaje sobie sprawę, że nie można na przykład stale zatrudniać trzech czy pięciu tysięcy osób w Komitecie Organizacyjnym – powiedział Bach. – Poza tym nie da się co roku zmieniać harmonogramu innych wielkich imprez sportowych na całym świecie. Nie można dopuścić, żeby sportowcy byli niepewni tego, co ich czeka w najbliższej przyszłości...

Thomas Bach dodał jed-

nak, że MKOl zobowiązał się do organizacji igrzysk w przyszłym roku, mimo że pandemia koronawirusa może zmusić organizatorów do podjęcia wyjątkowych środków ostrożności, w tym do poddania sportowców kwarantannie. – Co to może oznaczać dla życia w wiosce olimpijskiej? Rozważane są wszystkie możliwe scenariusze i dlatego mówię, że czeka nas gigantyczne wyzwanie, bo istnieje tak wiele różnych opcji, że teraz trudno jest zgadnąć, jak to rozwiążemy. Dopiero kiedy będziemy już mieć jasny pogląd na to, jak

będzie wyglądał świat 23 lipca 2021 roku, to wtedy podejmiemy odpowiednie decyzje – stwierdził na koniec niemiecki szef MKOl.

OCZYWIŚCIE, ŚWIADOM ZAGROZEŃ ZWIĄZANYCH Z COVID-19 JEST RÓWNIEŻ DYREKTOR GENERALNY ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA (WHO), KTÓRY PRZYNAŁ W WEEKEND, ŻE 11 TYSIĄCOM SPORTOWCÓW Z PONAD 200 KRAJÓW

„NIE BĘDZIE ŁATWO”  
BEZPIECZNIE RYWALIZOWAĆ  
W TOKIO.

– Mamy nadzieję, że Tokio będzie miejscem, gdzie ludzkość będzie mogła zmanifestować swój triumf w walce przeciwko COVID. To nie będzie łatwe, ale jeśli zrobimy wszystko co w naszej mocy, zwłaszcza jeśli chodzi o globalną solidarność, to myślę, że jest to możliwe – ocenił Tedros Adhanom Ghebreyesus (podczas konferencji prasowej w Genewie).

Ponad 17 tys. przypadków

zakażenia koronawirusem oraz ok. 800 zgonów – te liczby pozwalają mówić, że Japonia uniknęła losu najbardziej poszkodowanych przez pandemię państw. Tyle, że plany organizacji igrzysk za nieco ponad rok i tak mogą zostać pokrzyżowane przez bardziej niepokojącą sytuację winnych częściach świata. Po tym, jak w ciągu jednej tylko doby odnotowano na całym świecie aż 106 tys. nowych przypadków – czyli najwięcej na przestrzeni 24 godzin – WHO ostrzegła, że świat jest jeszcze daleko od zakończenia pandemii...

PES