



KONGRES PRZYSZŁOŚCI
SPOTKAJMY SIĘ **ONLINE!**

**09
06** 2020



312200TS-G-K

GAZETA OLSZTYŃSKA

BEZ gorset

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA \\ NIEDZIELA
106-07|06|2020|



Magda Masny: Zakochałam się w Warmii \3



ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\ NAKŁAD 3 735 NR 129 (20 249) \\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI
Fot. Iwona Wojdowska - J.W. Wojdowska Fotografia Artystyczna Gdynia

ISSN 0137-9127



23

9 770137 191206 41



OD 6 CZERWCA ZOSTANĄ OTWARTE KINA, TEATRY, OPERY, FILHARMONIE, ALE NA INNYCH ZASADACH NIŻ PRZED EPIDEMIĄ KORONAWIRUSA.

SŁOŃCE, PLAŻA I KREW

TO KOLEJNE DZIECKO REŻYSERA „DOMU Z PAPIERU”. ÁLEX PINA UDOWODNIŁ JEDNO. UMIE ZROBIĆ FILMY, KTÓRE BĘDĄ KOCHANE, ALBO ZNIENAWIDZONE. NA PEWNO NIE OBOJĘTNE. OD 15 MAJA NA NETFLIXIE MOŻEMY OGLĄDAĆ SERIAL WHITE LINES.

Wszystko tu jest piękne — plaże, kobiety, rośliny, beztroska, wolność. Ale absolutnie każdy, kto wie czym są imprezy na Ibiza (i w sumie nie tylko tam) spodziewał się, że nie ujrzymy samych słodkich obrazków i odskoczni od problemów. Wręcz przeciwnie. Jeszcze przed emisją pierwszego odcinka jasne było to, że Álex Pina będzie się mierzył z porównaniami do „Domu z Papieru”. To jednak dwa różne seriale i takie porównania są bez sensu. Czy to zadecydowało o gorszych ocenach „White Lines”? Po części tak.

JUST GIVE ME ONE NIGHT IN IBIZA...

Historia jest dosyć prosta. Zoe (Laura Haddock) przybywa na Ibizę, żeby zidentyfikować zwłoki swojego brata, a przy okazji dowiedzieć się, jak zginął Axel (Tom Rhys Harries), który dla mieszkańców Ibizy był jak wymarzony i niespodziewany prezent pod choinką. Od śmierci Axela mija dwadzieścia lat. Jego szczątki zostają znalezione na hiszpańskiej pustyni. Miejscowa policja nie bardzo chce

wznawiać śledztwo, więc Zoe wkracza do akcji. Dowiadujemy się, że Axel był DJ-em i to piekielnie dobrym, bo szybko wyrobił sobie renomę i kupił kilka klubów, w których działo się tyle, że chyba nikt nie był w stanie ogarnąć tego chaosu. Axela poznajemy poprzez retrospekcje, których jest niestety za mało i tak naprawdę aż do końca sezonu go nie za bardzo wiemy, czy był tylko głupi, czy może jednak miał powód. Zoe w rodzinnym Manchesterze jest bibliotekarką, czyli ma tyle wspólnego z Ibizą, co Manchester United z graniem o najwyższe trofea piłkarskie. Świat narkotyków, seksu i jeszcze większej ilości narkotyków jest jej obcy, choć później dowiadujemy się, że nie do końca, bo, jak miała 15 lat, brat zapoznał ją nieco z tym światem. To jednak nic zaskakującego, a wątki można łatwo przewidzieć. Zoe szybko mierzy się ze swoją mroczną stroną, wraca do próby samobójczej po śmierci swojego ukochanego brata, a na dodatek zdradza męża i najpierw jej z tym dobrze, a później niekoniecznie. Na dodatek swojego kochanka, Boxera (Nuno Lopes), traktuje tak, że zaczynamy mu współczuć. Taki prywatny pies na posyłki, bo zawsze przyjedzie, gdy tylko Zoe go potrzebuje. To ochroniarz z klubu, w którym nasza bohaterka się zatrzymuje. Bo wiecie — przecież nie ma gdzie spać, więc pomieszkują albo w fajnym mieszkaniu ochroniarza, albo w luksusowych willach znajomych, bo na wyspie nie ma hoteli, prawda? A jak są, to kto by tam próbował chociaż przez chwilę się nad tym zastanowić, gdy — tak jak Zoe — traci miejsce do spania kilkakrotnie.

Álex Pina — w przeciwieństwie do większości odcinków „Domu z Papieru” — w tym serialu nie stosuje żadnych



Kadr z filmu „White Lines”

zasad logiki. To, co robi Zoe, woła o pomstę do nieba. Nie przypadła mi do gustu Laura Haddock, choć to w zasadzie w ogóle nie jej wina, a bardziej scenariusza. Zastosowano kilka podobnych schematów, co w przypadku „Domu z Papieru”, np. zaczynamy zaskakującym finałowym wydarzeniem, a później wprowadzamy retrospekcję i wyjaśniamy, jak do tego doszło.

TAKIE NIJAKIE

Wspomniałem, że nie poznajemy Axela tak, jak byśmy chcieli. Odbija się to głównie poprzez spotkania Zoe z jego przyjaciółmi, którzy pokazują jej, że brat wcale nie był taki nieskalany, jak sądziła. To akurat ma sporo plusów i niektóre wątki mi się podobały, ale gdy tylko bohaterka postanowiła ukraść Marcusowi narkotyki, żeby później zaszantażować go w celu dowiedzenia się, co wie o śmierci Axela, załamałem się. Plan stulecia.

Mieszkańcy wyspy, których

Zoe spotyka na drodze, dzielą się na tych, którzy kochali jej brata, oraz na tych, którzy go szczerze nienawidzili. Który przeważa? Trudno powiedzieć.

Postaci są mało wyraziste, ich wątki są najpierw budowane, później zapomniane, a wątek główny — ten kryminalny — na chwilę w ogóle przestaje istnieć i zmienia się w telenowelę pełną nieszcześliwej miłości, która przypomina bardziej żenadę niż miłość faktycznie.

Każdą głupią decyzję Zoe tłumaczy się jej stanem emocjonalnym, ale w sumie to nie dziwi się, bo została rozpisana faktycznie, jak skończona...

W toku opowieści poznajemy np. rodzinę Calafatów, którzy są najważniejszą rodziną na wyspie i to właśnie na ich ziemi zostaje znalezione ciało. Swoje bogactwo zawdzięczają m.in. Axelowi, który sprzedaje im kluby, ale mają też sieć hoteli, którą widzimy dosłownie jeden

raz i to w sumie nie wiadomo po co. Jedyny ciekawy wątek to Oriol (Juan Diego Botto), którego historia też kończy się zenująco, ale przynajmniej przez chwilę jest ciekawa. Jest też Conchita (Belén López), czyli tzw. milf, bo chyba tylko terminologii rodem z porno można opisać jej rolę. To ona prowadzi intrygi, a później zostaje nawrócona. Dosłownie w ułamku sekundy. Rywalami Calafatów jest rodzina Martinez. Wszystko przez uraz z przeszłości, który jest wspomniany dosłownie jeden raz, a poza tym to cała zemsta kończy się na nieudanym ataku na głowę rodziny Calafatów, który zleca jego żona Conchita, żeby potem dowiedzieć się, że jednak go kocha i w sumie to dobrze, że został sparaliżowany, bo udało jej się to zrozumieć.

Jest jeszcze ojciec Zoe, czyli typowy policjant z masy innych filmów — twarda ręka, mała głowa i wrażliwość emocjonalna, którą można zmieścić w łyżeczce od herbaty. Ale na koniec również nawrócony. Poza tym córka i mąż Zoe. Nie wiem, po co przyjechali na Ibizę, bo ich wątki zamknięto praktycznie od razu.

Podsumowanie błędów w serialu to wielki finał, czyli wyjaśnienie śmierci Axela, do którego Zoe dochodzi totalnym przypadkiem. A sama scena, w której bohater umiera jest tak rozczerwawiona, że czuję się oszukany. Okoliczności śmierci Axela były przecież bardzo interesujące. Skąd wzięły mu się w płucach pióra białych pawów? Dlaczego dźgnięto go, a najpierw przejechało? Finał daje wam potężnego liścia w twarz. Nie było budżetu, czasu czy pomysłu?

Sposobem na utrzymanie uwagi jest m.in. pokazywanie dużej ilości narkotyków, seksu, nagości i wszystkiego, co kojarzy się z dobrą zabawą.

Moja ocena

5/10

Od strony technicznej jest to zrobione naprawdę dobrze, ale praktycznej już średnio. To tylko wypełniacz, a szkoda, bo można to było zrobić z głową.

Aktorsko podobał mi się jeszcze Tom Rhys Harries w roli Axela. Wycisnął z niego tyle, ile się dało. Zresztą chyba wszyscy aktorzy stali się niewolnikami leniwego pisania scenariusza. Całą historię można było opowiedzieć dosłownie w 3-4 godziny. Albo zamknąć ją szybko i wprowadzić coś nowego, co można kontynuować w drugim sezonie. O ile powstanie.

OGLĄDAĆ, CZY NIE?

Álex Pina potrafi zrobić naprawdę dobre kino — nie tylko „Dom z Papieru”, ale też „Przystań”. Trudno stwierdzić, czy padł ofiarą własnego sukcesu, czy może najpierw miał pomysł, a później okazało się, że jest ciężko z realizacją.

Mógłbym nie polecać, ale mimo wszystko zobaczcie ten serial. Warto zobaczyć sobie przepaść między i tak nieidealnym „Domem z Papieru” a tym „dziełem”. Kilka rzeczy może się spodobać, ale błędy są tak potężne, że robi się przykro. Może jednak przypadnie wam do gustu klimat fajnej imprezki. Mnie nie porwała.

PAWEŁ JASZCZANIN

p.jaszczanin@gazetaolsztynska.pl

REDAKTORZY WYDANIA
Beata Brokowska 89 539 75 90
Artur Dryhynicz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

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

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

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Rybacka 35
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

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

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 236 16 02, 55 611 46 01
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 236 16 02, 55 611 46 01
reklamy@dziennikelblaski.pl

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

WARMIA TO NIE SKANSEN, TO SKARB

W LATACH 90. PODZIWIALIŚMY JEJ PIĘKNY UŚMIECH, GDY Z GRACJĄ ASYSTOWAŁA PROWADZĄCEMU PROGRAM „KOŁO FORTUNY”. JAKIŚ CZAS TEMU MAGDA MASNY ZNALAZŁA MIEJSCE, KTÓRE NAPRAWDĘ JĄ URZEKŁO. ZA CO POKOCHAŁA WARMIĘ I MAZURY?

Fot. Iwona Wojdowska – J.W. Wojdowska Fotografia Artystyczna Gdynia

Kontakt z przyrodą jest dla Magdy Masny tak samo ważny, jak ten z drugim człowiekiem



KTÓREGOŚ DNIA PODCZAS SPACERU UJRZAŁAM RESZTKI GOSPODARSTWA NA KOLONII W GŁOTOWIE I TAK BARDZO MI SIĘ SPODOBAŁO, ŻE POSTANOWIŁAM JE KUPIĆ. TERAZ SPĘDZAMY TU CORAZ WIĘCEJ CZASU, PORZĄDKUJEMY. WIECZORAMI SŁUCHAMY SŁOWIKÓW, RANO ŻURAWI.

— Pamiętam cię z kultowego „Koła Fortuny”, ale jak teraz wygląda twoja codzienność?

— Amatorsko fotografuję, piekę chleby na zakwasie, robię wiele rzeczy, biorę z życia maksymalnie dużo, bo ma wiele pięknego do zaoferowania. Prowadzę pracownię florystyczną Ogrody Magdy Masny, dwa lata temu przeszłam na tę formę pracy zamiast stacjonarnej kwiaciarni. Daje mi to większą swobodę. Poza pracownią pracuję na zlecenia, pisząc teksty, krótkie artykuły na strony internetowe i firmowe strony na portalach społecznościowych, redaguję też teksty innych autorów. Wystąpiłam w tym sezonie w reklamie firmy odzieżowej. Jestem z wykształcenia polonistką i zawodowo wykorzystuję moją umiejętność operowania słowem.

— Podobno nigdy nie planowałaś kariery w telewizji?

— Faktycznie, nigdy nie planowałam kariery telewizyjnej. Studiowałam polonistykę i zamierzałam poświęcić się pracy naukowej. Później przyszła telewizja, dzieci, przeprowadzki... Lata

90. nie sprzyjały budowaniu kariery naukowej. Panowało powszechne przekonanie, że dyplomy uniwersyteckie są nic niewarte. Bywa, że żałuję pewnych decyzji, które wtedy podjęłam, że nie zaważyłam o studia doktoranckie.

— Jak wspominasz swój udział w programie, który śmiało można już nazwać legendarnym?

— Doskonale. Współpraca z Wojtkiem Pijanowskim ułożyła się świetnie, bardzo się lubimy, co zawsze podkreślałam. Mamy podobne poczucie humoru. Praca na planie to sama przyjemność. Towarzystwo zawodnikom w ich emocjach oraz uczestniczenie w wygranej są rzeczami niepowtarzalnymi.

— Urodziłaś się w Gdyni, ale to nie jedyne miasto, które nazywałeś swoim rodzinnym.

— Historia mojej rodziny potoczyła się w taki sposób, że mam dwa rodzinne miasta — Gdynię i Warszawę. Po prostu moi dziadkowie zostali wyrzuceni z Warszawy, bo byli żołnierzami AK. Gdynia ich przyjęła. Takich rodzin jest w Gdyni dość dużo. Oba miasta kocham tak samo, oba

wiele dla mnie znaczą, w jednym spędziłam dzieciństwo, w drugim część dorosłego życia, właściwie kursuję ciągle między nimi. Oba miasta się zmieniają, bo zmiana jest częścią życia, tu na lepsze, tam na gorsze...

— Podobno jakiś czas temu pokochałaś Warmię i Mazury? Jak tutaj trafiłaś?

— Na Warmię przyjechałam w gościnę do kolegi, spadliśmy mu na głowę całą rodziną, na moment, i tak jakoś nie chciało się wyjeżdżać. Któregoś dnia podczas spaceru ujrzałam resztki gospodarstwa na kolonii w Głotowie (wieś w powiecie olsztyńskim, w gminie Dobre Miasto — przyp. red.) i tak bardzo mi się spodobało, że postanowiłam je kupić. Potem długo stało puste, bo jak to bywa z planami, zmieniają się. Teraz spędzamy tu coraz więcej czasu, porządkujemy, wycinamy chaszczę, kosimy chwasty. Wieczorami słuchamy słowików, rano żurawi. Odpoczywamy mentalnie. Warmia urzekła mnie swoją urodą, zróżnicowaniem, pięknem przyrody, przytulnością. — Co wyróżnia Głotowo?

— Głotowo jest po prostu piękne. Z mojej góry mam prawie nieograniczony widok aż na Lidzbark Warmiński. Przestrzeń, spokój, piękno... Na pewno jak każda miejscowość ma wady i zalety, ale dla nas, mieszcuchów, to czysty raj.

— Planujesz zostać tutaj na stałe?

— Nie wiem, czy szukam nowego miejsca do życia, raczej rozszerzam swój horyzont. Żyję w pięknym miejscu, nad morzem, w Sopocie. Jestem człowiekiem miasta. Jednak Głotowo jest dla mnie miejscem specjalnym, nie zwykłym i być może kiedyś to tu zamieszkać na stałe. A może tylko na okres letni.



Fot. Iwona Wojdowska – J.W. Wojdowska Fotografia Artystyczna Gdynia

W tym roku założyłam tu małą warzywnik, za rok planuję przynajmniej dwa razy większy. Zeszły rok i początek tego nauczyły mnie, że priorytety mogą nagle i niespodziewanie się zmienić, okazać nie nie warte, fałszywe. Spotkani ludzie również fałszywi lub niewiele warte. A marchewka, co, jest po prostu marchewką i zawsze się przyda!

— Przyroda chyba zajmuje ważne miejsce w twoim życiu. Czy dobry kontakt z naturą jest tak samo ważny, jak ten z drugim człowiekiem? A może ważniejszy?

— Dobry kontakt z naturą jest jedną ze składowych naszej egzystencji, o czym zapominamy. Jako „zwierzę miejskie” w pewnym sensie zawsze ciągnęłam do zieleni, przyrody, do jej naturalnego, kojącego piękna. Lubię ludzi, ale zawsze byłam typem samotnika, spędzałam godziny nad książkami, na łące, na działce u babci... Lubię miasto z jego tempem życia, korkami, światłem, dźwiękami, ale lubię też spokój Głotowa. Można powiedzieć, że przyroda i ludzie są dla mnie tak samo ważni.

— Dużo mówisz teraz o przyszłości Warmii i Mazur. Co, twoim zdaniem, jest dobrą dla tego regionu drogą — skansen czy postęp?

— Myślę, że budowa dużych hoteli i turystyka przemysłowa nie są dobrym rozwiązaniem dla Warmii. I nie tylko dla Warmii. Jestem bardzo niechętna światu korporacyjnemu, uważam, że jakakolwiek działalność biznesowa powinna być zorientowana na człowieka, a nie „klienta” i taka propozycja nowoczesnego biznesu turystycznego zorientowanego na ludzi byłaby dla Warmii idealna. Pozwoliłaby jednocześnie zachować jej unikalne piękno i czystość oraz wspomogłaby mieszkańców w rozwoju niewielkich pensjonatów, stadnin, gospodarstw agroturystycznych, restauracji opartych na regionalnych produktach... Warmia nie jest skansenem, jest skarbem w skali kraju. Tylko od samorządów zależy, czy zniszczą ten skarb, zezwalając na budowę molochów, czy zachowają go dla mieszkańców i turystów, prowadząc politykę zrównoważonego rozwoju.

KAMILA KORNAČKA

k.kornacka@dziennikelbaski.pl

KOLEJNA POWIEŚĆ JEST JUŻ W MOJEJ GŁOWIE

NA CO DZIEN JEST NAUCZYCIELKĄ I BIBLIOTEKARKĄ W SPECJALNYM OŚRODKU SZKOLNO-WYCHOWAWCZYM W SZCZYTNIE. PRACA Z DZIEĆMI TO JEJ PASJA. KOLEJNĄ PASJĄ JEST PISANIE KSIĄŻEK. JUŻ W SIERPNIU PREMIERĘ BĘDZIE MIAŁA TRZECIA KSIĄŻKA MAŁGORZATY MANELSKIEJ.

— Jest pani żoną, matką, pracuje zawodowo... Kiedy znajduje pani czas na pisanie książek?

— Bardzo często znajomi zadają mi podobne pytania. Nie mam pojęcia, jak mi się to udaje. Praca zawodowa zajmuje mi jednak większość dnia, dodatkowo dochodzą codzienne obowiązki domowe, obowiązki społecznego kuratora sądowego, którego funkcję pełnię od kilkunastu lat. Staram się wyzwoić w sobie samodyscyplinę codziennego pisania: od tysiąca do dziesięciu tysięcy znaków. To jest bardzo trudne, niemniej czasem się udaje.

— W pani książkach można znaleźć przepisy kulinarne zapomnianych już potraw. Czy są to przepisy regionalne z naszych terenów?

— Tak, staram się „przemycić” stare receptury na dawne, zapomniane potrawy,



Nowa książka ukaże się latem



foto: Arch. prywatne

niekoniecznie typowo mazurskie; trzeba pamiętać o tym, że Mazury to tygiel, w którym mieszkają m.in. Mazurzy, Kurpie, Kresowiaczy, a każde z tych społeczeństw wnosi do naszego życia „kapek” swojej rodzimej kultury, także kulinarnej. W „Zapachu Mazur” popisowym daniem mojej bohaterki Trudy były plinice z pomoćką, czyli placki ziemniaczane z twarogowo-śmietanową okraszką, oraz fafernuchy – rodzaj pierników dla uboższych warstw społecznych, sporządzonych z maki, utartej marchewki, miodu, pieprzu, cynamonu. W „Bzach” podaję przykład potrawy ze składników, które znajdowały się w każdym domu – była to marchew po mazursku. Gotowało się ją z ziemniakami na mleku, a następnie polewało stopioną słoniną. Wysokokaloryczna potrawa, tania w przygotowaniu, a na dodatek smaczna.

— Co panią inspiruje podczas pisania?

— Czasem do fajnego wątku wystarczy strzępek rozmowy, a nawet jakieś wspo-

mnienie, artykuł w gazecie czy internecie. Tak było z historią wsi Małga – ogólnodostępne informacje w internecie, połączone z opowieścią pana, który tam się urodził, posłużyły do wymyślenia przeze mnie historii pełnej emocji.

— Skąd ta potrzeba pisania?

— Trudno powiedzieć. Czy z miłości do książek, czy z trochę romantycznej natury? Nie wiem. Faktem jest, że pisałam od dziecka, „powieści” w szkole podstawowej, pamiętniki, prowadziłam bloga, a wypracowania szkolne nigdy nie sprawiały mi większych problemów.

— W sierpniu ukaże się pani trzecia książka.

— Tak, pod tytułem „Tam, gdzie bzy sięgają nieba”. Nie nawiązuje do dwóch poprzednich, jest to zupełnie odrębna opowieść, która zamknie się w jednym tomie. Jej fabuła biegnie dwutorowo, podobnie jak moje wcześniejsze książki, i nawiązuje do czasów współczesnych i lat czterdziestych oraz pięćdziesiątych dwudziestego wieku. Łatwo można się domyślić, że akcja „Bzów”, jak

mówią o tej książce w moim wydawnictwie, rozgrywa się na Mazurach. Uwagę czytelnika chcę skupić na losach autochtonów podczas drugiej wojny światowej i w okresie powojennym. Niejako główną bohaterką mojej opowieści jest nieistniejąca wieś Małga, leżąca na terenie dawnego poligonu wojskowego Muszaki. Dziś nazwa „poligon wojskowy Muszaki” brzmi bardzo bezosobowo, a kiedyś na jego terenie tętniło życie (niekoniecznie wojskowe). W tej, ukrytej wśród lasów, osadzie mieszkało kilkaset osób, była duża szkoła, przedszkole, boisko sportowe, kościół, posterunek policji, karczma. Mieszkali tu ludzie, pracowali, kochali się, rodziła, umierali. Przyszła wojna 1939 roku. Żyjący w Małdze ludzie odczuli ją tak naprawdę tylko, gdy przychodziły listy z wiadomościami o śmierci: czyjś ojca, brata, sąsiada, narzeczonego. Gehenna przysłała wraz z wkroczeniem do osady czerwonoarmistów... Po zakończeniu wojny wieś powoli budziła się do życia,



MAŁGORZATA MANELSKA:

ZACZĘŁAM PISAĆ JUŻ W SZKOLE PODSTAWOWEJ. CZY Z MIŁOŚCI DO KSIĄŻEK, CZY Z TROCHĘ ROMANTYCZNEJ NATURY? NIE WIEM

osoby, która delikatnie sugerowała, że moja bohaterka Truda musi powrócić. Cóż było robić? Zakasałam rękawy i tak oto powstaje trzecia część do cyklu „Zapach Mazur”, która będzie nosiła tytuł „Dotyk Mazur”. Zdradzę, że będzie obejmowała okres PRL. Kolejna powieść, po „Dotyku Mazur”, też jest już w głowie.

— Co, według pani, jest najważniejsze w życiu?

— Zdrowie każdego z nas i rodzina. Kolejne miejsce w mojej osobistej hierarchii zajmuje wewnętrzny spokój, życie zgodne z własnymi pragnieniami, optymizm, radość z drobiazgów, uśmiech...

— Sytuacja z koronawirusem spowodowała, że wielu ludzi popadło w depresję i nie umie odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Czy epidemia zmieniła też pani postrzeganie rzeczywistości?

— Oczywiście, chyba nie ma osoby, której nie przestraszyłby ten typ w koronie. W ciągu zaledwie kilku dni trzeba było nagle zmienić swój tryb życia i przewartościować pewne sprawy. Przede wszystkim trzeba było zostać w domu! Tydzień czy dwa w izolacji domowej było nawet fajne, bo można było robić to, na co nie miało się czasu wcześniej. Jednak im dłużej ta kwarantanna rozkładała się w czasie, tym gorzej działało to na psychikę. Trochę czasu minęło, zanim oswoiłam lęk związany z nową sytuacją, obostrzeniami narzuconymi przez rząd i rygiorem sanitarnym. Od początku całą tę sytuację nazwałam wojną (w której przeciwnik jest dużo groźniejszy, niż w tradycyjnej walce, bo go nie widzimy). Cechą charakterystyczną każdej wojny jest to, że, aby nie zostać zestrzelonym przez snajpera (czytaj wirusa), należy bardzo uważać. I tego się trzymam, chociaż jest to coraz trudniejsze.

— Największe pani marzenie?

— Chyba nie mam takich marzeń, które trudno byłoby spełnić. Wszystkie moje marzenia są w sferze duchowej i dotyczą takich spraw jak radość, szczęście, pomyślność w życiu. No może podróże, ale przy odrobinie silnej woli, można pojechać w jakieś ciekawe miejsca, zwiedzać bliższe i dalsze miejsca.

JOANNA KARZYŃSKA

j.karzyńska@gazetaolsztynska.pl

NIE BYŁO RADY: MUSIAŁAM BYĆ FIZYKIEM

JEJ MIŁOŚĆ DO FIZYKI ZACZĘŁA SIĘ OD WEKTORÓW. A POTEM SIĘ ROZWIJAŁA. W IMIĘ UCZUCIA DO NAUKI POKONYWAŁA TYSIĄCE KILOMETRÓW I PODEJMOWAŁA KOLEJNE WYZWANIA. PROF. DANUTA KRUK, FIZYK KWANTOWY Z UWM, OPOWIADA O SWOICH BADANIACH I FASCYNACJI ŚWIATEM, KTÓRY DA SIĘ OPISAĆ ZA POMOCĄ WZORÓW MATEMATYCZNYCH.

— Pani profesor, czy to prawda, że w fizyce zakochała się pani już podczas pierwszej lekcji tego przedmiotu?

— Tak. To była, z punktu widzenia wielu osób, nudna lekcja. Bo dawniej nauka fizyki zaczynała się od tego, że mówiono uczniom, co to jest wektor, a dokładnie wektor siły. I tłumaczono, że ma on punkt przyłożenia, kierunek, zwrot i wartość. Ja z jakiegoś powodu byłam zafascynowana tym, że pojęcie siły można narysować. Teraz to brzmi nieco niedorzecznie (śmiech). Sądzę, że zobaczyłam wtedy, że zjawiska przyrodnicze można opisać matematycznie. Zpasją i nauką jest tak, że jeśli człowiek znajdzie tę swoją, to choćby nawet zauważał inne możliwości, to żadna z nich nie jest dla niego wystarczająco atrakcyjna. Zamyka się na nie. Coś takiego spotkało mnie, kiedy uznałam, że — z powodów, których prawie nikt, łącznie ze mną, nie rozumiał — wektory są fascynujące. I chociaż potem rozważałam wybór innego zawodu, to dzisiaj jestem przekonana, że już wtedy wiedziałam, że tak naprawdę możliwość była tylko jedna.

— W której szkole uczył nauczyciel, dzięki któremu znalazła pani, jak się okazało, pomysł na swoje życie?

— W jednej ze szkół podstawowych w Nowej Hucie,

ponieważ urodziłam się w Krakowie. Z całym szacunkiem dla nauczyciela, to nie było jednak tak, że to on zrobił coś niesamowitego. Ja po prostu znalazłam obszar wiedzy, gdzie zjawiska przyrodnicze są opisywane wzorami matematycznymi.

— Rodzina podzielała tę miłość do fizyki?

— Moja rodzina nie wiedziała, o co mi chodzi (śmiech). Moja mama była bardzo szczęśliwa, że chcę iść na studia, ponieważ ona sama ich skończyć nie mogła. Jak na owe czasy dokładała jednak ogromnych starań, by otrzymać jak najwyższą edukację. Była pielęgniarką, pracowała w klinice uniwersyteckiej w Krakowie i miała bardzo odpowiedzialną pracę. Nie wnikała, na jakie studia pójde, ale pytała mnie, czy z fizyki da się żyć. Zresztą... nie było rady: musiałam zostać fizykiem.

— W pani rodzinie nie ma chyba zbyt wielu kobiet?

— Miałam dużo koleżanek na studiach i takich, które w tym samym czasie co ja robiły doktorat, ale często odchodziły potem z uczelni. Problemem było pogodzenie nauki z wychowaniem dzieci. Trudno było też w przypadku małżeństw studenckich, bo dwie osoby jednocześnie nie mogły tak samo intensywnie zajmować się nauką.

— Pani się udało...

— Kiedy zrobiłam doktorat, naturalną drogą było wyjechanie na tzw. „post-doc”, czyli staż zagraniczny. Mój mąż, który także jest fizykiem, był już w tym czasie w Stanach Zjednoczonych, a ja, z racji tego, że mieliśmy troje małych dzieci, zostałam w Polsce. Rozumiałam jednak, że to jest krytyczny moment: od tego, co zrobię, zależy, jak potoczą się moje dalsze losy jako naukowca. Wyjechałam do Szwecji, na uniwersytet w Sztokholmie. Szwecja miała świetny system opieki nad dziećmi, a szwedzki kierownik zespołu obdarzył mnie dużym zaufaniem — dlatego to się udało. Moje dzieci z chęcią chodziły do żłobka i przedszkola, dzięki czemu mogłam spokojnie pracować. Obecnie przy staraniu się o granty na badania można np. wskazać, że się w określonym czasie zostało rodzicom, istnieją programy dedykowane na-



Prof. Danuta Kruk, fizyk kwantowy z UWM, laureatka Polskiej Nagrody Inteligentnego Rozwoju 2020 w kategorii „Naukowiec przyszłości”

Fot. Janusz Pajak

ukowcom na różnym etapie rozwoju naukowego.

— Nikt pani nie odradzał wyjazdu? Że z trojgiem z dziećmi to może być zbyt trudne?

— Raczej nie. Ja tego też z nikim (poza moim mężem) specjalnie nie dyskutowałam. Pierwsze dziecko urodziłam krótko po studiach, drugie w czasie studiów doktoranckich, a trzecie około miesiąca po obronie.

— Domyślam się, że na tej obronie mogła pani być potraktowana jak tykająca bomba (śmiech).

— To było lato, było bardzo gorąco, co samo w sobie było trudne do zniesienia. Kiedy dotarłam na obronę, do klimatyzowanej sali, odetchnęłam, zasiadając w krześle. Rzecz w tym, że obrona pracy

doktorskiej ma swoją procedurę. Są chwile, w których trzeba wstać, usiąść, a potem znów wstać itd. W moim przypadku odbywało się to z pewnym przesunięciem w czasie, bo zanim zdążyłam wstać, już musiałam siadać. I odwrotnie. W pewnej chwili przewodniczący komisji zaproponował, żebym po prostu siedziała. To była ogromna ulga! (śmiech)

— Pani bliscy mieszkają w Niemczech, a pani pracuje aktualnie na UWM w Olsztynie. Jak udaje się pani dzielić życie pomiędzy dwa kraje?

— To trudne pytanie. To, że moje dorosłe dzieci nie mieszkają ze mną, jest normalne, ale mój mąż jest fizykiem, który pracuje w Niemczech, więc ta rozłąka jest dla nas trudna. Natomiast muszę

przyznać, że widujemy się częściej, niż by się mogło wydawać. Związane jest to z charakterem naszej pracy — oboje dużo podróżujemy. Zresztą ja przez szereg lat pracowałam w Niemczech.

— To wpisuje się nieco w romantyczny mit naukowca gotowego poświęcić się dla nauki...

— Zaryzykuję stwierdzenie, że każdy naukowiec, gdyby nie był zadowolony z tego, co robi, to by tego nie robił. Kwestia poświęcenia więc chyba nie wchodzi tu w grę (śmiech). Nie wszyscy mają wszystko, czego by chcieli, ale może właśnie kluczem do szczęścia jest cieszenie się tym, co się ma?

— Pani może się cieszyć między innymi tym, że ostatnio została pani

laureatką Polskiej Nagrody Inteligentnego Rozwoju 2020 w kategorii „Naukowiec przyszłości”. Przyszłościowe są też projekty, nad którymi pani pracuje. Proszę o nich opowiedzieć.

— W tej chwili realizuję kilka projektów badawczych. Jeden z nich dotyczy środków kontrastowania do obrazowania medycznego z wykorzystaniem magnetycznego rezonansu jądrowego. Badanie to wymaga podania tzw. środka kontrastującego, dzięki któremu stają się bardziej widoczne różnice między tkankami patologicznymi i zdrowymi. My zajmujemy się nową generacją takich środków.

— Próbuje pani też rozwiązać nasz problem z rozładującymi się bateriami, prawda?

— Tak, mój drugi projekt dotyczy elektrolitów. Nasz świat jest bardzo zainteresowany efektywnymi bateriami i źródłami magazynowania energii. Muszą one być wydajne i bezpieczne. Był przecież taki czas, kiedy linie lotnicze nie pozwalały podróżować z pewnym rodzajem smartfonów z obawy przed wybuchem baterii...

— To sporo pracy, a pani już kompletuje też zespół do innego, międzynarodowego projektu...

— Tak, prace nad tym projektem mają ruszyć na dobre w październiku. Dynamika molekuł i atomów determinuje właściwości materiałów czy przebieg procesów biologicznych, dlatego duży wysiłek w nauce wkłada się w to, żeby „zobaczyć” mechanizmy procesów dynamicznych. Mój kolejny projekt dotyczy takich zagadnień.

— Dzięki pani staraniom na UWM od kilku lat można prowadzić unikalne badania dynamiki materii.

— W 2013 roku wystąpił mi do ministerstwa z wnioskiem o fundusze, dzięki którym możliwe było utworzenie Pracowni Relaksometrii Magnetycznego Rezonansu Jądrowego.

— Nie samymi badaniami żyje naukowiec. Co z kontaktem ze studentami?

— Mam nadzieję, że mnie lubią, bo trzy osoby wyraziły chęć pójścia na studia doktoranckie i napisania pracy pod moim kierunkiem. To bardzo miłe.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszevska@gazetaolsztynska.pl

RZEŹBI, BO CHCIAŁ MIEĆ RZEŹBY W DOMU

PIOTR GOŁĘBIEWSKI ZACZAŁ RZEŹBIĆ W DZIECIŃSTWIE I TA PASJA ZOSTAŁA MU DO DZIŚ. SAM O SOBIE MÓWI, ŻE JEST LUDOWYM RZEŹBIARZEM, CHOĆ TEMATYKA JEGO RZEŹB WYKRACZA POZA STEREOTYP LUDOWEGO TWÓRCY. ODWIEDZILIŚMY GO W JEGO PRACOWNI.

Trafiam na okazały, stary dom, pamiętający na pewno XIX wiek. Przed nim stoi kilkadziesiąt rzeźb. Jedna zwraca moją uwagę. To ogromna, leżąca kobieta z wydatnym biustem. Potem dowiaduję się, że to sierotka Marysia. Dalej znajdę jej towarzyszy - krasnali. Każdy z nich ma ponad metr wysokości, to i Marysia wyszła artystycznie duża. Sierotka wzbudza początkowo kontrowersje, ale teraz jest obiektem, przy którym chętnie fotografują się przyjezdni. Jest na niej wielki napis „Wirwilty”



Rzeźbiarz przy sierotce Marysi, przy której lubią fotografować się przyjezdni

sje, ale teraz jest obiektem, przy którym chętnie fotografują się przyjezdni. Jest na niej wielki napis „Wirwilty”

i numer domu, więc turyści publikując te zdjęcia, chcą nie chcąc, promować miejscowość - Wirwilty w powiecie bartoszyckim.

Wchodzę na posesję, a zza drzew i krzewów wychodzi pan Piotr. Idę z nim przez drewniany mostek do jego pracowni. Na wielkim stole leżą niedokończone jeszcze rzeźby. Obok stoi kilka prawie skończonych płaskorzeźb. Pan Piotr chwycił dłuto i, jakby zapominając o przybylszu, przez chwilę zajmuje się rzeźbioną sylwetką. — To będzie anioł. Rzeźbię go dla kolegi, który podarował mi dobre buty robocze — wyjaśnia Piotr Gołębiowski. — Płaskorzeźby kolejno przedstawiają dawnego mieszkańca tych terenów, czyli postać Prusa, a kolejne, to scenki z dawnego sposobu spędzania czasu wolnego. Prusa wyrzeźbiłem, bo mamy w Wirwiltach stare grodzisko. Ta postać ma o tym przypominać i bardziej eksponować to miejsce. Tak jak kiedyś rzeźby ludowe przedstawiające świętych, czy sceny biblijne dekorujące kościoły wiejskie i kapliczki miały pobudzać wyobraźnię wiernych, tak ten Prus ma przypomnieć o najdawniejszych mieszkańcach tych terenów — mówi rzeźbiarz.



Piotr Gołębiowski w swojej pracowni. — Unikam, jak mogę, powielania schematów i tematyki, którą ktoś inny już się zajmuje

Z podobnych powodów stworzył płaskorzeźby pokazujące czas wolny. Jest tu scena czytania bajek dzieciom, zabawy ze zwierzętami, słuchanie opowieści osób starszych. — To już jest historia, bo dziś prawie nikt nie czyta wieczorem bajek dzieciom. Dziś puszcza się je w telewizorze. Znam pewną trzylatkę, która sama na smartfonie potrafi znaleźć film na YouTube, mimo, że nie zna jeszcze liter — mówi pan Piotr.

Pytam go o tę dość nietypową dla rzeźbiarzy ludowych tematykę. — Unikam, jak tylko mogę, powielania schematów i tematyki, którą zajmuje się już ktoś inny. Nie rzeźbię więc kolejnych identycznych świątków, Chrystusa Frasobliwego, czy ostatniej wieczery, przedstawionej zresztą w zupełnie nieprawdziwy sposób. Chrystus Frasobliwy jest obecny w tradycji poludniowej Polski, a nie naszych terenów. Dlaczego mam po-

wiełać takie tematy? Wielu rzeźbiarzy ludowych swoją przygodę z rzeźbą zaczyna od tego Chrystusa Frasobliwego, tak jakby na świecie już brakowało innych tematów. Wygrałem ileś konkursów nie dlatego, że moje rzeźby były doskonale warsztatowo, tylko dzięki nowatorskiej tematyce — opowiada rzeźbiarz.

Dodaje, że niektórzy z rzeźbiarzy chyba boją się poruszać pewne tematy. — Wyrzeźbiłem księdza trzymającego kopertę w towarzystwie dwóch emerytów. Z tego powodu, że tematu księdza z kopertą jeszcze nie było, praca została nagrodzona na jednym z konkursów. Sama rzeźba wzbudziła kontrowersje wśród oglądających, którzy uznali, że to ksiądz łasy na pieniądze. A przecież w tej kopercie może mieć dobrą wiadomość, czy jakieś dobre przesłanie — mówi pan Piotr.

WŚRÓD PRAC STOJĄCYCH NA TERENIE POSESJI I W DOMU ZAUWAŻAM, NIEPASUJĄCE DO STEREOTYPU RZEŹBIARZA LUDOWEGO, DZIEŁA, JAK CHOĆBY MAŁPA NA TRAPEZIE, CZY ROWERZYSTKA.

Pytam, jak zaczęła się jego rzeźbiarska pasja. Nie mam wątpliwości, że to pasja, bo otaczają nas setki rzeźb. — Wszyscy mnie o to pytają. Chcą wiedzieć, czy ktoś mnie tego uczył, czy chodziłem do jakiejś szkoły plastycznej — śmieje się pan Piotr. — Nie, nie chodziłem do takiej szkoły i nikt mnie tego nie uczył. Jako chłopiec jeździłem na wakacje do babci do Szwarunek. Mieszkała przy lesie. Trochę się tam nudziłem, więc szukałem sobie zajęcia. W upalne dni chodziłem do lasu, gdzie płynię niewielką rzeczka. Robiłem łódki z kory drzew. Sadzałem na nie jakieś żuczki, czy inne owady i organizowałem wyścigi, puszczając te łódki z nurtem. Któregoś dnia, idąc z biegiem tych łódek, trafiłem na bardzo fajną materię, jaką jest czerwona glina. Odkryłem, że doskonale się klei. Było to dla mnie coś nowego. Zacząłem z niej kleić jakieś koniki, ludziki, całe gospodarstwa, domki. Łączyłem

**Największa Hurtownia
Odzieży w Olsztynie**

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

www.gracjaolsztyn.pl



**Z tą reklamą
kupisz bez marży**
• oferta ważna
do 20 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



3200tr-K-G

tę glinę z kamieniami i patykami. Tworzyłem wszystko przy drodze, a przechodzący tamtędy ludzie mówili potem, że Piotruś coś tam ładnego stworzył — śmieje się pan Piotr.

Dodaje, że „pochwały” motywowały go do dalszej pracy. Wspomina też pasanie krów i struganie leszczynowych kijeków do ich poganiania. — Kiedy miałem już około 15 lat, odkryłem w kuźni dziadka narzędzia. Służyły do wytwarzania drewnianych części gospodarskich. Postanowiłem w topolowej kłodzie wyrzeźbić głowę diabła. Przy okazji nabawiłem się rany na nodze, bo nie wiedziałem jak się tymi narzędziami posługiwać. Prace wzbudzały zachwyt, więc zacząłem robić kolejne i kolejne — opowiada mój rozmówca.

Pokazuje mi jedną z takich prac, wykonaną jakieś 35 lat temu. To sowiecki żołnierz, idący na wojnę i żegnany przez matkę. Opowiada potem o decyzji sprzed 18 lat o przeprowadzce z Bartoszcza do Wirwilt. — Stało się to po trosze za sprawą syna, który grał na gitarze basowej. Nie da się mieszkać w zgodzie z sąsiadami, gdy obok syn-basista gra z perkusistą, a rzeźbiarz używa piły motorowej — śmieje się pan Piotr. Zżoną kupili więc zrujnowany dom w Wirwiltach. — To bardzo fajne miejsce. Drzewa, które tu rosną, sadziliśmy sami, bo łatwiej było znaleźć dom z kawałkiem ziemi i posadzić las, niż znaleźć dom przy lesie — mówi.

Wracamy do rozmowy o rzeźbie. Drogowskaz, który doprowadził mnie do pracowni to dzieło pana Piotra. — Jestem estetą i lubię rzeczy piękne. Zrobiłem go społecznie, aby było piękniej we wsi. On nie musi się wszystkim podobać. Moje prace nie podobają się profesorom sztuki i ja ich rozumiem. Jestem pełnym amatorem i tworzę kicz. Kiczem można jednak nazwać też niektóre współczesne dzieła artystów po akademiach sztuki. Nie siedziałem nawet przy profesjonalnym rzeźbiarzu. Wiele prac wykonałem tępych dłutami, bo nie wiedziałem, jak się je ostrzy. Wszystkiego powoli się uczyłem. Wielu nie podoba się, że moje rzeźby są kolorowe. To są jednak ignoranci w dziedzinie sztuki ludowej, bo rzeźba ludowa była zawsze kolorowa, często ze złoconymi — mówi pan Piotr.

Podaje przykłady rzeźb, które, jego zdaniem, nie są sztuką ludową i nie są związane z miejscem, w którym stoją, przykłady rzeźb udających



Fot. Andrzej Grabowski (4)

prymitywizm wynikający z tego, że w dawnych czasach nie było odpowiednich narzędzi rzeźbiarskich, a nie dlatego, że ów prymitywizm był zamierzonym zabiegiem artystycznym.

— W rzeźbie trzeba być prawdziwym. Jeśli tracę znajomych z Facebooka, bo wyrzeźbiłem czarownicę, która ma złożone w modlitewnym geście ręce, to oznacza, że oni nie przyjmują prawdy. Nie oszukujemy się, każdy ma w otoczeniu osoby, które chodzą do kościoła, a na co dzień są po prostu wredne. Taka prawda pewnie się ludziom nie podoba, bo w tej rzeźbie widzą samych siebie. Jak bym miał sprzyjać wszystkim, to albo nic by nie powstało, albo powstawałyby tylko święci i patroni, których zresztą nie unikam — mówi pan Piotr.

Pytam jeszcze, czy rzeźba jest teraz jego źródłem utrzymania. Zaprzecza. — Gdybym zarabiał rzeźbiąc, to nie miałbym tu tylu moich prac, bo zostałyby sprzedane. Za sprzedaną rzeźbę nie otrzymuje się też podziękowań na piśmie, a niech pan zobaczy, ile ich mam — pan Piotr pokazuje dziesiątki oprawionych w ramki dyplomów i podziękowań od samorządów, ośrodków kultury, organizatorów plenerów i wystaw.

MÓWI, ŻE ZAWSZE
CHCIAŁ MIEĆ RZEZBY
LUDOWE W DOMU,
ALE NIE STAĆ GO BYŁO
NA ICH ZAKUP, WIĘC
POSTANOWIŁ SAM JE
WYKONAĆ.

— Oczywiście zdarzają się zlecenia. Na zlecenie wykonałem na przykład tak zwane „witacze” w Prosiatych koło Bisztyńka, a teraz robię świętego Huberta dla myśliwych. Znam jednak artystów, którzy nie mają własnych prac i nie mogą zrobić wystawy, bo wszystko sprzedali. Mnie o to nie chodzi. Nie zajmuję się rzeźbą jarmarczną i nie mam zamiaru stworzyć tu manufaktury. Powielanie takich samych prac zupełnie mnie nie interesuje — twierdzi pan Piotr.

Jakoś nie możemy skończyć rozmowy. Oglądam prace pana Piotra. Opowiada jeszcze o gatunkach drewna, o planach stworzenia galerii dostępnej dla osób odwiedzających wieś. Także i teraz można go odwiedzić i oglądać jego prace. Wystarczy pojechać.

ANDRZEJ GRABOWSKI

IV CHARYTATYWNY BIEG O ZŁOTĄ MONETĘ 07/06/2020



JUŻ W CZWARTEK I PIĄTEK LICYTACJA WYJĄTKOWYCH NUMERÓW STARTOWYCH!

Sprawdź na
www.przyszloscdladzieci.org



FUNDACJA
**PRZYSZŁOŚĆ
DLA DZIECI**

PARTNERZY

**GAZETA
OLSZTYŃSKA**

SPORTOWY POTRĄCZUS
**SUPER
CZAS.PL**

OSIR
OLSZTYN

NIKT NIE POTRAFIŁ ZMIENIĆ JEJ DECYZJI

PRACOWAŁA JAKO POŁOŻNA W SZPITALU W BARTOSZYCACH I W DWÓCH OLSZTYŃSKICH NA PORODÓWKACH. PRACA JEJ SIĘ PODOBAŁA, ALE DYŻURY NIECO MNIEJ. MARZENA PARTAS POSTANOWIŁA WIĘC WSZYSTKO POSTAWIĆ NA JEDNĄ KARTĘ.

O tym, że pani Marzena zostanie położną, zdecydowała już wogólniaku.

— Urodziłam się w Lidzbarku Warmińskim, ale kiedy byłam mała, mieszkaliśmy z rodzicami w Dobrym Mieście — wspomina Marzena Partas. — Kiedy przyszło wybierać liceum, mimo że miałam blisko do Olsztyna, jednak wolałam szkołę w Lidzbarku Warmińskim, bo miałam do tego miasta

sentymet. I tak trafiłam do lidzbarskiej „Jagiellonki”. Moja mama była nauczycielką i chciała, żebym poszła w jej ślady. Ja jednak bardzo chciałam być położną. Razem z moją przyjaciółką Beatą patrzyłyśmy z zachwytem na plakat, na którym było zdjęcie położnej wczepku z niemowlęciem na rękach. Wydawało nam się wtedy, że to najpiękniejszy zawód świata.

Kiedy mamie pani Marzeny nie udało się przekonać córki do swojego zawodu, postanowiła skonsultować pomysł z ciotką pielęgniarką.

— Mama, kiedy uczyła się w studium nauczycielskim w Lidzbarku Warmińskim, mieszkała u tej ciotki pielęgniarki, miały więc bardzo bliski kontakt — wspomina Marzena Partas. — Złożyłyśmy więc obie wizytę ciotki i ona opowiadała mi o ciemnych stronach tego zawodu. Jednak mnie to nie odstraszyło i zaczęłam naukę w studium medycznym w Olsztynie na kierunku położnictwo.

Tak pani Marzena zdobyła upragniony zawód i pracowała w szpitalu miejskim i wojewódzkim w Olsztynie, a także w powiatowym w Bartoszycach. Cały czas przyjaźniła się z Beatą i pewnego dnia obie



Marzena Partas: Jestem położną, to spełnienie moich marzeń

panie, a było to w 2013 roku, postanowiły założyć szkołę rodzenia w Pilniku pod Lidzbarkiem Warmińskim.

— Zauważyłam, że praca w tej szkole, daje mi nie tylko ogromną satysfakcję, bo wyszły moje predyspozycje pedagogiczne, ale też sprawia przyjemność. Nawet kiedy zajęcia odbywały się po dyżurze w szpitalu i byłam bardzo zmęczona, to wstępowała we mnie energia i radość — zwierza się. — I chyba to sprawiło, że w sierpniu ubiegłego roku postanowiłam zwolnić się z pracy i założyć działalność. I dobrze się stało.

— Gdy pracowałam jako położna w szpitalu, przez niemal 20 lat nie miałam wolnych całych świąt — wspomina Marzena Partas z Lidzbarka Warmińskiego. — Kiedy założyłam działalność, nie mogłam wyjść z zachwytem, że całutki Boże Narodzenie mogę spędzić z rodziną. Tak sobie ułożyłam grafik, żeby mieć wolny nawet dzień przed tymi świętami.

Ale nie to jest najważniejsze dla położnej.

— Przede wszystkim mogę poświęcić więcej czasu swoim pacjentkom — opowiada. — Kiedy pracowałam

w szpitalu, zdarzało się takie zmęczenie i nawał pracy, że zadania wykonywało się rutynowo. Teraz, kiedy spotykam się ze swoimi pacjentkami, mam poczucie, że poświęcam im tyle uwagi, ile potrzebują. I to daje mi zadowolenie, satysfakcję z tego, że rzetelnie wykonuję swój zawód.

Jest też oczywiście ta zła strona prowadzenia swojej działalności — niepewność finansowa.

— Kiedy pracowałam w szpitalu, miałam pewne wynagrodzenie. Wiedziałam, ile zarobię, ale nie to jest najważniejsze — podsumowuje położna. — Jest mi niezmiernie miło słyszeć: „jak to dobrze, że panią spotkałam, tak bardzo mi pani pomogła”. Otrzymuję bardzo dużo sympatii od pań, z którymi pracuję. Zapraszają na kawę, nawet na obiad, przynoszą ciasto. A ja cieszę się, że jestem potrzebna, że mogę im pomagać.

Praca pani Marzeny nie ogranicza się do prowadzenia zajęć edukacyjnych dla przyszłych rodziców, czy wizyt u kobiet w pociągach i ich nowo narodzonych dzieci.

Jest teraz możliwość wyboru położnej nie tylko dla siebie, ale na przykład dla

swojej małej córki — opowiada pani Marzena. — Wtedy prowadzę taką dziewczynkę przez okres dojrzewania, do macierzyństwa, dojrzałości. Jestem przy swoich pacjentkach, kiedy zmienia się ich organizm na każdym etapie życia. Rozmawiam o profilaktyce z dziewczynkami i z kobietami w okresie klimakterium. To dla nich bardzo ważne zwłaszcza teraz w okresie pandemii, gdy dostęp do lekarzy jest ograniczony. Czują się bezpiecznie, kiedy mogą się mnie poradzić.

Pani Marzena cały czas się rozwija zawodowo. Współpracuje z innymi specjalistami, takimi jak psycholog, bo jak wiadomo, młode mamy mają wiele problemów, lęków, niektóre zapadają na depresję poporodową. Czasami zdarza się, że zaczyna współpracę ze swoimi pacjentkami, bo te mają specjalizację lub umiejętności, które można wykorzystać dla dobra innych pacjentek. Tak jest np. z instruktorką jogi, która zgodziła się poprowadzić zajęcia z ćwiczeniami dna miednicy. Położna śledzi też nowości i je wprowadza w miarę możliwości.

— Moje pacjentki wiedzą, że mogą do mnie zadzwonić, czy napisać niemal w każdej chwili. Wszystkie młode mamy mają zainstalowane komunikatory i chętnie z nich korzystają.

Pani Marzena ma dwoje dorosłych dzieci. Syn mieszka w Gdańsku, a córka jest tegoroczną maturzystką, więc położna ma sporo czasu dla swoich pacjentek. Starcza jej go także na realizację swoich zainteresowań.

— Sporo czytam, ale też lubię... postrzelać — mówi. — Dlatego regularnie chodzę na miejską strzelnicę, gdzie trenuje Koło Strzeleckie „Warmiak”. Przez pandemię zajęcia były zawieszane, ale strzelanie sprawia mi satysfakcję, więc z niego nie zrezygnuję.

To nie wszystko. Pani Marzena chodzi też na zajęcia tańca ludowego do Lidzbarskiego Domu Kultury.

— Zawsze z zachwytem patrzyłam na występy naszego Zespołu Tańca Ludowego Perła Warmii — zwierza się położna. — Te piękne stroje, warkocze dziewcząt, układy taneczne. Poszłam nawet kiedyś na zajęcia „Perły”, ale



W SZKOLE PATRZYŁYŚMY Z ZACHWYTEM NA PLAKAT, NA KTÓRYM BYŁO ZDJĘCIE POŁOŻNEJ W CZEPKU Z NIEMOWLĘCIEM NA RĘKACH.

to nie dla mnie. Oni są niemal zawodowcami. Ich kunszt jest okupiony godzinami ćwiczeń, ale w domu kultury odbywają się też zajęcia tańca ludowego pod egidą kierownika „Perły” i dyrektora LDK w jednej osobie — Pawła Sadowskiego dla takich amatorów jak ja, więc zapisałam się i chodzę. Mamy deficyt mężczyzn, ale jakoś sobie z tymi tańcami radzimy. Oczywiście przez ostatnie tygodnie zajęcia się nie odbywały. Może teraz wróci wszystko do normy. To znakovity sposób na utrzymanie dobrej formy i figury, a przyznam, że od kiedy przeszedłam na swoją działalność i zaczęłam regularnie jadać, to muszę uważać na wagę.

Położne potrzebne będą zawsze. Nikogo też nie trzeba przekonywać, jak są ważne. To na nich spoczywa obowiązek przyjęcia nas na ten świat i od nich zależy, jaka będzie ta chwila oddzielenia dziecka od matki. Jednak współczesna położna to coś więcej.

— To prawda, jest z kobietą od jej urodzin, aż do śmierci, bo o swoją kobiecość musimy dbać przez całe życie — kończy pani Marzena.

EWA LUBIŃSKA

e.lubinska@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

komunikat

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Barczewo

Na podstawie art. 11 pkt 7 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 293 ze zm.) zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Barczewo wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w dniach od 15.06.2020 r. do 05.07.2020 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego, 11-010 Barczewo, plac Ratuszowy 1, pokój nr 8, w godz. od 10.00 do 13.00.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie zmiany Studium rozwiązaniami odbędzie się w dniu 01.07.2020 r. o godz. 11.00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Barczewie. Zgodnie z art. 11 pkt 8 ustawy osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnieść uwagi do projektu zmiany Studium.

Uwagi należy składać na piśmie do Burmistrza Barczewa z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 26.07.2020 r.

Burmistrz Barczewa

PANI CZESIA WRACA NA PLAN

AKTORKA SERIALU „KLAN” ANNA POWIERZA NIE WIEDZIAŁA, W JAKIM STOPNIU KRYZYS SPOWODOWANY PRZEZ PANDEMIE WPŁYNIE NA BRANŻĘ FILMOWĄ. PRZYNAJĘ, ŻE JEJ DOMOWY BUDŻET MÓGŁBY NIE WYTRZYMAĆ DŁUŻSZEGO PRZESTOJU W BRANŻY.



Anna Powierza: Gdy usłyszałam, że wracamy na plan zdjęciowy, poczułam ulgę, że wreszcie odzyskuję kontrolę nad swoim życiem

Fot. newseria.pl

Wielotygodniowa przerwa od pracy spowodowała, że aktorka zaczęła poważnie bać się o własną przyszłość. Brak dotychczasowych dochodów był przyczyną stresu i wewnętrznego niepokoju. Zmniejszenie obostrzeń sprawiło jednak, że aktorka powraca do normalnego trybu życia. Już niedługo rozpocznie zdjęcia do nowych odcinków serialu „Klan” – to napawa ją entuzjazmem.

– Mam nadzieję, że zniesienie zakazów oznacza powolny

powrót do normalności. Jednak niepewnie podchodzę do obecnej sytuacji i zawsze mam przy sobie maseczkę, gdy gdzieś wychodzę. Bardzo bym chciała, abyśmy mogli funkcjonować już bez stresu i strachu, że coś złego może przytrafić się nam lub naszym bliskim – mówi Anna Powierza.

Tłumaczy, że najbardziej bała się o zdrowie taty i cici – członków rodziny, którzy ze względu na podeszły wiek znajdowali się w grupie podwyższonego ryzyka. Przyznaje, że dla bezpieczeństwa

ograniczyła bezpośredni kontakt z bliskimi i regularnie robiła im zakupy. Dzięki temu miała pewność, że nie opuszczają miejsc zamieszkania, narażając się na zarażenie koronawirusem. Do obaw dotyczących zdrowia i życia najbliższych doszedł także stres spowodowany nagłą przerwą w pracy.

– Podczas pandemii pojawił się we mnie niepokój. Myślałam o tym, co będzie, gdy oszczędności zaczną się kończyć i okaże się, że nie stać mnie, by kupić mojemu dziecku jedzenie. Zawsze staram

się myśleć pozytywnie i skupiać na teraźniejszości – nie tworzyć w głowie czarnych scenariuszy. Jednak to poczucie było niszczące – zaznacza aktorka.

Anna Powierza spodziewała się, że zawieszenie działalności instytucji kulturalnych i zamrożenie gospodarki może trwać wiele miesięcy. Perspektywa długiego okresu bez dochodów przerażała ją. Aktorka od kilkunastu lat wciela się w postać Czesi w serialu „Klan”. To właśnie ta rola pomogła jej zyskać rozpoznawalność, dlatego Powierza

cieszy się, że będzie mogła kontynuować swoją przygodę na planie produkcji.

– Martwiłam się, czy „Klan” po zażegnaniu kryzysu nadal będzie emitowany. Stres był ogromny, ponieważ pandemia sprawiła, że nie mogłam szukać żadnej alternatywy. Nie miałam pomysłu, co ze sobą zrobić, ponieważ wszyscy moi potencjalni pracodawcy byli w dokładnie takiej samej sytuacji – także byli bezradni – wspomina.

Powierza tłumaczy, że prowadzi aktywny tryb życia. Wspomina, że początek izo-

lacji okazał się dla niej dużym wyzwaniem, bo nigdy nie przebywała w domowym zamknięciu aż tak długo. Zdaniem aktorki, przyszłość wielu instytucji kultury jest niepewna. Dotychczas widownie teatralne wypełniali głównie ludzie starsi. Obecnie mogą bać się o swoje zdrowie i, w obawie przed zarażeniem, rezygnować z tego typu rozrywek.

– Kiedy podczas rozmowy telefonicznej usłyszałam, że wracamy na plan zdjęciowy, ogarnęła mnie wielka radość. Poczułam także ulgę, że wreszcie odzyskuję kontrolę nad swoim życiem. Myślę, że niektóre teatry się nie otworzą, bo właścicielom trudno będzie opłacić koszty spektakli. Mam jednak nadzieję, że liczba osób chętnych, by oglądać nas na scenie, będzie wzrastała. Nie wiem jeszcze, czy w czerwcu zagram zaplanowane przedstawienia i czy mój pracodawca zdecyduje się otworzyć teatr – tłumaczy aktorka.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL

ANNA POWIERZA

debiutowała na ekranie w 1994 r. epizodyczną rolę w filmie „Panna z mokrą głową” oraz serialu o tym samym tytule. W latach 1994–1995 grała Martę, córkę głównych bohaterów w serialu TVP „Spółka rodzinna”. Największą rozpoznawalność zapewniła jej rola Czeszawy Kot-Kurzańskiej w serialu TVP 1 „Klan”, w którym gra od 1997 r.

ŹRÓDŁO: WIKIPEDIA

BEZgorset
ONLINE!
f BezGorsetu



PRESJA!
OPRESJA!



Spotykamy się
W czwartek **18.06.2020** o godz. **20:30**
Prelegent: **Agnieszka Ewald**
Facetka od stresu

ORGANIZATOR



GAZETA
OLSZTYŃSKA

BEZgorset

PARTNER



BNP PARIBAS

CHCĘ ROZWODU! CO MNIE CZEKA?

WCHODZĄC W BLISKĄ RELACJĘ Z DRUGĄ OSOBĄ I ZAWIERAJĄC ZWIĄZEK MAŁŻEŃSKI PRAGNIEMY, ABY BYŁA TO RELACJA DAJĄCA SZCZĘŚCIE OBOJGU I TRWAJĄCA MOŻLIWIE JAK NAJDŁUŻEJ. ŻYCIE JEDNAK RÓŻNIE SIĘ UKŁADA. O ROZWODACH I JAK SOBIE Z TYM RADZIĆ, ROZMAWIAJĄ: PSYCHOLOG MAGDALENA KOWALSKA Z MILENĄ SAWCZUK-KOŁPACKĄ, RADCĄ PRAWNYM.

Fot. pixabay.com



Młode małżeństwa rozpadają się z powodu nieumiejętności radzenia sobie z konfliktami w rodzinie



Milena Sawczuk-Kołpacka, radca prawny



Magdalena Kowska, psycholog

przyniosły spodziewanego rezultatu i dopiero wówczas zapada decyzja o rozwodzie. Oczywiście są to tylko moje wnioski wynikające z dotychczasowego doświadczenia.

— Kto częściej decyduje się na rozwód: kobiety czy mężczyźni?

— Trudno wskazać na przewagę którejś płci. Przychodzą osoby nie do końca zdecydowane, które chcą zasięgnąć informacji, dowiedzieć się, jak to wszystko wygląda, jak się przygotować do sprawy rozwodowej, czy też jakie dokumenty należy zgromadzić. Chcą wiedzieć, czego mogą się spodziewać i przede wszystkim, jak długo taki proces rozwodowy będzie trwał. Pojawiają się też osoby zdeterminowane, które wiedzą, czego chcą.

— Założmy, że przychodzę już zdecydowana: rozstaję się z mężem. Jakich pytań mogę się spodziewać?

— W trakcie postępowania rozwodowego sąd bada bardzo wnikliwie całokształt okoliczności danej sprawy. Na tej podstawie orzeka m.in., który z małżonków ponosi winę za rozpad małżeństwa, czy też małżonkowie zgodnie wniosą o zaniechanie orzekania o winie, o władzy rodzicielskiej nad wspólnymi małoletnimi dziećmi, o kontaktach rodziców z dzieckiem, o alimentach, o sposobie korzystania ze wspólnie zajmowanego mieszkania. Wszystkie te aspekty omawiane są dość szczegółowo,

żeby jak najlepiej zabezpieczyć interesy klienta. Zawsze podkreślam, że jeśli mam pomóc jako prawnik, klient musi być ze mną szczery. Ludzie często myślą, że daną informację mogą pominąć, bo wydaje im się nieistotna, natomiast z prawniczego punktu widzenia ma bardzo duże znaczenie, stąd też szczerość, o której mówię jest tak ważna.

— Czy na pierwsze spotkanie musimy wziąć jakieś dokumenty?

— Aby złożyć pozew o rozwód wymagane jest dołączenie w oryginale odpisu aktu małżeństwa oraz w przypadku posiadania małoletnich dzieci - aktów urodzenia. Wspomniane dokumenty uzyskamy w Urzędzie Stanu Cywilnego. Na spotkaniu z klientem i po zapoznaniu się z jego sytuacją zawsze tłumaczę, jakie dodat-

— Jak pewnie wiele osób zapytam – jak długo to wszystko może potrwać?

— Od momentu wniesienia pozwu do sądu, czyli złożenia pozwu o rozwód na pierwszą rozprawę zazwyczaj oczekuje się ok 3-4 miesięcy. Jednak długość trwania procesu o rozwód jest uzależniona od kilku aspektów. Największe znaczenie ma przede wszystkim to, czy żądamy rozwodu z winy drugiego małżonka, czy też bez orzekania takiej winy. Są sprawy, które mogą zakończyć się na jednym posiedzeniu sądu, są też niestety takie, które trwają latami z uwagi na brak porozumienia pomiędzy małżonkami. A więc na to, jak długo będzie trwała sprawa rozwodowa mają bardzo duży wpływ sami małżonkowie. Czy, mimo trudnych doświadczeń, są w stanie porozumieć się na kilku bardzo istotnych płaszczyznach.

— A co się dzieje, jeśli druga strona odmawia rozwodu?

— Z relacji moich klientów wynika, że bardzo często po wystąpieniu do sądu z pozwem o rozwód drugi małżonek nagle staje się przykładnym mężem, żoną, deklaruje miłość i uczucia, a więc rozwód w ogóle nie wchodzi w grę. Niestety, są to chwilowe zmiany i w większości przypadków kończą się właśnie rozwodem. Jak już wcześniej wspomniałam, sąd bada całokształt okoliczności danej sprawy i orzeka o rozwodzie w przypadku wystąpienia

przesłanek pozytywnych, czyli okoliczności świadczących o faktycznym rozpadzie pożycia małżeńskiego, jednocześnie przy braku przesłanek negatywnych. Jednak wśród przesłanek negatywnych nie wymieniam się braku zgody na rozwód ze strony jednego z małżonków, co oznacza, że brak takiej zgody nie jest formalną przeszkodą do rozwiązania małżeństwa.

— Zauważam, że niekiedy podjęcie samej decyzji o rodzaju pozwu, czy o ustaleniu opieki nad dziećmi bywa trudne, czasami wręcz na tyle, że wiele osób wstrzymuje się z nią na długi czas. Co się dzieje, gdy klient mówi „nie wiem, co robić”?

— Osobiste spotkania z klientem i rozmowy dają mi obraz sytuacji, w jakiej się dana osoba znajduje. Dzięki temu mogę wyjaśnić wszelkie wątpliwości, pomóc podjąć decyzję i zaproponować najdogodniejsze rozwiązanie. Staram się zrozumieć argumentację klienta. Są klienci, którzy pragną zakończyć związek małżeński jak najszybciej, a więc proponuję rozwód bez orzekania o winie, oczywiście jeśli taka możliwość istnieje. W przypadku osób zdecydowanych na rozwód z winy drugiego małżonka, przedstawiam skutki i konsekwencje takiego wyboru.

— Co bywa najtrudniejsze emocjonalnie w całym procesie rozwodowym?

— Wydaje mi się, że już sam fakt podjęcia decyzji o rozstaniu, rozwodzie jest bardzo trudny emocjonalnie. Często klienci na początku mają jeszcze nadzieję, że małżeństwo uda się uratować, że może coś się zmieni na lepsze, a więc to uświadomienie sobie, że jednak nie ma szans, czy ratunku dla małżeństwa również jest bardzo trudne. Z moich obserwacji wynika, że bardzo emocjonalnym momentem jest rozprawa przed sądem, na której strony są przesłuchiwane. Muszą one po raz kolejny opowiedzieć o swoich przeżyciach, doświadczeniach, które miały miejsce w trakcie trwania małżeństwa, a o których chcieliby jak najszybciej zapomnieć. Zdarza się, że orzeczenie sądu jest zwyczajnie niesprawiedliwe, krzywdzące stronę, a więc cały proces rozwodowy nie jest przyjemnym doświadczeniem.

JAK DOBRAĆ KOSZULĘ DO TYPU SYLWETKI?

BIĄŁA KOSZULA PRZYWODZI NAM NA MYŚŁ PIERWSZY DZIEŃ SZKOŁY, ROZMOWĘ REKRUTACYJNĄ CZY NUDNĄ STYLIZACJĘ BANKIERÓW. A CO, JEŚLI POWIEMY CI, ŻE MOŻESZ ODCZAROWAĆ TĘ STYLIZACJĘ? SPRAWDŹ WIOSENNO-LETNI PRZEGLĄD KOSZULOWYCH TRENDÓW DLA RÓŻNYCH TYPÓW SYLWETKI.

SLIM KLEPSYDRA

Twoje biodra i ramiona są tej samej szerokości, ale cieszysz się pięknym, wyraźnym wcięciem w talii? Jesteś klepsydrą! Przy wyborze idealnej koszuli zwróć uwagę na te, podkreślające pas – w kroju slim, dopasowane do ciała, z kokardą lub drapowane. Jeśli wybierasz koszulę z delikatnymi bufkami, dodaj do nich trapezową spódnicę – w ten sposób zachowasz odpowiednią proporcję ciała.

Kolory, wzory i desenie zupełnie cię nie ograniczają. Tak samo świetnie będziesz wyglądać w bieli, groszkach, zwierzęcych printach, paskach czy kontrastujących barwach. Wypróbuj również powracający trend lat. 90 – koszula przewiązana w pasie!

KOBIECA GRUSZKA

Jeśli do twoich atutów należą smukłe ramiona, drobny biust oraz kobiece wcięcie w tali, a regularnie starasz się ukryć szerokie biodra – jesteś gruszką. W twojej szafie nie może więc zabraknąć asymetrycznych koszul z falbanami tylko na jednym rękawie czy tych subtelnych, taliowanych z małym kołnierzykiem. Jeśli lubisz modowe eksperymenty, wypróbuj koniecznie połączenie koszuli z bufkami lub poduszkami z prostymi spodniami o szerokich nogawkach. Efekt murowany!

Klasyczna biel to oczywisty wybór, ale zastanów się również nad dodaniem do

W tym sezonie będą świetnie prezentować się oversize'owe koszule



Koszula wiązana w pasie pięknie podkreśli wcięcie w talii



Klasyczna, pastelowa koszula w połączeniu z plisowaną spódnicą



Przed sezonem warto zrobić przegląd swojej garderoby



Drobne pasy i rozkloszowany dekolt



Falbany i bufki poszerzą optycznie ramiona, odciągając uwagę od bioder



stylizacji poziomych pasków czy drobnych kwiatów – w połączeniu z jednolitym dołem będziesz w nich wyglądała doskonale.

UNIWERSALNA KOLUMNNA

Zastanawiasz się jak to możliwe, że dobrze wyglądasz w każdym kroju koszuli? Prawdopodobnie jesteś kolumną – jesteś smukłą, nie masz wyraźnego wcięcia w talii, a twoje biodra są wąskie. Tej wiosny możesz bez obaw nosić męskie, oversizowe koszule – zapięte pod guzik czy wsunięte w jeans. Bufki, drapowana talia, szarfy i paski – każdy krój leży na tobie świetnie.

Dzięki sylwetce kolumny nie musisz też zbytnio przejmować się kolorami czy wzorami. Zarówno duże guziki, plisy i kokardy, jak i duże naszywane kieszenie, pagony na ramionach czy zwierzęce printy odnajdą się idealnie w twojej szafie.

PROSTY TRÓJKĄT

Jeśli jesteś poszukującym idealnej koszuli trójkątem, to mamy świetne rozwiązanie dla twoich szerokich ramion i wąskich bioder! Tej wiosny postaw na proste, klasyczne i długie koszule w subtelnych kolorach w połączeniu z poszerzonym dołem. Dopelnieniem twoich stylizacji mogą być niezwykle modne w tym sezonie spódnice midi, szorty czy spodnie o szerokiej nogawce.

Nie eksperymentuj z printami – niepotrzebnie przyciągną wzrok do wąskich bioder. Zamiast tego postaw na delikatne pastele i lejące się materiały. I oczywiście ponadczasową biel!

KLASYCZNE JABŁKO

Szczupłe nogi i ramiona, kształtne piersi, smukła szyja i opionka na brzuchu? To znaki rozpoznawcze dla figury typowego jabłka. Aby ją ujarzmić postaw na koszule podkreślającą dekolt o trapezowym kroju lub z baskinką. Noś ją niedopiętą, z delikatnie odsłoniętym dekoltem w kształcie litery „V”.

Zamiast szalonych printów postaw na klasykę – gładkie koszule w mocnych, twarzowych kolorach z kropczkami czy drobnymi paskami (najlepiej skośnymi) odwrócą uwagę od opionki i boczków i zaakcentują to, co masz najpiękniejsze.

KAMILA KOTOWSKA

O TEFLONIE PRAWIE WSZYSTKO

CHOĆ LICZNE GOSPODYNIE I SZELOWIE KUCHNI CHWAŁĄ SOBIE Z NIM W KUCHNI WSPÓŁPRACĘ — TEFLON TO JEDEN Z NAJBARDZIEJ KONTROWERSYJNYCH MATERIAŁÓW TAM UŻYWANYCH. Z JEDNEJ STRONY PRZYZRĄDZANE NA NIM POTRAWY NIE PRZYPALAJĄ SIĘ I ZACHOWUJĄ SMAK. Z DRUGIEJ — MOŻE BYĆ SZKODLIWY DLA NASZEGO ZDROWIA.

Teflon to nazwa handlowa bardzo powszechnie używanego związku chemicznego: politetrafluoroetylen, dla dbałości o zdrowie i gętkość naszych języków skracanego do zwyczajnego PTFE. Jak w przypadku wielu innych ważnych wynalazków — o teflonie też zdecydował przypadek.

Z WOJENNĄ HISTORIĄ

W 1938 r. Roy Plunkett, inżynier amerykańskiej firmy DuPont z New Jersey, przeprowadzał doświadczenia z substancją chłodzącą lodówki. I w czasie jednego ze swoich eksperymentów zauważył, że tetrafluoroetylen w postaci gazu wydostał się z butelki. Zważył ją przed ponownym napełnieniem i zarejestrował, że masa butelki nieco się różni. Fachowo mówi się, że przeprowadził syntezę politetrafluoroetylen, w wyniku której powstało wcześniej nieznane tworzywo. Tak czy siak — Plunkett zainteresował się całym zjawiskiem i sprawdził, co znajduje się wewnątrz na powierzchni butelki. A była to śliska, woskowata substancja — pierwszy teflon.

Początkowo największą karierę wróżył mu w przemyśle... zbrojeniowym, bo szybko okazało się, że wszelkie powierzchnie metalowe po pokryciu ich teflonem — stawały się odporne na zadrapania i korozję. Dodatkowo zmniejszało się też ich tarcie. Jakby tego było mało, tworzywo wykorzystywali też pierwsi konstruktorzy bomb atomowej!

DO CYWILA

Choć sprzedaż teflonu rozpoczęła w 1946 r., pod cywilne dachy trafił dopiero w połowie lat 50. XX w. i dość szybko zrewolucjonizował zwłaszcza kuchnie, w tym także polską. Od lat 60. XX w. teflon stosuje się jako powłokę w patelniach, garnkach i przyborach kuchennych. Chemours, firma-córka firmy DuPont wciąż udoskonala swój flagowy produkt, czyniąc go jeszcze bardziej odpornym na zarysowania, uszkodzenia, łuszczenie, odpryskiwanie, i wydłużając



żywność akcesoriów, w których jest używany.

Dziś prawie w każdym domu znajdziemy przynajmniej jedną patelnię pokrytą tym materiałem. Wielbiciele teflonu wskazują bez wahania na jego jedną podstawową zaletę: możliwość przygotowywania potraw bez używania tłuszczu. A stąd już blisko do zdrowia: wiadomo, że tłuste najczęściej oznacza niezdrowe, a ktośkolwiek dba o dietę i stale kontroluje ilość dostarczanej organizmowi energii — potrawy niewzbogacane kaloriami z tłuszczu, na którym są przygotowane, będzie cenić szczególnie.

Prócz tej teflon ma też i taką zaletę, że jest wyjątkowo odporny na działanie środków chemicznych i wysokich temperatur. Dodatkowo, nie reaguje z żywnością, jest niepalny, a z powodu jego wysokich właściwości ślizgowych — przygotowywane na teflonowej powierzchni potrawy nie przywierają do patelni lub garnka.

Pamiętajmy jednak, że wszystko, co dobre — musi kosztować. Także teflon — im droższy, tym lepszy, trwalszy i zdrowszy; im tańszy zaś, tym bardziej teflonopodobny!



Teflon ma swoich przeciwników i zwolenników

Dlatego zakup patelni, czajnika lub kompletów garnków trzeba zawsze i przede wszystkim traktować jak inwestycję w zdrowie własne i naszych bliskich. I wybierać patelnię z powłoką wielowarstwową, bo to one będą potem miały największą odporność na ścieranie...

W przypadku teflonu w grę wchodzi jeszcze licencja i prawo do posługiwania się samą tylko nazwą „teflon”. Przed zakupem warto więc popytać sprzedawcę lub poczytać na opakowaniu, jak wiele wspólnego z tworzywem wynalezionym przez Roya Plunketta ma

produkt, który właśnie zamierzamy kupić.

WŁAŚCIWOŚCI

Całą dużą cząsteczkę budują jedynie dwa pierwiastki: węgiel tworzący łańcuch teflonu oraz fluor stanowiący podstawniki węgla. PTFE ma bardzo wysoką temperaturę topnienia — teflon topi się w temperaturze powyżej 327 st. C i to dzięki temu jest bardzo odporny na uszkodzenia i zniszczenie pod wpływem działania gorąca. PTFE to też materiał hydrofobowy: odporny na wchłanianie wody, a wręcz ją odpychają-

cy. Jest też obojętny chemicznie — nie wchodzi w reakcje z większością istniejących chemikaliów, choć owszem, w wysokich temperaturach reaguje z metalami alkalicznymi i z fluorem. Kolejna zaleta PTFE to niski współczynnik tarcia, jeden z najniższych wśród ciał stałych, co oznacza, że po prostu nie do niego nie przywiera. A na koniec duża wytrzymałość na zginanie: PTFE to materiał bardzo elastyczny, dzięki czemu można go nakładać na wszelkie powierzchnie bez utraty integralności.

WADY

Oczywiście, jeśli mamy zwolenników — musimy mieć też przeciwników teflonu i szczerze powiedziawszy, nawet warto ich posłuchać. Choćby dlatego, że ich zdaniem ta powłoka jest niebezpieczna dla zdrowia — a konkretnie dlaczego? Wprawdzie szkodliwego wpływu teflonu naukowo i wyczerpująco jeszcze nikt nie udowodnił, ale kupując cokolwiek do użytku kuchennego — warto zawsze zadbać, by produkt taki miał atest Państwowego Zakładu Higieny. Bo dopiero wtedy mamy gwarancję jakości i bezpieczeństwa. No i słynne przypadki, gdy powłoka teflonowej patelni lub garnka została już naruszona — niestety, idą do kosza. Bo zdaniem wielu specjalistów technik, ale też dietetyków uszkodzony teflon może wyzwać substancje niebezpieczne, a nawet rakotwórcze. I wcale nie chodzi o reakcje, jakie taka uszkodzona powłoka może nawiązywać z przygotowywanymi na niej potrawami — bo najprawdopodobniej nie nawiązuje żadnych. Większy problem stanowi to, co pod teflonem — zwykle stal lub aluminium, a one już toksyczne związki jak najbardziej tworzyć mogą.

Jakiś czas temu niezależna Komisja Doradcza ds. Nauki przy amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska opublikowała wyniki wstępnych badań o ewentualnych niebezpiecznych właściwościach teflonu. Te sugerowały, że jeden z głównych składników

teflonu, kwas perfluorooktanowy — to niezwykle trwały i stabilny związek fluoropochodny, który może wywoływać raka u szczurów. A używa się go w procesie produkcyjnym teflonowych naczyń. Także WWF, organizacja ekologiczna krótko później opublikowała na temat teflonu własny raport, w którym twierdzi, że ten i jemu podobne materiały wykazują tendencję do odkładania się w tkankach mózgowych, zwłaszcza w podwzgórzu, i w ten sposób mogą zakłócać pracę hormonów. Zdaniem WWF, teflon i jego związki mają też właściwości rakotwórcze, mogą wpływać negatywnie na układ odpornościowy organizmów i powodować nieprawidłowości rozwojowe.

JAK UŻYWAĆ TEFLONU?

Mówiąc najkrócej — odpowiednio! Ponieważ łatwo tę powłokę porysować, w czasie przygotowywania na niej potraw używajmy łopatek drewnianych lub silikonowych — a nie metalowych. To samo dotyczy łyżek, widelców i noży. Takich naczyń nie wolno też przegrzewać, dlatego pilnujmy, by temperatura patelni nie przekraczała 200-230 st. C. I to nic, że producent pozwala nawet na 260. Teflonowej patelni nie powinniśmy też gwałtownie schładzać, czyli zdejmować z palnika i natychmiast wkładać pod kran z lodowatą zimną wodą. Niestety, przed zmyciem takiej patelni trzeba ją najpierw wystudzić. No i sama metoda czyszczenia i moja uwaga dla szczególnie pedantycznych gospodyń i gospodarzy: jedni o tym nie wiedzą, inni zapominają, ale pokryte teflonem naczynie nie wymaga mycia wodą i detergentem, a nawet tylko wodą po każdym użyciu. A jeśli już musimy, podobnie jak w przypadku łopatek i widelców — do czyszczenia także nie wolno nam używać ani silnych środków chemicznych, ani ostrych szczotek lub innych narzędzi. Wystarczy, że po każdym użyciu przetrzemy powierzchnię naczynia ręcznikiem papierowym.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

CZY KTOŚ JUŻ CZEKA NA AGREST?

CHOĆ DZIŚ NIECO O NIM ZAPOMNIELIŚMY, AGREST TO JEDEN Z NAJZDROWSZYCH OWOCÓW. SZCZEGÓLNIJE JEGO CIEMNA ODMIANA MA WIĘCEJ WARTOŚCI ODŻYWCZYCH NIŻ WIŚNIE, JABŁKA CZY MALINY RAZEM WZIĘTE!

Niech pękne! — bez agrestu nie ma moich wspomnień z dzieciństwa i w ogóle ogrodu mojego dziadka! Rosły sobie trzy krzaki pod charakterystycznym, kolejowym płotem z betonu, z czego jeden miał owoce w odcieniu zgaszonego bordo, a dwa — zieloniutkie i kamuflowały się bardzo skutecznie wśród mrowia liści w tym samym odcieniu.

Uwielbiałam ich smak, a nawet zapach, choć do mojej ówczesnej, 5-letniej lepetyny w życiu nie przyszło, że za charakterystycznym smakiem i przyjemnym zapachem — idzie tyle zdrowia...! Agrest przyspiesza bowiem metabolizm, jest dobry dla serca, wspomaga funkcjonowanie układu pokarmowego, odkwasza organizm, łagodzi objawy stresu, a dojrzałe owoce dodatkowo zapobiegają nowotworom. Jego właściwości odżywcze powinny docenić zwłaszcza osoby, które skarżą się na zmęczone oczy, bo agrest to skarbnica luteiny, która wspomaga nasz wzrok. Wiele w nim też witamin i składników mineralnych.

Śpieszę donieść, ile dobrych składników agrest w sobie posiada zanim jeszcze zacznie się na niego sezon — tak, byśmy mogli ten cudowny owoc wykorzystać w pełni.

KONKRETY

Agrest rośnie na krzakach o koleczastych pędach, owoce są drobne, jadalne i należą do rodziny agrestowatych — tej samej, co porzeczki. Krzaki mogą osiągać nawet 1,5 metra wysokości. Cenne wartości odżywcze agrestu pierwsi zauważyli i docenili mieszkańcy południowej i środkowej Europy, Kaukazu, północnej Afryki i Ameryki Północnej — z tej ostatniej agrest pochodzi i dlatego dawniej często nazywano go winoroślą północy. Jest idealny na żywopłoty i to chyba z tego powodu mój dziadek zasadził tamte trzy krzaki w rogu ogrodu, przy samym końcu parceli. Ale to też roślina uprawna. Ze wszystkich witamin najwięcej agrest zawiera witaminę A, a poza tym wspomnianą luteinę, kwasów organicznych, głów-



W owocach agrestu jest sporo kwasu jabłkowego i cytrynowego oraz pektyn, które świetnie działają na trawienie

nie jabłkowego i cytrynowego, i pektyn — czyli odmiany błonnika, dzięki której łatwiej pozbedziemy się z organizmu soli metali ciężkich. Niemal w nim też witaminy C, tych z grupy B, witaminy, żelaza, fosforu, magnezu, miedzi, potasu, tianin i flawonoidów. Z kolei te najciemniejsze owoce agrestu mają dużo witaminy E. A wszystkim uczulonym na kalorie śpieszę donieść, że dwie garście owoców agrestu to tylko 42 kalorie — można się nim zatem zająć do woli i bez żadnych obaw o sylwetkę. Poza tym ma niski indeks glikemiczny, który wynosi 15, w związku z czym bez obaw mogą sięgać po niego osoby chore na cukrzycę.

NA OCZY

Jako źródło luteiny agrest zdecydowanie przoduje, choć pod tym względem dorównują mu też nektarynki, jeżyny, awokado, kiwi, maliny i czarne porzeczki. Co to jest i do czego służy? Luteina to rodzaj karotenoidu, silny przeciwutleniacz i barwnik. Z trzech odmian więcej znajduje jej w czerwonym agrestcie, trochę mniej w zielonej, a najmniej — w żółtej, zwanej też białą. Ale luteina zapobiega nie tylko chorobom oczu, w tym zwyrodnieniu plamki żółtej — zwłaszcza też inne schorzenia przewlekłe, choćby układu krążenia i nowotwory. Stąd poleca się ją wszystkim, którzy w czasie niezliczonych godzin przed komputerem, telewizorem lub w jakimkolwiek inny spo-

sób stale nadwyrężają swój wzrok. Działa też na oko jak naturalny filtr ochronny przed promieniowaniem UVA i UVB. Najwięcej będzie jej w miąższu i skórce owoców.

NA TRAWIENIE

Ponieważ sporo w nim kwasu jabłkowego i cytrynowego oraz pektyn, agrest świetnie działa na trawienie. Poleca się go zwłaszcza osobom cierpiącym na zaparcia, wzdęcia i inne dolegliwości trawienne. W przypadku zaparcia ważna jest szczególnie duża zawartość błonnika, który pobudza ruchy jelit, a także wspomnianych już kwasów. Wystarczy dwie porcje surowych owoców ze skórką i pestkami, także na apetyt i jako wsparcie procesów trawiennych. Dodatkowo sprawdzą się też owoce suszone, które po zmieszaniu z liśćmi można dodać do herbaty lub wręczyć parzyć samodzielnie — na zaparcia idealne.

NA NERWY

Ponieważ sporo w agrestcie magnezu oraz witamin z grupy B, które wspomagają układ nerwowy — owoce powinien jeść każdy, kto chce poprawić swoją pamięć i koncentrację i załagodzić objawy codziennych stresów. Agrest daje też poczucie odprężenia. Ktokolwiek żyje w pośpiechu, łatwo dekoncentruje się i jeszcze łatwiej wpada w złość — powinien natychmiast wprowadzić agrest do swojego codziennego menu.

NA STAWY

Dzięki zawartości wapnia i magnezu agrest wspomaga też mineralizację kości i zębów. Do woli mogą, a nawet powinny spożywać go osoby, które cierpią na artretyzm, ponieważ dużo w nim substancji o działaniu przeciwzapalnym, łagodzących objawy zwyrodnienia stawów. Co się z tym wiąże — agrest wspomaga pracę układu moczowego i wykazuje działanie moczopędne, dzięki czemu pomaga usuwać z organizmu nadmiar kwasu moczowego. W ten sposób pomaga oczyścić organizm z toksyn i zapobiega występowaniu silnych bólów przy dnie moczanowej.

NA SERCE

Agrest wspomaga też człowieka w walce z wysokim cholesterolem, bo obniża jego poziom we krwi, a tym samym chroni układ krwionośny i serce przed chorobami. Poza tym z powodu sporej dawki potasu, agrest pomaga też zmniejszać ciśnienie krwi. Z kolei zawarta w nim rutyna uszczelnia i wzmacnia naczynia



Agrest opóźnia m.in. proces starzenia się skóry. Poza tym witamina A zwiększa sieć naczynek krwionośnych

nia krwionośne. Dzięki temu regularnie spożywany agrest zapobiega miażdżycy i chorobom serca.

NA ZAKWASZENIE ORGANIZMU

Problem zakwaszenia organizmu dotyczy bardzo wielu osób. Jego objawy to m.in. osłabienie, podatność na infekcje, senność, problemy ze skórą i włosami oraz uporczywe zaparcia. Receptą na te wszystkie dolegliwości może być agrest, który zawiera substancje o działaniu alkalizującym, dzięki czemu pomaga nam utrzymać w organizmie naturalną równowagę kwasowo-zasadową. W związku z tym można go włączyć do jadłospisu diety zasadowej.

PRZECIWWSKAZANIA

Choć jak widać — samo dobro w tym agrestcie, nie wszyscy i nie do woli mogą z tych dobrodziejstw korzystać. Choćby ze względu na dużą zawartość tanin i kwasów agrest może zaszkodzić osobom cierpiącym na wrzody żołądka i dwunastnicy oraz

zapalenia okrężnicy i jelit. Wywary i napary z liści agrestu, które mają silne działanie moczopędne, stosowane zbyt długo mogą doprowadzić do wypłukania z organizmu soli mineralnych. Przy chorobach nerek i dróg moczowych agrest spożywać można tylko w małych ilościach.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Agrest w kosmetyce

Jako doskonałe źródło przeciwutleniaczy — głównie luteiny oraz witamin A i C — agrest opóźnia też proces starzenia się skóry. Poza tym witamina A zwiększa sieć naczynek krwionośnych, dzięki czemu do skóry wraz z krwią dociera więcej tlenu i substancji odżywczych. Dlatego do użytku zewnętrznego polecam te owoce w postaci maseczki. 1/2 szklanki umytych i oczyszczonych owoców trzeba zmiksować i do takiego musu dodać 2–3 łyżki naturalnego jogurtu i 1 łyżeczkę maki ziemniaczanej. Maseczkę nakładamy na twarz, omijając okolice oczu. Zmywamy po 15 minutach.

REKLAMA

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

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

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

TRUDNA CHOROBA, NIEŁATWE LECZENIE

POSTĘPUJĄCE OSŁABIEŃ I WIOTCZENIE MIĘŚNI, KTÓRE PROWADZI DO UTRATY ODDECHU I ŚMIERCI – TO OBJAWY SMA, CZYLI RDZENIOWEGO ZANIKU MIĘŚNI. OBECNIE W POLSCE CHOROBU NA NIĄ OK. 900 PACJENTÓW W RÓŻNYM WIEKU.

SMA, czyli rdzeniowy zanik mięśni, to ciężka choroba z grupy schorzeń nerwowo-mięśniowych. Dotyka osoby w różnym wieku, ale w ponad 50 proc. przypadków objawy pojawiają się już w okresie niemowlęcym. Szacuje się, że obecnie w Polsce jest ok. 850-900 chorych z SMA, a każdego roku rodzi się około 50 dzieci z tym schorzeniem. W przebiegu SMA lekarze wyróżniają kilka podtypów.

– Rdzeniowy zanik mięśni dzieli się na kilka typów. Pacjent z SMA 1 nie nabył umiejętności siedzenia. Pacjent z typem SMA 2 to dziecko, które potrafi siedzieć, ale nigdy nie chodziło. Natomiast pacjent z typem SMA 3 chodził, ale później mógł stracić tę umiejętność. Z kolei najcięższy przebieg ma typ SMA 1, w którym często dziecko rodzi się zdrowe, ale szybko zaczyna stawać się bardzo wiotkie. Czasami te objawy są widoczne już od urodzenia i wtedy bardzo ważne jest, żeby jak najszybciej postawić diagnozę, ponieważ wiotkość i osłabienie siły mięśniowej narasta – mówi prof. dr hab. n. med. Maria Mazurkiewicz-Beldzińska, przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Neurologów Dziecięcych, kierownik Kliniki Neurologii Rozwojowej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

SMA wywołuje wada gene-

tyczna, wskutek której obumierają neurony w rdzeniu kręgowym odpowiadające za skurcze i rozkurcze mięśni. Brak impulsów nerwowych prowadzi do ogólnego osłabienia i postępującego zaniku mięśni. Mutacja występuje w genie odpowiedzialnym za kodowanie SMN – białka niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania neuronów motorycznych. Taką mutację ma w Polsce średnio jedna na 35 osób. Jeżeli oboje rodziców są nosicielami tej wady genetycznej, istnieje 25 proc. ryzyka, że ich dziecko będzie miało SMA.

– Leczenie rdzeniowego zaniku mięśni powinno rozpocząć się jeszcze przed wystąpieniem objawów chorobowych. Jest to możliwe tylko dzięki badaniom przesiewowym noworodków. Są to badania genetyczne, czyli szukamy mutacji odpowiedzialnej za powstanie SMA. Dzięki nim będziemy wiedzieć, który noworodek jest chory lub predysponowany do tego, żeby wystąpiły u niego objawy rdzeniowego zaniku mięśni. Wtedy po konsultacji z rodzicami mamy obowiązek włączyć leczenie – mówi prof. Maria Mazurkiewicz-Beldzińska.

SMA JEST NAJCZĘSTSZĄ
GENETYCZNĄ PRZYCYNĄ
ŚMIERCI DZIECI DO



Prof. dr hab. n. med.
Maria Mazurkiewicz-
Beldzińska

DRUGIEGO ROKU ŻYCIA,
O ILE NIE WPROWADZI
SIĘ LECZENIA. JEDNAK
W PRZYPADKACH,
KIEDY ZOSTAŁO ONO
WDROŻONE JESZCZE PRZED
POJAWIENIEM SIĘ OBJAWÓW
BĄDŹ NA ICH WCZESNYM
ETAPIE, DZIECI Z TYM
SCHORZENIEM ROZWIJAJĄ
SIĘ PODOBNI JAK ICH
ZDROWI RÓWIEŚNICY.

– Rdzeniowy zanik mięśni – szczególnie ten wczesnodziecięcy, typu 1 – jest chorobą szybko postępującą. Bywa, że w ciągu dosłownie kilku tygodni na naszych

oczach dochodzi do bardzo szybkiego pogorszenia funkcji ruchowych. Dlatego absolutnie kluczowe jest wczesne rozpoznanie i podanie leku. Wprowadzenie w Polsce – wzorem krajów Europy Zachodniej – powszechnego screeningu noworodków byłoby idealnym rozwiązaniem i pozwoliłoby uchronić dzieci przed niepełnosprawnością – mówi prof. dr hab. n. med. Anna Kostera-Pruszczyk, kierownik Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

– Leczenie zapobiega pojawieniu się objawów. Jeżeli już się pojawiły, to znaczy, że mięśnie zaczęły zanikać. Chory będzie słabł i w mniejszym lub większym stopniu będzie niepełnosprawny.

Wprowadzenie badań przesiewowych w kierunku SMA jest względnie niedrogi i mogłoby uratować przed niepełnosprawnością kilkadziesiąt dzieci rocznie. Złazszcza że w Polsce mamy bardzo dobre refundowane leczenie i te dzieci mogłyby być leczone na wczesnym etapie choroby, kiedy tylko wada genetyczna zostanie zidentyfikowana – dodaje Kacper Ruciński, założyciel i członek Rady Strategicznej Fundacji SMA.

– Jeszcze dwa lata temu rozpoznanie SMA było wyrokiem. Mogliśmy opiekować się pacjentem tylko w ramach rehabilitacji, wsparcia gastroenterologicznego, oddechowego itd. Jednak neurologicznie nie potrafiliśmy zrobić nic – mówi prof. Maria Mazurkiewicz-Beldzińska. – W tej chwili dysponujemy nieprawdopodobnymi środkami do leczenia takich pacjentów. W Polsce dostępny jest nusinersen w ramach programu lekowego. Do leczenia zakwalifikowanych jest obecnie ponad 600 pacjentów. W populacji dziecięcej tym leczeniem objęta jest znakomita większość i widzimy na co dzień, że efekty są bardzo zadowalające.

Od półtora roku w Polsce refundowany jest innowacyjny, pierwszy na świecie lek, który pozwala uchronić chorych przed przedwczesną śmiercią i niepełnosprawnością. Wyni-

ki ostatnich badań obserwacyjnych niemieckich lekarzy przeprowadzone wśród dorosłych pacjentów potwierdziły jego skuteczność. Lekarze podkreślają jednak, że aby terapia przyniosła jak najlepsze rezultaty, musi zostać wdrożona jak najwcześniej. Ministerstwo Zdrowia objęło lek refundacją od stycznia 2019 roku. Już pod koniec tego roku z tej formy leczenia korzystało ok. 60 proc. pacjentów z SMA – zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Dzięki nowym lekom pacjenci nawet z najcięższym przebiegiem choroby osiągną zdolność samodzielnego siedzenia, a niektórzy – chodzenia. To ogromny przełom w leczeniu SMA.

– Mamy lek na chorobę, o której jeszcze na studiach mówiono nam, że jest nieuleczalna. Im wcześniej włączone leczenie, tym postępy chorych są większe – mówi przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Neurologów Dziecięcych.

– Szacujemy, że na włączenie leczenia czeka jeszcze około 150-200 chorych. Warto podkreślić, że najmłodsze dzieci z SMA typu 1 przebiegającym bardzo gwałtownie są włączane natychmiast. Jednak są i będą uruchamiane kolejne ośrodki leczące pacjentów dorosłych, żeby dostęp do terapii był jak najlepszy – mówi.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL

REKLAMA

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

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

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

Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia”

Rejestracja telefoniczna
pn.-czw. 10.00-16.00

Umowa z NFZ

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
• żylaki • przepukliny • usuwanie drobnych zmian skórnych • leczenie chorób piersi
• leczenie nowotworów przewodu pokarmowego

Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52

OLSZTYŃSKY EKARZE SPECJALIŚCI
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935

NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka

Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna

LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65

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

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski

Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl

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

Roman Łeśiów
UROLOG

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

rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30

Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG

• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja

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

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

Krzyżówka klasyczna z hasłem

1	48			52		55		59		2		63		67		71		3		76			80	
				17										5										
						4																	14	
6										7						18				8				
				10										12								7		
					9									10										
						3																		
11										12										13				
	31											6								20				
						14	57		61				15	69		72								
16				50		54					17		65					18		77				81
																26		15						
						19								20										
						1																		27
21									22									23						
										32							29							
						24								25										
							13																	
26		49								27		64		68				28			79			
												11						5						
						29	56		60							30		74						
31					53				32										33					
														8				16						
					34											35								
36				51						37										38	78			82
	25																		2					
						39		58		62				40	70		73		75					
																		22					23	
41											42		66						43					
						21				30														
						44							45											
46																			47			24		
																								28

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

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

POZIOMO: 1) słynna Notre Dame w Paryżu; 2) wyposażenie pokoju; 3) papierowy pieniądz; 4) duńska wyspa w cieśninie Kattegat; 5) wznoszone do Boga; 6) część nogi; 7) duma żyrafy; 8) przedmiot; 9) pieczywo cukiernicze o korzennym smaku; 10) listopadowe meteory; 11) przepływa przez Świeradów-Zdrój; 12) statki na dnie morza; 13) dawniej akademik; 14) ... Maken, pustynia w zach. Chinach; 15) zespół Marka Grechuty; 16) cel na strzelnicy; 17) Daiki, japoński skoczek narciarski; 18) ustęp tekstu; 19) ze stolicą w Wilnie; 20) popularne imię męskie; 21) stan pozornej śmierci; 22) części ciała do wzruszania; 23) Józef, kompozytor, nauczyciel Chopina; 24) "... księżniczka Burgunda" Gombrowicza; 25) schlebia i nadskakuje osobom wyżej postawionym; 26) smartfon firmy Apple; 27) stan wzmożonego napięcia nerwowego; 28) okresowe lub częste pamięci; 29) stolica Włoch; 30) brzeg stołu, krawędź; 31) rozmiar buta; 32) drzewo o pniu złamanym

przez silny wiatr; 33) rzeka na granicy słowacko-węgierskiej; 34) afrykański wirus; 35) dopasuje okulary; 36) rządzona przez biskupa; 37) kraj faraonów; 38) olbrzymi głaz; 39) laufer; 40) kolczasty krzew owocowy; 41) szkoli sportowców; 42) biblijny Eden; 43) rowerowa dorożka; 44) strój, ubiór; 45) wokół głowy świętego; 46) kropla krwi przygotowana do badania; 47) kraj z Kanałem Panamskim

PIONOWO: 2) stolica Rosji; 3) roślina wieloletnia z pędami; 16) autor "Hobbita"; 17) dawna Nikomedia; 18) więzienie śledcze; 27) tłuszcz ze słoniny; 30) dawniej ojciec chrzestny, kum; 33) niewiadoma w równaniu; 36) statek rybacki; 39) odłamki cegły i kamienia; 42) Mikołaj, ojciec literatury polskiej; 48) teczka na dokumenty; 49) smaczny kuzyn raka; 50) wysoka, sztywna czapka wojskowa; 51) pochryzn, tropikalna roślina pnąca; 52) ...

chmur, wieżowiec; 53) matka Zeusa; 54) stolica Algierii; 55) imię Einsteina; 56) mięta lub rumianek; 57) Hopkins, słynny aktor "Milczenie owiec"; 58) lisia jama; 59) ciasto z twarogu; 60) najmniejsza wyspa w archipelagu Komorów; 61) najdłuższa rzeka Francji; 62) czynny wulkan na Sycylii; 63) oszlifowany diament; 64) wodospad na rzece Potaro w Gujanie; 65) plony z sadów; 66) dolina o stromych zboczach; 67) szklivo pokrywające garnki; 68) wiosenne warzywo liściaste; 69) kraj z Katmandu; 70) Śnieżka lub Giewont; 71) powieść Fiodora Dostojewskiego; 72) mieszkanka Włoch; 73) grecki bóg miłości; 74) zeszyt do notatek; 75) schodki na statek; 76) młode ryby; 77) pierwiastek As; 78) w nim larwa; 79) cerkiewny obraz; 80) palców na miejscu zbrodni; 81) ciernisty krzew na żywopłot; 82) jaszczurka pokryta kolcami

Szukasz klientów ?



docieramy do
1400000 odbiorców



wykorzystujemy zaawansowane
sposoby emisji i targetowania
reklam



dostarczymy Twoją ofertę do
potencjalnych klientów
na najpopularniejszych nośnikach



zapewniamy pełne raportowanie
efektów przeprowadzonych
działań

wyberz profesjonalistów,
wyberz nas

GAZETA OLSZTYŃSKA

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

mp-otbr-7488-M

🏠 NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.
PL, 503-103-703

⚙️ PRACA

dam pracę

CIEŚLĘ, Murarza, Pomocnika
możliwość zakwaterowania, 501-
481-210

FIRMA Ins-Bud-Plus Sp. z o.o. w
Nidzicy zatrudni monterów insta-
lacji sanitarnych. , 509-829-157

KIEROWCA CE, Dorotowo
503103703

PRACOWNIKÓW budowlanych
i pomocników. tel. 502-510-467.
Dzwonić w godz. 8-16

ZATRUDNIĘ do robót drogowych
Bartoszyce, Górowo Iławeckie,
Pieniężno, Lidzbark Warmiński,
695-953-923

ZATRUDNIĘ w Gospodarstwie,
601-772-124

🚗 AUTO-MOTO

sprzedam

VW T6, 2013 CARAVELLA, dzie-
więcioosobowa, 665 129 313

🔧 USŁUGI

budowa | remont

BUDOWA domów tel. 694-401-711

MALOWANIE, 782-404-688

GAZETA OLSZTYŃSKA

pozegnania.net

Wyraź swój żal
i zapal wirtualną świeczkę

mp-otbr-6791a-M

SPRZEDAM

WYNAJMĘ

ZAMIENIĘ

SZUKAJ NA

dom.wm.pl



25211otbp-d-M

transport

TRANSPORT, przeprowadzki,
729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

📈 BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

👉 RÓŻNE

sprzedam

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

DREWNO suche opał Barczewo
607-777-650

MASZYNY stolarskie, 602-459-
611.

PLUGO-GRYZARKA, obsypnik
do ziemniaków, kopaczka do
ziemniaków, ciągnik Białorus, ba-
rakowóz, dmuchawa do zboża,
piły do traka stacjonarnego, siew-
nik Poznaniak, beczka do wody
na przyczepie, szlifierka do drze-
wa, 692-214-618

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-
611.

🚜 ROLNICTWO

maszyny rolnicze

SPRZEDAM roztrzaskacz do siana
rozkładany Klas 5m, grabiarka ka-
ruzelowa 3 m, ciągnik Ursus C330
z turem, 728-297-123

Warmiński

ZAKŁAD POGRZEBOWY

dawniej **market**

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

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

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

614219opb1-E-G



ARKADIA

Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

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

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a-K



ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-a-K

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

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

KONDOLENCJE

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

WARMIA ZBIERA KASĘ NA... KOSIARKĘ

PIŁKA NOŻNA\\ JESIENIĄ WYDAWAŁO SIĘ, ŻE SENIORZY WARMII OLSZTYN WYCOFAJĄ SIĘ Z LIGOWEJ RYWALIZACJI. JEDNAK NA POČĄTKU ROKU W KLUBIE NASTĄPIŁY ZMIANY I CZARNY SCENARIUSZ TRAFIŁ DO KOSZA. W TEJ CHWILI CZWARTOLIGOWIEC ZBIERA KASĘ NA KOSIARKĘ.



Jeden z ligowych meczów rozegranych na stadionie Warmii Olsztyn. W tle widać efektowne „trybuny”



Trzeba przyznać, że z góry obiekt przy Sybiraków wygląda zdecydowanie lepiej

Warmia od lat gra na stadionie przy al. Sybiraków, który dzierżawi od olsztyńskiego OSiR-u. Jednak znający się na rzeczy kibice wiedzą doskonale, że w tym wypadku słowo stadion jest zdecydowanie na wyrost - bo to tak, jakbyśmy wiejską wiatę autobusową nazwali dworcem, a ajako na miękko - wykwinym i egzotycznym daniem.

Ale szefowie Warmii nie zalamują rąk, tylko ciężko pracują. Łatwiej byłoby im o sponsorów, gdyby byli właścicielem obiektu lub gdyby dostali długotermino-

wą umowę dzierżawy. Jest to jednak w tej chwili niemożliwe, bo miasto ma wobec tego obiektu poważne plany, niestety, na ich realizację nie ma pieniędzy.

W tej chwili Warmia sama dba o dwa boiska dostępne na olsztyńskim Zatorzu. Obecnie trwa renowacja głównej płyty boiska, z której korzystają czwartoligowi piłkarze oraz grupy juniorskie tego zasłużonego dla Olsztyna klubu.

Jednak do odpowiedniej konserwacji boisk potrzebna jest odpowiednia kosiarka do trawy - jak widać klub piłkarski to nie tylko buty, stroje, szatnia i bramki...

ALE TAKA KOSIARKA SPORO KOSZTUJE, DLATEGO SZEFOWIE WARMII 15 TYSIĘCY ZŁOTYCH CHCĄ UZBIERAĆ NA... PORTALU ZRZUTKA.PL. ZA TE PIENIĄDZE CHCĄ KUPIĆ SOLIDNĄ KOSIARKĘ, A NASTĘPNIE ZAINWESTOWAĆ W ZESTAW ZRASZACZY WRAZ Z WĘŻAMI DO PODLEWANIA MURAWY.

Do udziału w zbiórce zachęca Krzysztof Filipek, prezes Warmii: - W imieniu swoim oraz całego zarządu chciałbym się zwrócić do Państwa z serdeczną prośbą o pomoc w zakupie sprzętu do pielęgnacji boisk. Jest to bardzo duży wydatek jednorazowy, na który obecnie nas nie stać. Pomimo bardzo trudnej sytuacji organizacyjno-finansowej, jaką zastaliśmy z nowym zarządem w styczniu tego roku, robimy wszystko co w naszej mocy, żeby przywrócić blask naszemu klubowi oraz pięknie położonemu obiektowi przy al. Sybiraków w Olsztynie.

Naszym priorytetem jest zadbane boisko, a marzeniem - murawa z prawdziwego zdarzenia, która będzie wizytówką naszego klubu. Tylko tyle i aż tyle. Z góry dziękuję za każdą wpłatę, która przybliży nas do osiągnięcia wyżej wymienionych celów.

AKCJĘ ZBIERANIA PIENIĘDZY NA KOSIARKĘ NAZWANO „WSPÓLNA SPRAWA - LIGOWA MURAWA”, WŁĄCZYŁ SIĘ DO NIEJ TAKŻE

WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ, KTÓRY NAKRECIŁ KRÓTKI FILM REKLAMOWY Z KRZYSZTOFEM FILIPKIEM W ROLI GŁÓWNEJ - PREZES WARMII NA STADIONIE PRZY SYBIRAKÓW Z PIECZOŁOWITOŚCIĄ DBA O TRAWĘ ZA POMOCĄ... NOŻYCZEK I KOSY.

ARTUR DRYHYNICZ

a.dryhynicz@gazetaolsztyńska.pl

SPRINTEM

KOLARSTWO GÓRSKIE Setki odwołanych imprez, ograniczenia w opuszczaniu własnych czterech ścian - ostatnie miesiące były potężnym wyzwaniem dla cierpliwości sportowców. Wiele wskazuje jednak na to, że najgorsze za nami, m.in. wielkie sportowe emocje powrócą do Mrągowa, bowiem od 14 do 16 sierpnia odbędzie się tam mistrzostwa Polski w kolarstwie górskim XCO/XCR! Będą to już trzecie takie mistrzostwa zorganizowane na Mazurach! „Miasteczko Mistrzów” zostanie zlokalizowane na słynnej Górze Czterech Wiatrów.

Organizatorzy spod szyldu Milko Mazury MTB zapowiadają dużo zmian. — Nowa trasa całkowicie różni się będzie od tej znanej z 2018 roku. Runda będzie miała 3700 metrów, a suma przewyższeń wynie-

sie ok. 190 m. Na czołówkę kolarstwa górskiego w kraju czekać będzie całkowicie nowy 850-metrowy odcinek poprowadzony po stromych trawersach Góry Czterech Wiatrów. Okazji do wskoczenia na podium będzie niemało - na tę chwilę planowanych jest aż 20 kategorii - co nie oznacza naturalnie, że pojawienie się na prestiżowym „pudle” będzie łatwym zadaniem. Partnerem głównym imprezy będzie Hotel Mrągowo Resort&Spa, strategicznym — władze miasta i gminy, a honorowym — Polski Związek Kolarski.

PIŁKA NOŻNA Zgodnie z planem 1 czerwca trzecioligowa Concordia Elbląg rozpoczęła przygotowania do sezonu 2020/21. Na początek piłkarze odbyli rozmowy z zarządem klubu.

Wiadomo już, że nie wszyscy zawodnicy zostaną w Concordii na nowy sezon, tym bardziej że działacze już prowadzą rozmowy z piłkarzami, którzy mogą wzmocnić drużynę. W pierwszych zajęciach treningowych pod okiem trenerów Adama Borosa oraz Jarosława Talika wzięło udział 15 piłkarzy, w tym jeden obcokrajowiec, który w najbliższym czasie będzie sprawdzany w elbląskim klubie. Jak będą wyglądały przygotowania drużyny do nowego sezonu? — W pierwszej połowie czerwca zawodnicy trenować będą trzy razy dziennie, a od połowy czerwca zespół przejdzie do bardziej solidniejszych zajęć — stwierdza trener Adam Boros. — Natomiast miesiąc zakończymy meczem kontrolnym z GKS Przodkowo, beniaminkiem III ligi.

W lipcu elblążanie mają zaplanowane zgrupowanie dochozeniowe, podczas którego będą trenować dwa razy dziennie. — W tym czasie rozegramy pięć spotkań towarzyskich — informuje Boros. — Naszymi rywalami będą: GKS Wiekielec, Wierzyca Pelplin, Kaczkany Huran Morąg, Zatoka Braniewo oraz Bałtyk Gdynia. Poza tym prawdopodobnie 22 lipca zagramy w 1/8 finału Pucharu Polski na szczelbu wojewódzkim. Rozgrywki w III lidze ruszają 8 sierpnia, więc do tego czasu musimy zbudować silną drużynę, z którą będziemy chcieli poważyć o miejsce w pierwszej części tabeli. Szukamy więc wzmocnień. Pierwsze przymiarki w tym kierunku są już czynione — kończy elbląski szkoleniowiec.

* 7 czerwca upływa terminie

zgłoszeń do forBET IV Ligi oraz niższych klas rozgrywkowych.

PIŁKA RĘCZNA Europejska Federacja Piłki Ręcznej ustaliła zasady losowania kwalifikacji do ME 2022. Losowanie odbędzie się 16 czerwca, a gospodarzami finałów będą Węgry i Słowacja. Bezpośredni awans do imprezy ma również obrońca tytułu — Hiszpania oraz srebrny medalista ME 2020 — Chorwacja.

* **Koszyk 1:** Norwegia, Szwecja, Dania, Niemcy, Francja, Słowenia, Czechy, Islandia; **koszyk 2:** Austria, Białoruś, Portugalia, Macedonia Północna, Serbia, Rosja, Czarnogóra, Niderlandy; **koszyk 3:** Szwajcaria, Litwa, Rumunia, Bośnia i Hercegowina, Ukraina, Łotwa, POLSKA, Belgia; **koszyk 4:** Finlandia, Włochy, Turcja, Izrael, Estonia, Grecja, Kosovo, Wyspy Owcze

Do finałów zakwalifikują się po dwa najlepsze zespoły z każdej grupy oraz cztery drużyny z trzecich miejsc.

POŻEGNANIA 28 maja w wieku 70 lat zmarł Andrzej Duda, wieloletni trener i działacz piłkarski, który w Warmińsko-Mazurskim Związku Piłki Nożnej pracował w Wydziałach Gier i Dyscypliny, a ostatnio w Komisji Rozgrywek. Andrzej Duda przygodę z piłką rozpoczynał w Sokole Ostróda, po czym w latach 70. XX wieku przeprowadził się do Lidzbarka Warmińskiego, gdzie udzielał się w miejscowej Polonii. Zaczynał jako trener grup młodzieżowych, a później w roli kierownika pierwszej drużyny przepracował ponad 20 lat. Pogrzeb Andrzeja Dudy odbył się 2 czerwca w Ostródzie. **KK, JK**

MŁODZIEŻ JEDNAK ZAGRA O MEDALE

SIATKÓWKA\\ POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI SIATKOWEJ POSTANOWIŁ, ŻE – ODWOŁANE PRZEZ PANDEMIĘ COVID-19 – MARCOWE FINAŁY MISTRZOSTW POLSKI JUNIOREK I JUNIORÓW ODBĘDĄ SIĘ JUŻ NA POČĄTKU LIPCA. A ZAGRAJĄ W NICH SIATKARKI UKS CHEMIK I SIATKARZE AZS UWM.

O d paru dni wiadomo już oficjalnie, kiedy – „zamrożona” od połowy marca przez koronawirusa – siatkówka wróci do hal. Na pierwszy ogień z powrotem do rywalizacji pójda najlepsze w kraju juniorki i juniorzy, których na początku lipca (1-5.07) czekają występy w finałowych turniejach mistrzostw Polski. A przypomnijmy, że do obu czołowych ósemek przebieży się w tym roku dwa olsztyńskie zespoły.

I TAK, DZIEWCZĘTA Z UKS CHEMIK SMS POJADĄ NA FINAŁY MP DO KALISZA, PODCZAS GDY W TYM SAMYM CZASIE W DĘBICY O WEJŚCIE DO CZWÓRKI BĘDĄ WALCZYĆ CHŁOPCY Z AZS UWM. A ŻE TURNIEJE ZOSTANĄ ROZEGRANE PRZY PUSTYCH TRYBUNACH, WIĘC RODZICE ZAWODNIKÓW TYM RAZEM MUSZĄ ZOSTAĆ W DOMACH...

Tu dodajmy, że – poza „naszym” Chemikiem – do grona ośmiu najlepszych drużyn w Polsce awansowały także juniorki Energi MKS Kalisz (gospodarz turnieju), Enei Energetyka Poznań, Łaskovii Łask, Wieżycy 2011 Steżycza, ŁKS SŻ Szkoła Gortata Łódź, Legionovii Legionowo oraz Elite Volley Kraków. Z kolei w Dębicy – oprócz AZS UWM – o medale będą rywalizować juniorzy Jastrzębskiego Węgla, Trefla Gdańsk, AZS Stal Elzle Częstochowa, AKS V LO Rzeszów, Hermapolu Norwid Częstochowa, Skry Belchatów oraz MOS Wola Warszawa. Oba turnieje zostaną rozegrane zgodnie z zaleceniami ministerstwa zdrowia (poza boiskiem uczestnicy muszą nosić maseczki ochronne), czyli m.in. bez udziału kibiców. Podstawowy regulamin rozgrywek nie uległ jednak zmianom: finaliści zostaną podzieleni na dwie grupy po cztery drużyny, spośród których po dwa zespoły awansują do strefy medalowej.

Warto zauważyć, że jeszcze pod koniec kwietnia zwią-



Oby Maciejowi Dobrowolskiemu i jego drużynie takich chwil, jak ta po półfinałach MP w Olsztynie, nie zabrakło też w Kaliszu

kowa centrala „mając na uwadze rozwój, jak również bezpieczeństwo młodych siatkarek i siatkarzy”, informowała, że „turnieje finałowe mistrzostw Polski w kategorii juniorka i junior zostają przesunięte na okres pomiędzy 15 sierpnia a 15 września 2020 roku”. Półfinały i finały MP kadetek, jak również cały cykl rozgrywek centralnych wśród młodzieżek i młodzików, zostały wówczas przesunięte na wrzesień.

Czy decyzja PZPS, przyspieszająca co najmniej o półtora miesiąca rozegranie finałów juniorskich mistrzostw kraju, zaskoczyła finalistów? – To nie było duże zaskoczenie, bo zdawaliśmy sobie sprawę, że początek lipca jest z różnych względów optymalnym terminem. Zresztą, mieliśmy w tej sprawie wideokonferencję, na której w gronie 16 trenerów, których drużyny zagrają w finałach, zastanawialiśmy się nad tym, jak dokończyć ten sezon – informuje Maciej Dobrowolski, trener juniorek Chemika Olsztyn (pomaga mu w pracy trener Piotr Stasiewicz). – Oczywiście, głosy były różne, zwłaszcza że przez tę pandemię były czy dalej

są problemy z dostępnością sal albo z zakwaterowaniem młodzieży z regionów. I tu były największe obawy. Inną poważną obawą jest to, że – po tak długiej przerwie od aktywności fizycznej, bo młodzież długo nie wychodziła nawet z domu – istnieje podwyższone ryzyko kontuzji. I trzecia sprawa: w cztery tygodnie postawić zespół na nogi, choćby zbliżając się do „normalnego” poziomu, który by mógł prezentować, no, to jest nie lada wyzwanie. To wszystko są jednak warunki równe dla wszystkich zespołów... Na drugim biegunie leżało natomiast to, że mówimy o młodzieży, która kończy wiek juniora i wchodzi w wiek seniorski. I na tym tle – mówiąc o sierpniowo-wrzesniowych terminach finałów – pojawiały się takie problemy, że na przykład część zawodniczek i zawodników wcześniej wyjeżdża na zagraniczne studia. Część ma już podpisane kontrakty w klubach seniorskich czy to ekstraklasy, czy pierwszej, drugiej ligi, no i tu też się pojawił konflikt, bo ta młodzież zostałaby „zabrana” do swoich nowych rozgrywek, więc juniorskie zespoły nie

mogłyby zagrać w pełnych składach. Poza tym część zespołów już w lipcu zaczyna przygotowania do sezonu, który też trochę wcześniej ruszy, pewnie we wrześniu. Dlatego trzeba było znaleźć jakiś „złoty środek” i jakoś to wszystko wyważyć. Oczywiście, korzystniej by było zagrać finały, nawet kosztem wakacji, gdzieś w drugim, trzecim tygodniu lipca, ale tu znowu nałożyły się na to sprawy reprezentacyjne. Bo, pamiętajmy, że finaliści mistrzostw Polski mają w składach większość kadrowiczek i kadrowiczów, którzy w lipcu mają być już na zgrupowaniach reprezentacji.

– W ZWIĄZKU Z TYM TA DATA BYŁA CHYBA JEDYNĄ MOŻLIWĄ, ŻEBY ROZEGRAĆ FINAŁY MP W PEŁNYCH SKŁADACH. TYM BARDZIEJ, ŻE LATEM NAPRAWDĘ SPORA GRUPA MŁODZIEŻY LECI ZACZAĆ STUDIA W STANACH. TERMIN 1-5 LIPCA JEST

WIĘC KOMPROMISOWYM ROZWIĄZANIEM, KTÓRE – PO GŁOSOWANIU WSZYSTKICH TRENERÓW – ZOSTAŁO PRZYJĘTE – DODAJE TRENER DOBROWOLSKI.

Jak przebiegają przygotowania do finałowego turnieju w Kaliszu? – Zaczęliśmy w ubiegłym tygodniu: dwoma wspólnymi treningami, na które przyjechały z regionu nasze dziewczęta. Bo mamy w drużynie sporo takich zawodniczek spoza Olsztyna – mówi Maciej Dobrowolski. – To były takie pierwsze zajęcia, na rozruszanie. Poza tym na poprzedni tydzień dostały plany indywidualne i same wykonywały ćwiczenia. Już nie w domu i nie tak, jak to robiły zdalnie – bo przez cały ten czas dosyłałyśmy im rozpisane zajęcia – tylko wypuściliśmy je w teren. Żeby trochę rozruszać organizmy wyhamowane przez siedzenie w domach. Natomiast od poniedziałku trenujemy już codziennie. I tak to będzie wyglądało: cztery tygodnie treningów od poniedziałku do piątku oraz

wolne weekendy. Co mogą powiedzieć... Staramy się jakoś pozbierać to towarzystwo, choć ze sportem pewnie nie będzie to miało za wiele wspólnego (uśmiech). Przede wszystkim trzeba będzie bardzo dbać o zdrowie zawodniczek, bo już w piłce nożnej widać, że tych urazów jest po powrocie do rywalizacji zauważalnie więcej. Wracając do nas: Chemik jest w trochę innej sytuacji, bo my mamy bardzo młody zespół. U nas nie ma czegoś takiego, jak w części innych klubów, które grają praktycznie całym rocznikiem docelowym i teraz – po sześciu, siedmiu latach szkolenia – gdyby te dzieciaki nie miały możliwości zagrać w finałach, to na tym już koniec. U nas tylko dwie zawodniczki kończą wiek juniorki, cała reszta będzie mogła zagrać w mistrzostwach Polski za rok, a nawet za dwa lata, bo osiem czy dziewięć dziewcząt to są jeszcze kadetki! Które pod koniec sierpnia, a może już we wrześniu zagrają w półfinale mistrzostw Polski kadetek. Dobrze, że ten turniej w Kaliszu się odbędzie, bo dziewczyny zapracowały na grę w tej ósemce. A ja mam tylko nadzieję, że nic się nie wydarzy i że impreza przebiegnie w zdrowiu i bezpieczeństwie – podkreśla Maciej Dobrowolski, były świetny rozgrywający m.in. Skry Belchatów, Resovii Rzeszów i AZS Olsztyn.

Podobne przygotowania do swoich MP prowadzą też, pod okiem trenerów Grzegorza Krzana i Andrzeja Grygoliwicza, olsztyńscy juniorzy występujący pod szyldem AZS UWM, którzy w finałach w Dębicy zagraли już przed rokiem (zajęli ósme miejsce). Wtedy na ławce trenerskiej zasiadał Maciej Dobrowolski, a za rozegranie odpowiadał Kacper Dobrowolski (zbieżność nazwisk nieprzypadkowa). I to drugie się nie zmieniło, co nie byłoby takie oczywiste w tegorocznych finałach, gdyby je przesunięto na przykład na sierpień. A to dlatego, że 19-letni Kacper już niedługo wylatuje do USA, gdzie od nowego sezonu będzie studentem Georgetown College w stanie Kentucky oraz rozgrywającym uczelnianej drużyny Georgetown Tigers. PES

PIĘKNE WSPOMNIENIA SPRZED 34 LAT

SPORTY WALKI W 1986 ROKU W ELBLĄGU ODBYŁY SIĘ PIERWSZE OFICJALNE MISTRZOSTWA POLSKI SENIORÓW W KICK-BOXINGU W FORMIE SEMI-KONTAKT. IMPREZĘ, KTÓRA ZAKOŃCZYŁA SIĘ SUKCESEM GOSPODARZY (3 ZŁOTA), WSPOMINA PIOTR PAŃCZUK, JEDEN Z JEJ UCZESTNIKÓW.

Bieżnia przy stadionie Agrykola w Elblągu w przeddzień mistrzostw Polski w kick-boxingu – mocno zbudowany mężczyzna przebiega kolejne okrążenie. Na pewno nie jest to lekkoatleta. To zawodnik z klubu taekwondo AZS Olsztyn o nazwisku Myrcik. Nie chce z bratem bliźniakiem walczyć w najcięższej kategorii, więc postanawia zejść kategorię niżej. Jeszcze kilka okrążeń i może będzie zrobiona waga. Wystarczy tego biegania – czas wejść na wagę. Uff, pierwszy stres z głowy. Braci czeka niespodzianka, bo jeden z nich w kolejnym dniu zostanie mistrzem Polski.

Mamy rok 1986, maj, Elbląg, hala Agrykola przy ul. Kościuszki – to tu odbędą się pierwsze oficjalne mistrzostwa Polski seniorów kick-boxingu w formie semi-kontakt. Organizatorem mistrzostw jest klub Polonia z Pasłęki, gdzie wcześniej były organizowane ogólnopolskie turnieje w tej dyscyplinie sportowej, która nad Wisłą dopiero zdobywała popularność.

NIC WIĘC DZIWNEGO, ŻE JEDEN Z PRZECHODNIÓW, WIDZĄC W ELBLĄGU PLAKATY REKLAMUJĄCE MISTRZOSTWA, ZAPYTAŁ: „A CO TO KICK-BOXING?” „TO TAKIE POŁĄCZENIE KARATE Z BOKSEM” – ODPOWIEDZIAŁ MU ZAGADNIĘTY SPORTOWIEC, TAK SIĘ ZŁOŻYŁO, UCZESTNIK HISTORYCZNYCH MISTRZOSTW..

Whali widać grupę rozgrzewających się zawodników, a z głośnika leci przebój zespołu Europe „The final countdown”. Kilku kick-boxerów siedzi w szpalcach, część z nich skacze na skakankach, jeszcze inni rozgrzewają się indywidualnie, ale jeden z nich wyróżnia się szczególnie. Jest wysoki, ponad 190 centymetrów wzrostu, a mimo to wykonuje szybkie



Mistrzostwa zakończyły się wielkim sukcesem zawodników z Elbląga i Pasłęki

i dynamiczne techniki, przecinając powietrze z lekkością zawodnika wagi lekkiej. To Arnold Goliszewski, członek kadry narodowej karate Wuko, który w Elblągu zaliczył debiut w kick-boxingu. Jego koledzy z Elbląskiego Klubu Karate (EKK) są w dobrym humorze. I prawdopodobnie, bo mistrzostwa to będzie ich sukces.

W końcu dźwięk gongu oznajmia rozpoczęcie mistrzostw. Zawodnicy reprezentują różne style: są przedstawiciele karate, taekwondo, jak również typowi kick-boxerzy.

Najpierw kat. 57 kg. Po ciężkich pojedynkach w finale spotykają się dwaj do brze sobie znani przeciwnicy – Piotr Siegociński z Politechniki Warszawskiej, gdzie trenerem jest Andrzej Palacz (jeden z prekursorów tego sportu w Polsce), a po przeciwnej stronie Bogdan Rutkowski reprezentujący Klub Taekwondo Lublin. Piotrek kilka miesięcy wcześniej został mistrzem świata w tej kategorii wagowej, Siegociński to zawodnik kompletny, fenomenalny refleks, bardzo precyzyjny, wyróżniają go szybkie techniki ręczne, jak również kopnięcia.

Natomiast Bogdan Rutkowski nie jest tak utytułowany, ale również bardzo dobrze wyszkolony.

WYRÓŻNIAJĄ GO TECHNIKI NOŻNE ORAZ KOPNIĘCIA Z WYSOKOKU, KTÓRYMI MÓGŁBY ZAWSTYDZIĆ CO NIEKTÓRYCH MISTRZÓW Z KLASZTORU SHAOLIN.

Pierwsze punkty zdobywa Piotr – szybkie ciosy proste pozwalają zdobyć przewagę, jednak Rutkowski wykonuje obrotówkę z wysokości dochodząc do głowy przeciwnika. Siegociński automatycznie zdobywa kolejne punkty, ale rywal rewanżuje się bocznym kopnięciem w tułów. Walka bardzo wyrównana, obaj zawodnicy zdobywają kolejne punkty. Korzystając z małej przerwy Piotr poprawia kask (firmy Top-Ten) i decyduje się na kopnięcie okrężne. Brawo! Zdobywa kolejne dwa punkty i ostatecznie to Siegociński zostaje mistrzem Polski. Jednak Rutkowski również jest zadowolony ze srebrnego medalu, bowiem wie, że stoczył świetną walkę. Kolejny mistrz zostanie

wyłoniony w kategorii 63 kg, jednak wszyscy kibice czekają na walkę Zdzisława Sobolewskiego z EKK (69 kg), który zmierzy się z Cezarym Podrazą (Niwka Sosnowiec), późniejszym mistrzem świata w formie full-contact. Jak może wyglądać pojedynek dwóch idealnie wyszkolonych zawodników cechujących się ogromną szybkością i idealną techniką? Zdecydują szczegóły – wola walki, może jakaś nieprzewidywalna akcja lub doping kibiców. Sobolewski zaczyna od precyzyjnych podcięć, później techniki ręczne, których nie powstydziliby się bokserzy ze Startu Elbląg. Jednak rywal dysponuje tym sam zakresem technik, a poza tym wyróżnia się rutyną zdobytą na międzynarodowych turniejach. Koledzy z elbląskiego klubu krzyczą: „Zdzisiek, kakato geri” (wysokie kopnięcie spadające z góry). Była to najlepsza walka tych mistrzostw – obaj zawodnicy walczyli jak o życie, a nie o medale. Ostatecznie jednym punktem wygrywa Sobolewski! Co za walka! Elblążanin został mistrzem Polski! Z gratulacjami podbiega Krzysztof Kuca, kolega klubowy, późniejszy mistrz Polski w formie kata

(Wrocław 1990). Tuż za nim do szczęśliwego zwycięzcy dołącza reszta kolegów z elbląskiego klubu.

Kolejna kategoria to 70-74. O złoto walczą 19-letni Artur Maliszewski z Polonii Pasłęk i Jacek Hofman, specjalista od taekwondo ze Stocznicy Gdańsk.

ARTUR TO JESZCZE JUNIOR, ALE JUŻ POKAZAŁ SIĘ W KILKU TURNIEJACH, JEDNAK JACEK TO CZŁOWIEK NAJLEPIEJ KOPIĄCY W TYCH ZAWODACH. JEGO KOPNIĘCIA SĄ SZYBKIE, SILNE I MOŻE UDERZYĆ W KAŻDEJ POZYCJI.

Maliszewski jest dobrym taktikiem i ma świetne wy-czucie dystansu, wie, że walkę może wygrać tylko charakterem i właściwą taktyką. No i tak też zrobił! Po dramatycznej walce Artur Maliszewski wygrywa z Hofmanem, dzięki czemu Polonia Pasłęk ma pierwszego mistrza Polski seniorów.

W kategorii do 79 kg złoty medal zdobywa Maciej Morawski (EKK), po czym nadchodzi walka, na którą czekają wszyscy, bo w kat. 84 kg o złoto będzie walczył Arnold Goliszewski. Jego techniki ręczne z kopnięciami zasypują rywala – lewy, prawy prosty, dochodzą głowy przeciwnika i jeszcze dwie szybkie kombinacje ręczne. W efekcie Goliszewski zdobywa trzeci medal dla Elbląskiego Klubu Karate.

Ostatnia walka mistrzostw w kategorii powyżej 84 kg. O złoto walczy olsztyński taekwondoka Myrcik – to jeden z wcześniej poznanych bliźniaków. Walka jest dramatyczna, bo obaj rywale swoje wazą, jednak głośnie doping kolegów z Olsztyna pozwala na zdobycie ostatecznego punktu. I tak Myrcik zostaje mistrzem Polski w wadze powyżej 84 kg.

KONIEC MISTRZOSTW, WIĘC ELBLĄSCY KARATECY ŚWIĘTUJĄ SUKCES, BO TAK

NALEŻY OCENIĆ ZDOBYCIE AŻ TRZECH ZŁOTYCH MEDALI. NIE WSZYSCY JEDNAK SĄ SZCZĘŚLIWI, NIEKTÓRZY MAJĄ PRETENSJE DO SĘDZIÓW, A INNYM MARZY SIĘ FULL-CONTACT, GDZIE WALKĘ MOŻNA ROZSTRZYGNĄĆ PRZES NOKAUT. W 1986 ROKU W NASZYM KRAJU TA FORMA JEST JESZCZE ZAKAZANA.

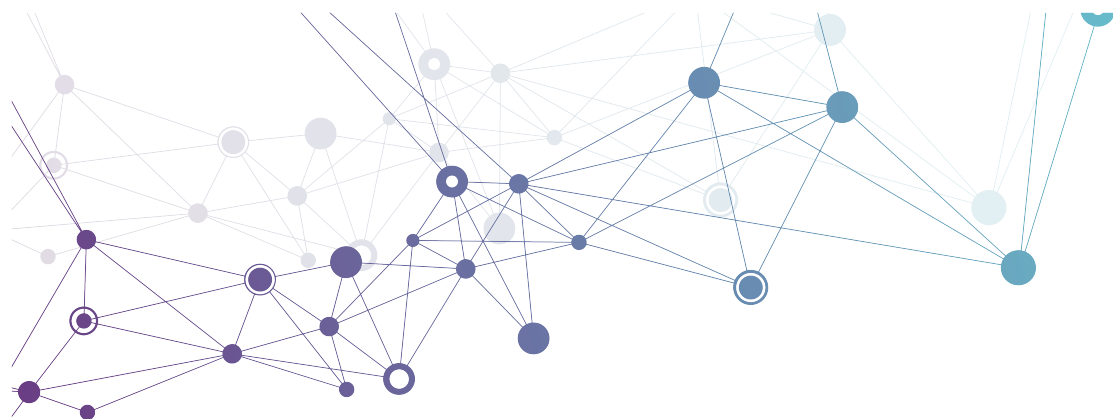
Pisząc ten materiał chciałem Państwu przypomnieć początki tego sportu w naszym kraju, tym bardziej że na szczególną uwagę zasługuje sukces elbląskich karateków.

Zawodnicy, którzy zdobywali medale w kick-boxingu, o pieniądzach mogli tylko marzyć, kierowali się czystą pasją do tego sportu. Dziś niektórych z nich zapomniało, dlatego postanowiłem przypomnieć kilka wyjątkowych postaci, które w tamtym czasie tworzyły historię tego sportu.

PIOTR PAŃCZUK

CO TO JEST TEN KICK-BOXING?

Jest to sport walki, w którym stosuje się zarówno bokserskie ciosy pięścią, jak i kopnięcia. W połowie lat 70. XX wieku amerykańscy karatecy – sfrustrowani zasadami walki, które nakazywały zadawanie markowanych ciosów lub ciosów z ograniczoną siłą – domagali się, by ciosy nie były markowane lub żeby można było uderzyć z pełną siłą. Pojawiają się próby walk w rękawicach bokserskich i ochraniaczach na stopy. Z czasem rozwijają się trzy podstawowe formy kick-boxingu: full-contact, semi-contact oraz light-contact. Semi-contact to forma nastawiona na szybkość. Walka jest przerywana i punktowana po każdym czystym trafieniu i to w tej formie w 1986 roku w Elblągu odbyły się mistrzostwa Polski. W tym czasie full-contact był zabroniony w naszym kraju. Zawodnicy musieli na niego poczekać jeszcze dwa lata.



KONGRES PRZYSZŁOŚCI SPOTKAJMY SIĘ ONLINE!

**09
06
2020**

f KongresPrzyszlosci
Zapraszamy od godz. 11.00

MODUŁ 1:

DOBRE PRAKTYKI SAMORZĄDOWE W CZASIE PANDEMII

GODZ.: 11:00-12:00



MODERATOR
Igor Hrywna – redaktor naczelny
„Gazety Olsztyńskiej”



PRELENT
Gustaw Marek Brzezin
Marszałek Województwa
Warmińsko-Mazurskiego



PRELENT
Tomasz Andrukiewicz
Prezydent Elku



PRELENT
Maciej Wróbel
Z-ca Burmistrza Kętrzyna



PRELENT
Wojciech Karol Iwaszkiewicz
Burmistrz Giżycka



PRELENT
Daniel Zadworny
Wójt Gminy Dywity

MODUŁ 2:

ZDALNE ŻYCIE – NAUKA, PRACA I PROWADZENIE BIZNESU ONLINE!

GODZ.: 12:00-13:00



MODERATOR
Dr hab. **Piotr Gawliczek**, prof. UWM



PRELENT
dr hab. **Urszula Doliwa**, prof. UWM



PRELENT
Danuta Pietraszkiewicz



PRELENT
Justyna Kowalczyk

MODUŁ 3:

WIRTUALNA BANKOWOŚĆ – ROZWIĄZANIA Z ZAKRESU ZDALNEJ OBSŁUGI KLIENTA

GODZ.: 13:00-14:00

PRELENT
Dorota Seń
Dyrektor Biura Virtual Branch
w BNP Paribas Bank Polska S.A.

