



TARCZA ANTYKRYZYSOWA W SEJMIE.
SZCZEGÓŁY NA NASZEJ STRONIE GAZETAOLSZTYNSKA.PL

DZIENNIK ELBLĄSKI

BEZ gorsetu

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA \\ NIEDZIELA
| 28-29 | 03 | 2020 |



Dwa oblicza

#zostańwdomu \2-3

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\ NAKŁAD 4 158 NR 73 (20193) \\ NA TERENIE POZOSTAŁYCH POWIATÓW UKAZUJE SIĘ JAKO GAZETA OLSZTYŃSKA
Fot. adobestock

ISSN 0137-9127



13



TYLE JEST WSPANIAŁYCH KOBIET, O KTÓRYCH WARTO PISAĆ I MÓWIĆ. BO KOBIETA MA SIŁĘ! I POTRAFI INSPIROWAĆ. DLACZEGO WIĘC NIE CZERPAĆ Z TEGO GARŚCIAMI? TAKI JEST ZAMYŚŁ CYKLICZNYCH SPOTKAŃ „BEZ GORSETU”. SZCZEGÓŁY ZNAJDZIECIE NA FACEBOOK.COM/BEZGORSETU

W CZTERECH ŚCIANACH CIESZYMY SIĘ SOBĄ

OD DWÓCH TYGODNI DZIECI NIE CHODZĄ DO PRZEDSZKOLA, A JA DO PRACY. SPĘDZAMY TEN CZAS RAZEM, W DOMU. BAWIMY SIĘ, UCZYMY, GOTUJEMY, CZASEM WYCHODZIMY SIĘ PRZEWIETRZYĆ. Z NIKIM SIĘ JEDNAK NIE SPOTYKAMY. WIEMY, ŻE TAK TRZEBA I NIE NARZEKAMY.

Mamooo, jest dzień! — woła moja młodsza latorośl kilkanaście minut po 5. rano. Próbuje jeszcze zmrużyć oczy, ale małe paluszki podnoszą powieki. — Mama, nie śpij, baw się! Wstań, chodź ze mną!

Poranne rozmowy przeważnie budzą starszego syna. Śniadanie. Placki, naleśniki, omelet, owsianka - prawdziwy koncert życzeń, dla każdego coś innego. Póki co wszystkiego jest pod dostatkiem. W głowie zaświta mi czasem myśl, że tak przecież zawsze być nie musi... A wytłumaczyć dziecku, że nie ma czegoś, na co ma ochotę, to nie lada wyczyn. Ale nie ma co gdybać. Póki co jest dobrze.

Rozpoczynamy festiwal zabaw wszelakich. W obroty bierzemy posprzątane wieczorem lego, wyjmujemy też inne klocki, a potem kolejne i następne. I pozostałe zabawki, do znudzenia. Sześciolatek ćwiczy też czytanie, aby czuć wyzwanie - wymyślam po sześć zdań dziennie. Bawimy się również w matematykę,



Dzieci tęsknią za swoimi przyjaciółmi z przedszkola, choć po dwóch tygodniach nie odczuwają jeszcze dotkliwie ich braku

coraz trudniejsze zagadki na liczenie. Młodszy brat też upomina się o zadania, więc segreguję kolorami różne przedmioty, wylawia sitkiem zabawki z wody, rozdziela rodzynki od suszonych moreli.

Czas na kawę. Jest godzina 10. Tyle już zrobiliśmy... a przed nami cały dzień. To „dopiero 10” - zadziwia mnie każdego dnia.

Bierzemy się za pieczenie ciastek, wspólnie przygotowujemy obiad. Nie czytamy porad dotyczących wspólnych zajęć w domu, nie przeglądam filmików w internecie o kreatywnych zabawach, tych wszystkich „50 pomysłów na zabawy z dzieckiem w każdym wieku”. Jest tego pełno, ale... nie ma czasu na komputer.

Dzieci mają mamę 24 godziny na dobę, lubią to bardzo. Tata, prowadzący własną działalność gospodarczą, pracuje. Mniej niż zwykle i unika spotkań, ale czasem wyjścia nie ma. Raz na jakiś czas idzie też do sklepu, zaopatrzonego w listę zakupów uzupełnianą systematycznie. Większą część dnia jestem ja i dzieci. Inie narzekam. Mimo trudnych okoliczności, które temu wszystkiemu towarzyszą, zwyczajnie potrafimy cieszyć się sobą. Oczywiście, są momenty trudne, czasem cierpliwość się kończy, chciałoby się spotkać z kimś, wyjść „do ludzi”, porozmawiać z innymi dorosłymi. Dzieci również tęsknią za swoimi przyjaciółmi z przedszkola, choć

po dwóch tygodniach nie odczuwają jeszcze dotkliwie ich braku. Dla nich to prawie wakacje. Prawie, bo spędzane w domu.

— Możemy iść na rower z Helenką, spotkać się z Jasiem? — sześciolatek jeszcze w tamtym tygodniu pytał, teraz już nie podejmuje tematu.

Na ile jego poziom pozwala, wie, co się dzieje, zna słowo „koronawirus”, wie że jest niebezpieczny, rozumie więc dlaczego nie widuje kolegów. Dwulatki wystarczy to, że non stop ma mamę obok. Nie pytają ile to potrwa, nie użyłaby się spotkać z kimś, wyjść „do ludzi”, porozmawiać z innymi dorosłymi. Dzieci również tęsknią za swoimi przyjaciółmi z przedszkola, choć

W tym tygodniu z gotowym rozwiązaniem na chęć pocucia namiastki tej zwykłej codzienności przychodzą

przedszkola. Zajęcia aikido, czy zumbi online okazały się trafione. Rozkładamy matę i ćwiczymy wszyscy. Młodszy synek cieszy się, gdy słyszy, jak pani z przedszkola wita się z dziećmi za pośrednictwem komunikatora, przedstawia zadania, a nawet opowie krótką bajkę na dobranoc.

Czasem wychodzimy. Nie mamy ogrodu, mieszkamy w bloku, więc idziemy na krótki spacer. Gdzieś z tyłu głowy pojawia się myśl o tym, co dzieje się wokół. Że to już nie są obrazy wyłącznie z telewizji, z odległych krajów, które nas nie dotyczą. Koronawirus jest tu, tak, należy się go obawiać. Dlatego trwamy w swoich czterech ścianach, czerpiąc z tego pełnymi gar-

ściami. Nigdy dotąd nie miałam tak dużo czasu na gry planszowe, budowanie baz, układanie puzzli, wyścigi pociągów, wycinanie dziur w kartonach, eksperymenty z domowymi wulkanami włącznie. Cieszę się, że tak zwyczajnie mogę spędzić czas z dziećmi. Jasne, że czasem zrzedzę, marzę o tym, by się położyć albo wypić kawę od razu po zrobieniu, a nie gdy wystygnie. Zdarzają się kłótnie, czasem dziesięć na godzinę: „on ma więcej”, „to nie fair”, „zepsuł mi”, są histerie i dramaty zagubionej zabawki. Są też przyjemności w postaci kreskówek w telewizji. I tak jest pewnie w większości domów, w których mieszkają dzieci.

Pracuję zdalnie, póki co w miarę się udaje. Realizuję też studia, uczelnia przeszła w tryb zdalny, więc wydano studentom liczne polecenia, prace, zadania do realizacji. Aktualnie czekają w nieodczytanych jeszcze mailach, i choć wiem, że nie mogę ich odkładać zbyt długo, to obecny stan rzeczy zwyczajnie nie pozwala mi na więcej niż zajmowanie się dziećmi i namiastkę pracy jaką jest home office.

— Mama, czytamy? — dzieci same wieczorem upominają się o lekturę do spania. Obowiązkowo dwie, dla każdego po jednej. Czasem dwulatek upewnia się, czy już jest noc, bo czuje zmęczenie. Dzieci mimo braku przedszkola i godzinowego rozkładu dnia, z porannym wyjściem do przedszkola i popołudniowym na basen lub piłkę, doskonale odmierzają sobie czas w domu. Czas, który teraz mija nie pod dyktando pracy rodziców, ale zgodnie z ich dziecięcymi wyobrażeniami o całodziennych zabawach.

Mama dwójki dzieci

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

REDAKTORZY WYDANIA

Monika Nowakowska 89 539 74 87
Mirosław Wierczok 89 539 76 40
Beata Brokowska 89 539 75 90
Artur Dryhincz sport@gazetaolsztyńska.pl

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztyńska.pl

REDAKTOR NACZELNY

Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA

NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL

redakcja@gazetaolsztyńska.pl
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA E-WYDAŃ

prenumerata@gazetaolsztyńska.pl
89 539 76 63

REKLAMA W OLSZTYNIE

ul. Rybacka 35
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztyńska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

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

REDAKCJA W ELBLĄGU

ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
gazeta@dziennikelbaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU

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

WYDAWCA

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

PREZES

Jarostaw Tokarczyk

DRUK

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

BY OFIARY PRZEMOCY NIE MILCZAŁY...

HASŁO „ZOSTAŃ W DOMU” POWINNO SIĘ KOJARZYĆ Z BEZPIECZEŃSTWEM I KOMFORTEM. NIESTETY DLA WIELU KOBIET OZNACZA PIEKŁO. PRZEMOC DOMOWA W CZASIE PANDEMII BARDZO NASILIŁA SIĘ W CHINACH. CZY CZARNY SCENARIUSZ CZEKA TEŻ POLKI?

W czasie pandemii koronawirusa trzeba być w domu. Tym bardziej, że rząd wśród ogłosił zakaz wychodzenia z niego bez powodu. Jednak dla kobiet, które doświadczają przemocy domowej spędzanie czasu w czterech ścianach z oprawcą, może być koszmarem. Tym bardziej, że w takich sytuacjach przemoc się nasila.

Pandemia to trudny czas dla wielu rodzin. Rodzi niepewność jutra, a co za tym idzie stres, problemy finansowe, złość. Nietrudno wtedy o eskalację przemocy.

Na ten problem zwróciła uwagę aktorka Weronika Rosati. Jako że sama długo była ofiarą przemocy domowej, jest szczególnie wrażliwa na tę sytuację.

– Jesteśmy rozdzieleni, jesteśmy wszyscy oddzielnie, to jest trudny bardzo czas, ale w pewnym sensie jesteśmy w tym razem. Trzeba to jakoś przetrwać i mam nadzieję, że to się niedługo skończy – powiedziała Weronika Rosati w filmiku opublikowanym na Instagramie. – Chciałam też poruszyć jeden temat, który z tego, co widziałam jest pomijany w polskich mediach, a jest bardzo nagłośniony z kolei w światowych (...) – wzrostu przemocy domowej w obecnej sytuacji kwarantanny. Ofiary są w pewnym sensie zamknięte przymusowo ze swoimi oprawcami w domach. Czytam bardzo dużo na ten temat. Jest to straszne, ponieważ jest tych zgłoszeń na całym świecie o wiele, wiele więcej – mówiła.



W dalszej części nagrania aktorka zwróciła się bezpośrednio do osób, które stały się ofiarami przemocy.

– Chciałabym wszystkim ofiarom przemocy domowej, które mnie teraz oglądają powiedzieć, żeby mimo wszystko zgłaszały to na policję i żeby nie dały się sterroryzować, nie pozwoliły na znęcanie się nad nimi. Wiem, że zastraszenie jest bardzo duże. Wiem też, że teraz ta sytuacja to bardzo utrudnia, ale trzymam za was kciuki... Dbajcie o siebie – zaapelowała.

Statystyki policyjne są nieubłagane. W naszym kraju aż 88 tys. osób rocznie pada ofiarą przemocy domowej (dane dotyczą działań podjętych w procedurze Niebieskiej Karty wyłącznie przez policję, bez danych z działalności innych, upoważnionych do zwalczania przemocy domowej). Z czego miazdząca większość, bo blisko 80 tys. ofiar to kobiety i dzieci. Światowe badania dowodzą, że katastrofy naturalne czy epidemia skutkują eskalacją przemocy domowej. Sytuacja jest też o tyle trudniejsza niż na co dzień, że wiele instytucji pomocowych nie

funkcjonuje lub funkcjonuje w ograniczonym zakresie, np. zdalnie.

Eskalacja przemocy domowej nastąpiła w Chinach. To tam doszło do wybuchu epidemii koronawirusa. Sytuację opisał portal wgosporarce.pl. Emerytowany policjant Wan Fei, założyciel organizacji non-profit walczącej z przemocą domową w liczącej ponad 5 mln mieszkańców prefekturze Jingzhou w Hubei, powiedział Sixth Tone, że po wprowadzeniu kwarantanny liczba otrzymywanych przez jego grupę zgłoszeń się podwoiła. Posterunek policji w jednym z powiatów prefektury zanotował w lutym trzy razy więcej zgłoszeń niż w tym samym miesiącu ubiegłego roku.

– Epidemia wywarła olbrzymi wpływ na wzrost przemocy domowej. Według naszych statystyk w 90 proc. przypadków przyczyną przemocy związana jest z epidemią Covid-19 – powiedział Wan, odnosząc się do choroby wywołanej przez koronawirus.

Jak kwarantanna w związku z epidemią koronawirusa zwiększyła liczbę interwencji

domowych w naszym regionie? Rafał Jackowski z Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie uspokaja, że mimo pandemii policja cały czas reaguje na inne problemy.

– Mimo że wielu policjantów jest zaangażowanych do kontroli osób przebywających na kwarantannie, to policjanci nadal wykonują obowiązki jak dotychczas. Mamy około 40 różnych interwencji dziennie. Jeśli ktoś doświadcza przemocy, wystarczy, żeby do nas zadzwonił. Przyjedziemy i zatrzymamy oprawcę. Taka osoba odpowie za znęcanie się psychiczne lub fizyczne – mówi asp. Rafał Jackowski z KWP.

Sytuację kobiet może uratować ustawa antyprzemocowa. Projekt ten został przygotowany przez resort sprawiedliwości. Powstał on z konieczności poprawy sprawności i efektywności procedur służących przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie. Projekt był zapowiadany w czerwcu ubiegłego roku.

– Wiele mówi się dziś i słusznie na temat przemocy domowej, o dramatach ludzi, zwykle kobiet i dzieci, któ-

NIE CZUJESZ SIĘ BEZPIECZNIE W SWOIM DOMU?

* Nie zastanawiaj się – natychmiast wezwij policję. Zadzwoń pod ogólny numer alarmowy 112. Możesz skorzystać też z numeru 997 – w ten sposób skontaktujesz się z najbliższą jednostką.

* Zadzwoń na Niebieską linię (801 120 002) – konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, powiedzą, jak możesz pomóc ofierze przemocy w rodzinie, jak reagować na przemoc oraz wskażą miejsca i formy pomocy w twojej najbliższej okolicy.

* Powiadom (w czasie koronawirusa najlepiej zadzwoń) o tym Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w twojej gminie.

* Swoją pomoc oferują także ośrodki Centrum Praw Kobiety.

rzy spotykają się z agresją, przybierającą często fizyczny charakter. To sprawia, że te osoby nie są w stanie funkcjonować z domowym terrorystą. W obawie o własne zdrowie i życie uciekają z domu, szukają mieszkania, tulają się po znajomych, czy przytulakach. Tę sytuację trzeba zmienić, stanowczo poprawić los ofiar, osób słabszych i pokrzywdzonych – mówił wtedy na konferencji prasowej prezentującej te rozwiązania minister sprawiedliwości Zbigniew Ziobro.

Jaki jest cel tego projektu? Jego głównym założeniem jest natychmiastowe izolowanie osoby stosującej przemoc. Jak wiadomo póki co jest to możliwe jedynie na drodze sądowej – co trwa wiele tygodni, a nawet miesięcy. Jak będzie po wejściu ustawy w życie? Wtedy policja i żandarmeria wojskowa będą mieli nowe

uprawnienia do wydania sprawcy przemocy nakazu natychmiastowego opuszczenia zajmowanego wspólnie z ofiarą mieszkania lub zakazu zbliżania się do mieszkania.

Decyzja ta będzie natychmiast wykonalna, a nakaz będzie obowiązywał przez 14 dni.

Sprawca będzie mógł zabrać z mieszkania niezbędne rzeczy. Nakaz będzie egzekwowany – łącznie z możliwością użycia środków przymusu – bez względu na ewentualne twierdzenie sprawcy, że nie ma dokąd się wyprowadzić. Policjant wskaże mu placówki zapewniające miejsca noclegowe, np. schronisko dla bezdomnych.

Zgodnie z zawartą w tym projekcie nowelizacją Kodeksu wykroczeń, osoba niestosująca się do nakazu

wydanego przez policję lub postanowienia sądu zobowiązującego do opuszczenia mieszkania będzie podlegał karze aresztu, ograniczenia wolności, albo grzywny.

Projekt przewiduje także przyspieszenie procedury poprzez możliwość dostarczenia pism procesowych za pośrednictwem policji, a nie – jak obecnie – tylko pocztą. Z informacji uzyskanych przez nas od Komendy Powiatowej Policji w Giżycku wynika, że od czasu ogłoszenia pandemii częściej dochodzi do awantur domowych.

– Bywa, że osoby będące pod wpływem alkoholu zakłócają spokój i awanturują się – mówi asp. Mariola Jagodzińska. – Policjanci zatrzymują taką osobę. Jeśli kobieta złoży zawiadomienie, prokuratura ma możliwość wydania postanowienia o odprowadzenie sprawcy przemocy.

Z kolei Komenda Powiatowa Policji w Iławie nie zarejestrowała większej liczby awantur domowych niż wcześniej.

– Jestem codziennie na odprawie, śledzę na bieżąco statystyki i nie zauważyłam, żeby się zwiększyły – mówi nam mł. asp. Joanna Kwiatkowska z KMP w Iławie.

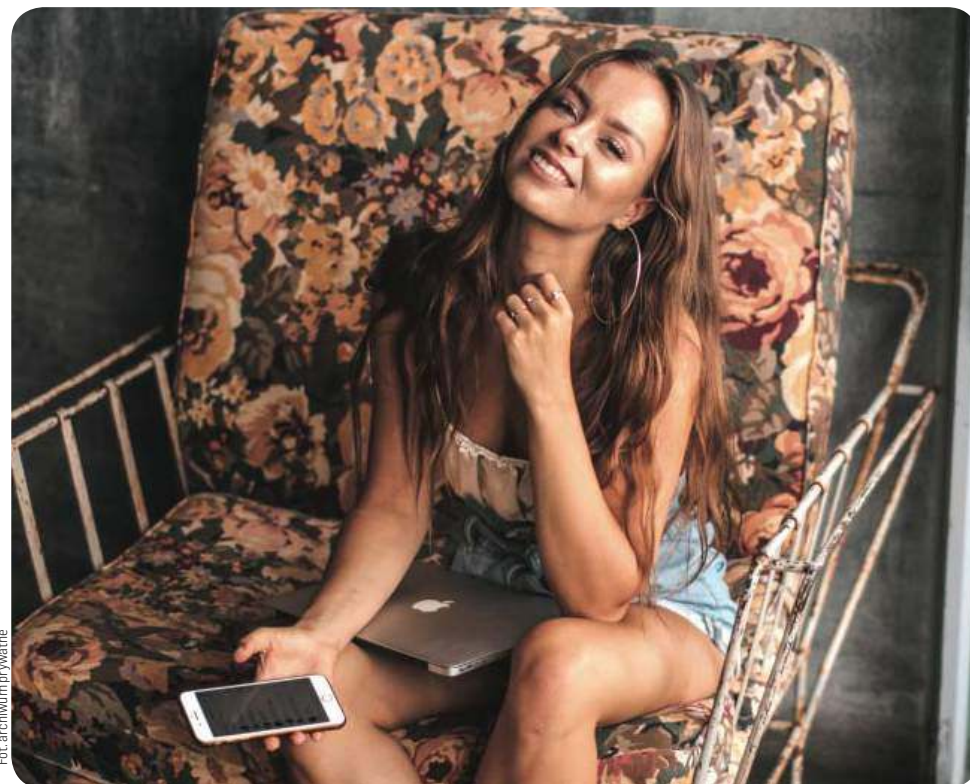
– W tym miesiącu mieliśmy 11 interwencji domowych dotyczących Niebieskiej Karty – mówi sierż. szt. Justyna Nowicka z Komendy Powiatowej Policji w Działdowie. – Jest mniej zgłoszeń niż weszłym roku w tym okresie. Od stycznia tego roku było po około 19 interwencji miesięcznie.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

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

WEŹ PRZYKŁAD Z NEWTONA

NATALIA SZCZEPAŃSKA POCHODZI Z NOWEGO MIASTA LUBAWSKIEGO. OD KILKU MIESIĘCY MIESZKA W AUSTRALII. OPOWIEDZIAŁA NAM O TYM, JAK SYDNEY RADZI SOBIE Z EPIDEMIĄ KORONAWIRUSA ORAZ O NIEZWYKŁEJ AKCJI, KTÓRĄ NA ODLEGŁOŚĆ ZORGANIZOWAŁA DLA SWOICH RODAKÓW.



Fot. archiwum prywatne

— Jaka jest teraz sytuacja w Australii?

— Szczerze mówiąc, jest coraz gorzej. Wydaje mi się jednak, że Australijczycy nie są jeszcze do końca świadomi powagi tego, co się dzieje. Zaludnienie nie jest tutaj duże — 22 miliony mieszkańców na jednym kontynencie, ale w samym Sydney mieszka bardzo dużo osób. To tutaj zagrożenie jest największe. Kolejne szkoły są zamykane, powoli wprowadzane są restrykcje dotyczące zgromadzeń publicznych, a większe imprezy odwołano. Pojawiają się zalecenia, dotyczące pozostania w domu w miarę możliwości i informacje o ograniczeniu spotkań towarzyskich. Na ulicach i w miejscach zazwyczaj obleganych rzeczywiście jest coraz mniej osób.

Jakieś dwa dni temu, gdy liczba zarażonych zaczęła rosnąć, spanikowani ludzie ruszyli do sklepów i w większych supermarketach jest pusto. Mieszkam ze stewardessą, która teraz jest na Bali. Dziś wysłała mi wiadomość, że Qantas (australijskie linie lotnicze — red.) rezygnuje ze wszystkich lotów międzynarodowych. Ztego, co czytałam, około 20 tys. osób pracujących dla nich zostało wysłanych na przymusowy urlop, a część nie dostanie wypłaty.

W Australii na ten moment jest kilkaset przypadków zarażenia wirusem (rozmawia-

łyśmy kilka dni temu — red.). Na bieżąco sprawdzam, jak rozwija się sytuacja i jakie kroki podejmuje rząd. Premier zapewnia, że podejmuje wszystkie niezbędne kroki, obserwując działania krajów w Europie i na świecie. Uważa jednak, że nie ma potrzeby zamykania wszystkiego, żeby ludzie mogli dalej pracować i funkcjonować.

— Ty na szczęście pracujesz zdalnie.

— Częściowo. Miesiąc temu założyłam swoją działalność i buduję własną agencję social media. Obecnie pracuję też jako social media manager i odpowiadam za content creation dwóch firm z Sydney. Zajmuję się więc fotografią i tworzę wideo, a tego nie da się robić z domu. W związku z panującą epidemią od pięciu dni staram się ograniczać wszelkie wyjścia. Australijscy znajomi początkowo śmiali się z tego, że tak panikuję. Patrzyłam jednak na to wszystko, co dzieje się w Europie, i stwierdziłam, że lepiej być przeczornym.

— Skąd pomysł na EDUwyzwanie?

— Tak naprawdę wszystko zaczęło się cztery miesiące temu, gdy przeniosłam się do Sydney. Już w Polsce działałam w social mediach, interesowałam się biznesem i marketingiem online, stale pogłębiając swoją wiedzę w tych dziedzinach. Zastanawiałam się, co mogę zrobić, żeby pomóc



rozwijać się innym i postanowiłam prowadzić konsultacje przez internet dotyczące budowania biznesu online w Polsce. Krok po kroku pojawiały się kolejne pomysły na to, jak dzielić się wiedzą, którą mam.

Kiedy przebywałam na swojej „własnej” kwarantannie, wpadła mi do głowy

pewna koncepcja. Widziałam wcześniej, że wielu twórców proponuje internautom różne aktywności, aby jakoś umilić i urozmaicić im ten czas spędzony w domu. Pomyślałam sobie, że warto stworzyć miejsce, w którym wszyscy połączymy siły i wspólnie pomożemy innym zdobyć

nowe umiejętności i wiedzę. Późną nocą stworzyłam EDUwyzwanie, wydarzenie na Facebooku, które stanowi formę eventu, ale online. Skoro świat offline wygląda teraz tak, a nie inaczej, to warto wykorzystać możliwości tego wirtualnego.

Ku mojemu zaskoczeniu kolejnego dnia zainteresowanych znacznie przybyło. Nie miałam żadnego planu, wszystko odbywało się bardzo spontanicznie. Zaczęłam rozsyłać wiadomości do osób, które mogłyby być zainteresowane dzieleniem się swoją wiedzą z innymi przez internet, bez wychodzenia z domu i za darmo. Zależało mi na tym, by pokazać ludziom, że ten czas da się efektywnie wykorzystać.

Moment, w którym zaczęłam więcej czytać, uczyć się i słuchać przedsiębiorców, którzy odnieśli sukces, zmienił mój światopogląd i nastawienie dotyczące wielu życiowych

— Tak, udało mi się dotrzeć do wielu twórców i przedsiębiorców. Pomysł pojawił się niedawno temu, więc muszę działać szybko. Nie jest to proste zadanie, szczególnie w tym trudnym dla wszystkich momencie. Co więcej, wielu twórców zainteresowało się akcją i sami zaczęli się zgłaszać. Stworzyliśmy już fanpage i stronę internetową, na której można śledzić harmonogram bezpłatnych kursów. Wśród szkoleniowców znajdują się eksperci z niemal każdej dziedziny.

Piotr Bucki opowie o tym, jak nie wpaść w pułapkę samorozwoju, Wiktor Jodłowski pomoże przełamać barierę mówienia po angielsku, Aleksandra Dworska opowie o biznesowych aspektach w branży beauty, a Natalia Kidzińska zdradzi tajemnice Instagrama. To tylko kilku z wielu prelegentów, których liczba stale rośnie, zachęcam kolejnych, by wzięli udział w akcji. Dajmy się poznać ludziom, połączmy siły i podzielmy się swoją wiedzą, wartościami, nowym spojrzeniem, zainspirujmy innych. Mamy dwie opcje: albo wyjdziemy z tej trudnej sytuacji osłabieni, zmarnujemy ten czas i dalej będziemy żyli tak samo, albo wzmocnimy się, rozwinimy i zmienimy coś w swoim życiu.

— W jakiej formie będą odbywały się prelekcje?

— Za pośrednictwem portalu Facebook. Zapraszam do udziału w wydarzeniu EDUwyzwanie, bo to tam na żywo będziecie mogli spotkać się ze wszystkimi biorącymi udział w akcji tutorami. Codziennie będą pojawiały się 2-3 kursy w większości przeprowadzane w formie live. Może właśnie to jest idealny moment na zmianę?

EDUwyzwanie da wam do nich podstawy. Poruszymy tematy, począwszy od zdrowego żywienia, przez edukację, po tworzenie własnego biznesu. Podobno gdy w 1665 roku z powodu epidemii dżumy zamknięto szkoły, 23-letni Isaac Newton wynalazł rachunek różniczkowy. Może dzięki naszemu wyzwaniu innym też zaświtają w głowach nowe, wspaniałe pomysły — taką mam nadzieję...

KAMILA KORNACKA

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

Masz moc!

Przekaż 1% podatku
Podaruj dzieciom lepsze życie

KRS 0000148747 | www.przyszloscdladzieci.org



51200TBS-P -K

JEDNO IMIĘ, WIELE HISTORII

KATARZYNA ANNA TKACZYK WSPÓLNIE Z PRZYJACIÓŁMI OPRACOWAŁA I WYDAŁA SERIĘ KSIĄŻEK DLA DZIECI O NAJPOPULARNIEJSZYCH IMIONACH. POD KAŻDYM KRYJE SIĘ DZIESIĘĆ OPOWIADEK. ICH CEL: MAJĄ ZACHĘCAĆ DZIECI DO CZYTANIA I INSPIROWAĆ DO NAPISANIA WŁASNEJ HISTORII.

— Gdy tak przeglądam te wasze książki i widzę, że mamy tutaj kilka zacnych imion, to jako mamie brakuje mi jeszcze Anastazji. Czy jest taka szansa, że w przyszłości pojawi się również taka książka?

— Pierwsze pytanie, które zazwyczaj dostajemy, gdy mówimy o naszych książkach to właśnie „kiedy będzie Blanka, Maja czy Bartek”. Niestety nie uda nam się wydać wszystkich imion. Na razie mamy dziesięć najbardziej popularnych, statystycznie najczęściej wybieranych w ostatnich latach w Polsce. Kolejnych 12 jest w przygotowaniu. Nie mamy na tej liście Anastazji, ale życzy nam sukcesów, to będzie.

— Kiedy pojawił się pomysł?
— Pomysł zrodził się w kwietniu zeszłego roku. Pomysł inspirowania dzieci imieniem, czy też szukania inspiracji wśród znanych osób, imienników, by wybrać imię dla dziecka, kielkował w głowach moich przyjaciół i partnerów w tym projekcie, Ani i Tomka, jakiś czas wcześniej. Natomiast w kwietniu powiedzieliśmy sobie, że to już czas by to zrobić. Skonkretyzowaliśmy ten pomysł i zaczęliśmy nad nim pracować. W październiku



Katarzyna Anna Tkaczyk

niku książki z serii „Jedno imię, wiele historii” ukazały się drukiem.

— To nie jest łatwa rzecz wydać książkę. Czy po drodze napotkaliście jakieś problemy?

— Jestem kompletnym nowicjuszem w tym temacie. Wcześniej ani ja, ani moi przyjaciele, a zarazem partnerzy biznesowi, nie mieli do czynienia z tą branżą, więc uczuliśmy się wszystkiego na bieżąco. Zajęło nam to pół roku z różnymi przygodami po drodze, takimi jak na przykład nietrafione współprace. Ostatecznie wszystko udało się wydać w taki sposób, jak zamierzaliśmy i jak to sobie wyobrażaliśmy. W efekcie te kilka miesięcy pracy naszej oraz artystów, którzy z nami pracowali nad tym projektem,

dało nam bardzo zadowalające efekty. Naszym zdaniem wyszło super.

— Często na pomysłach się kończy. Mielicie na pewno harmonogram, ktoś pilnował terminów, by to się nie rozjechało.

— Zawsze miło jest spotkać się z przyjaciółmi wieczorem i pogadać o fajnych rzeczach, o tym czego to by się nie zrobiło. I tak jak mówisz, z realizacją pomysłów potem bywa różnie. Każdy z nas jest zawodowo zajęty czymś innym, mamy dzieci, więc grafik każdego z nas był i jest zawsze bardzo napięty. Natomiast ten pomysł zagościł w naszych sercach i tak bardzo nam się spodobał, że postanowiliśmy to zrobić. Każdy z nas znajdował w sobie siłę do tego by jeszcze urwać trochę tego



Ania, Kasia i Tomek - wydawcy



czasu i poświęcić go na ten projekt. Przyjaźnimy się więc wspieraliśmy się i nawzajem dopingowaliśmy. Każde z nas dawało z siebie jak najwięcej. Podzieliliśmy między siebie działania i faktycznie przez te pół roku udało się nam zrealizować wspólne marzenie.

— Mielicie z góry ustalony terminy, by pewne rzeczy wam się nie rozeszły? Czy to było na zasadzie, jak zrobimy to będzie?

— Taką osobą najlepiej zorganizowaną był Tomek, który stał nad nami z przyglądaniem i pilnował wszystkich terminów. Zależało nam na tym, by książki były dostępne w sprzedaży na jesieni. Bardzo chcieliśmy, by przed świętami były już dostępne na rynku. Każde z nas miało swoje obowiązki i jak

coś zaczynało się rozjeżdżać, to Tomek skutecznie nas motywował. Ale sami bez większych nacisków mobilizowaliśmy się nawzajem, dlatego nadal pracujemy dalej wspólnie, by wydać kolejną serię.

— Z tych książek, które przyniosłaś, widzę takie imiona jak: Ania, Julia, Jakub. Co jest w środku?

— W środku są historie dziecięciu różnych postaci-imienników. W publikacjach wykorzystaliśmy sylwetki sławnych ludzi, bądź też takich, którzy w jakiś sposób przysłużyli się dla społeczeństwa. Mamy tutaj wielkich muzyków, malarzy, naukowców, aktorów, ale też jest historia ukraińskiej przedszkolanki, która założyła w Kijowie pierwsze przedszkole mając 15 lat i wbrew zakazom uczyła

dzieci ojczystego języka. Jest dużo cudownych imion, ale nie jesteśmy w stanie napisać o każdym, ponieważ mamy ograniczenia z tytułu praw autorskich. Historie, które mogliśmy wykorzystać dotyczyły osób już nieżyjących. Wiele imion, które dzisiaj są współczesne, nie są imionami, które funkcjonowały jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Stąd też takie wybory, a nie inne. Nie znajdziemy dziesięciu historii o sławnych i zasłużonych Blankach czy Jessicach. Natomiast to nie znaczy, że nie możemy czytać o Annach. Imię ma być tylko zachętą do tego by sięgnąć po lekturę, bo na końcu każdej książki jest miejsce na opisanie własnej historii. W ten sposób możemy znaleźć się wśród naszych ulubionych bohaterów.

— Masz swoją ulubioną historię?

— Moim ulubionym życiorysem jest historia pewnej niezwyklej Anny. Anna Coleman Ladd była amerykańską rzeźbiarką, tworzącą fontanny. Ludzie bardzo cenili jej projekty. Żyła w czasach I wojny światowej i trafiła do Francji, gdzie była sanitariuszką Czerwonego Krzyża. Przeglądając się traumatycznym przeżyciom weteranów wojennych, często okaleczonych i oszpeconych przez bombardowania, postanowiła pomóc wrócić im do społeczeństwa. Aby zasłonić ich okaleczone twarze, tworzyła maski z cienkiej miedzianej blachy, którą następnie pokrywała srebrnym i malowała na cieliste kolory. Dzięki temu mogli wrócić do społeczeństwa bez strachu przed odrzuceniem. Takich życiorysów w naszych książkach jest mnóstwo. Chodziło nam o to, by dziecko czytając różne historie, wiedziało, że wcale nie trzeba być sławnym by robić ważne i dobre rzeczy. Czasami wystarczy otwarte serce i chęć niesienia pomocy innym. Bo można być przedszkolanką, która robi coś wspaniałego albo lekarzem, który pomoże dzieciom w trudnych czasach. W życiu liczą się wartości, którymi należy się kierować, by osiągnąć swój mały osobisty sukces.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
k.namiotko@gazetaolsztynska.pl

TŁUMACZĘ PSI JĘZYK NA LUDZKI

AGATA JASTRZĘBSKA TO BEHAVIORYSTA ZWIERZĘCY. POTRAFI ODCZYTAĆ JĘZYK, KTÓRY DLA PRZECIĘTNEGO CZŁOWIEKA JEST NIEDOSTRZEGALNY, A ZWIERZĘTA DO NAS MÓWIĄ. MUSIMY SIĘ TYLKO NA NIE OTWORZYĆ. JEŻELI NIE BĘDIEMY ZNALI PODSTAW TEJ KOMUNIKACJI, TO NIC NIE WSKÓRAMY.

— To dosyć nowa dziedzina w Polsce. Jakże studia lub kursy trzeba ukończyć, by zostać behaviorystą?

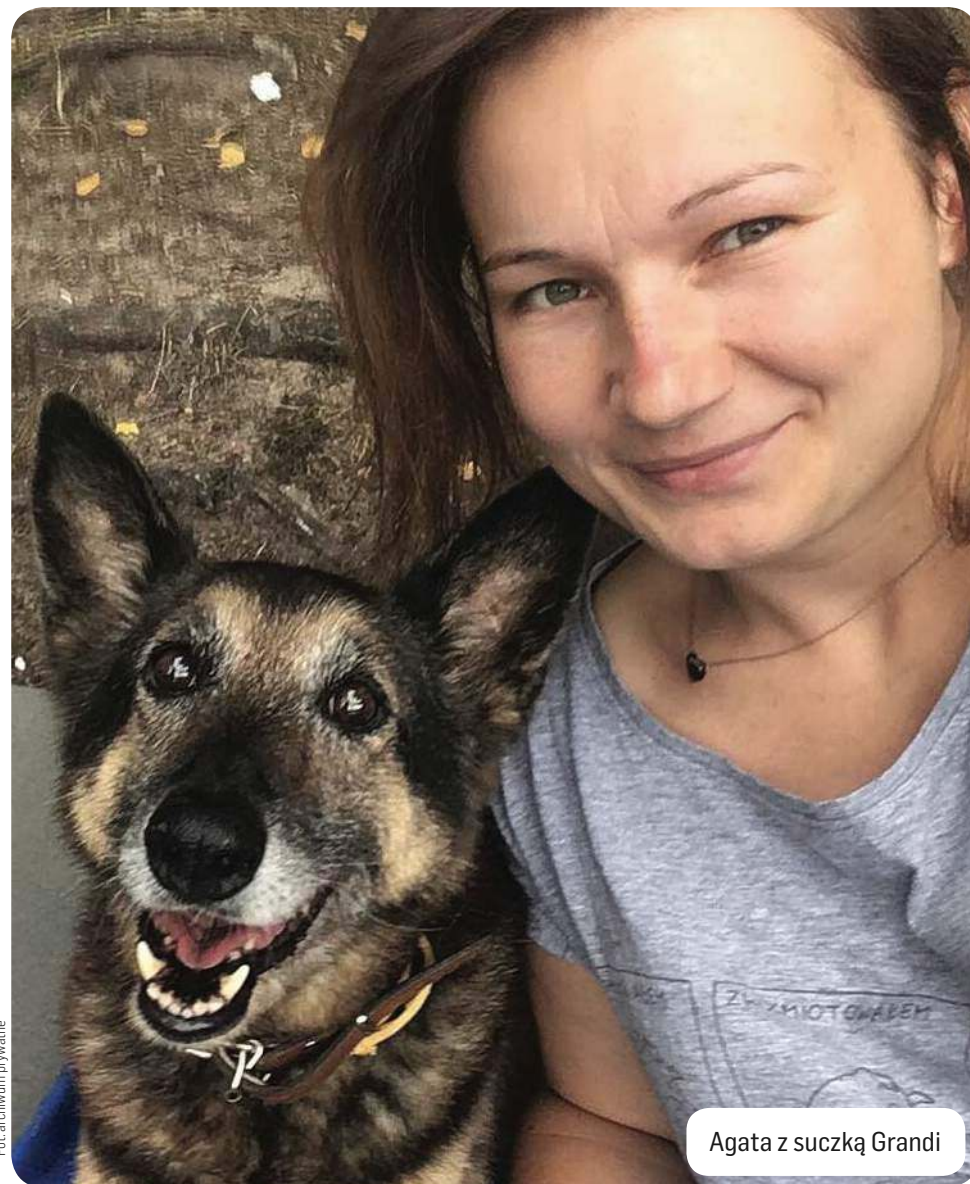
— Ukończyłam UWM na kierunku zootechnika. W zeszłym roku udało mi się obronić tytuł doktora. Oprócz tego ukończyłam jeszcze kurs w Krakowie nadający kwalifikacje behaviorysty COAPE. Stale się dokształcam biorąc udział w różnych szkoleniach. Uczymy się całe życie, a to dziedzina, która wciąż się rozwija, więc i ja muszę być na bieżąco.

— Na czym polega twoja praca?

— Śmieję się trochę, że jestem takim zwierzęcym psychologiem, który musi przetłumaczyć język psi na ludzki. Pomagam zwierzętom odnaleźć się w sytuacjach, które mogą być dla nich lub ich właścicieli niekomfortowe, przez co wpływają na samopoczucie zarówno psa, jak i domowników. Ja jako behaviorysta mam za zadanie rozszyfrować problem i poprawić komunikację pomiędzy właścicielem a zwierzęciem.

— W jakich przypadkach musisz interweniować?

— Na co dzień pracuję w schronisku dla zwierząt, więc mam kontakt ze zwierzętami codziennie. Niektóre radzą sobie z pobytem w placówce lepiej, inne gorzej. Staram się poprawiać ich komfort psychiczny, by przebywanie w tym miejscu było dla nich jak najmniej



Agata z suczką Grandi

traumatyczne. Pomagam też właścicielom i ich zwierzętom we wspólnym funkcjonowaniu. To mogą być najróżniejsze problemy: z separacją, kiedy zwierzę ma problem, by zostać samo w domu, poza tym lękliwość, agresja. Czasami są to bardzo proste rzeczy. Wystarczy odszyfrować znaki, które daje nam zwierzę i efekt pojawia się bardzo szybko, bo czasami wystarczy mała zmiana w naszym zachowaniu, by wywołać dużą zmianę w zachowaniu psa. Czasami pojawia się nowy członek rodziny i trzeba w nową sytuację wprowadzić zarówno rodziców, jak i psa. Tych przykładów mogłabym dać bardzo dużo, bo co pies, to inny przypadek.

— Jako pracownik schroniska na pewno uczestniczysz przy psich i kocich adopcjach?

— Każda adopcja psa przechodzi przez moje ręce. Tak się trochę śmieję, bo bardziej zniechęcam niż zachęcam tłumaczyć jak to źle może być po adopcji. Tutaj chodzi o to, by takiego zwierzęcia nie dawać komuś, kto nie zdaje sobie sprawy z powagi sytuacji. To nie jest sklep, w którym sobie możemy wybrać coś, a potem zwrócić jak nam nie pasuje. To są żywe czujące istoty. Sama adopcja ma kilka etapów. Najpierw zaczynamy od wywiadu z przyszłym opiekunem, czy dana osoba nadaje się, by powierzyć jej naszego podopiecznego. Jeżeli mamy jeszcze jakieś wątpliwości, robimy wizytę przedadopcijną. Zwykle trzeba nas jeszcze kilka razy odwiedzić. Zabrać psiaka na spacer i sprawdzić, czy nasze temperamento do siebie pasują. Jeżeli nie widzimy przeciwwskazań, a ktoś jest

chętny takiego psa przygarnąć, to wtedy podpisujemy umowę adopcyjną. Uiszcza się opłatę adopcyjną w wysokości 80 zł w przypadku dorosłego zwierzęcia oraz 50 zł, jeżeli chodzi o szczeniaka lub kocię. Nasze zwierzęta są trwale oznakowane mikrochipem, więc też rejestruje się właściciela w bazie danych. Potem już tylko smycz, obroża, transporter, jeżeli decydujemy się na adopcję kota. Nasza historia nie kończy się w momencie adopcji. Zawsze proszę o kontakt po adopcji, z informacją jak zwierzę się aklimatyzuje. Jeżeli są jakieś problemy, to staramy się je na bieżąco rozwiązywać, by ograniczyć liczbę zwierząt, które mogłyby potencjalnie wrócić.

— Czy zdarza się to często, że zwierzę wraca?

— Na szczęście nie, to mały odsetek. Natomiast widać

taką niepokojącą tendencję w tym, że ludzie oddają swoje zwierzęta i to niekoniecznie u nas adoptowane. Zastanawialiśmy się czemu tak się dzieje i doszliśmy do wniosku, że kiedyś zwierzęta się zwyczajnie porzucało i lądowało u nas pod bramą, teraz przynajmniej mają tyle odwagi, żeby te zwierzęta przynieść do nas. My jednak staramy się zrobić wszystko, by to zwierzę do nas nie trafiło. Jako behaviorysta proponuję swoją pomoc, bo może to jest jakieś nieporozumienie.

— Aby odszyfrować to, co powoduje takie zachowanie, w dużej mierze można odczytać z sylwetki ciała, jak będzie się zachowywał, jakie emocje nim kierują, jaki ma nastrój, jakie ma potrzeby i czy są one zaspokojone. Gdy odczytamy te znaki, dobieramy odpowiedni proces terapeutyczny, który rozwiązuje problem.

— Można powiedzieć, że znasz język psi.

— To taka mowa niewerbalna. Sposób, w jaki zwierzę się porusza, daje nam sygnały, które potem muszę



Lucy
- młodziutka podopieczna Schroniska dla Zwierząt w Olsztynie czeka na kochający, odpowiedzialny dom

nie dotyczące komunikacji. Natomiast człowiek jak już podejmie decyzję o oddaniu zwierzęcia, to często jest to decyzja ostateczna. Trudno go namówić na dodatkową pracę, bo on jest już zmęczony tym, że pies po raz dziesiąty zdemolował mu mieszkanie.

— Jeżeli właśnie pies zachowuje się w taki sposób, to znaczy, że z czym mamy problem? Co on do nas mówi swoim zachowaniem?

— To nie zawsze jest takie proste i wymaga przyjrzenia się takiej sytuacji indywidualnie. Na przykład właściciel mówi: „Mój pies gryzie mi łóżko”. Takie zachowanie może wynikać z tego, że zwierzę odczuwa niepokój, gdy nie ma nas w domu, a żując odczuwa ulgę. Może być też sfrustrowany, bo spacer był za krótki. Może odczuwać złość lub się zwyczajnie nu-

czytać i przetłumaczyć. Jeżeli nie będziemy umieli czytać sygnałów i nie będziemy znali podstaw komunikacji zwierząt, to nic nie wskóramy. Zwierzęta do nas mówią. Jeżeli potrafimy zaspokoić ich potrzeby, to wszystko powinno być w porządku. Jeżeli coś nas niepokoi w zachowaniu zwierzęcia i nie dajemy sobie z nim rady, to warto poprosić o pomoc „tłumacza”. Zadaniem behaviorysty, ale też świadomego opiekuna jest to, by poznać te sygnały, umieć je dostrzegać, bo one często są bardzo subtelne, a my je ignorujemy. Słuchajmy naszych zwierząt, one do nas mówią, musimy się na to otworzyć.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
k.namiotko@gazetaolsztynska.pl

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

KIEDY MIŁOŚĆ I ZDRADA IDĄ W PARZE

ŻELAZNA KURTYNA, BEZPIEKA, MIŁOŚĆ I NIENAWIŚĆ. TO WSZYSTKO ZNAJDZIEMY W POWIEŚCI „KRZYK ZAGUBIONYCH SERC” JOANNY JAX, PISARKI Z OLSZTYNA. UCZUCIOWE ROZTERKI, ZDRADY I POLITYCZNA RZECZYWISTOŚĆ LAT 60. XX WIEKU.



Fot. Archiwum prywatne

Dzień, w którym zostaną tylko rzeźmiennikami, może być końcem mojego pisarstwa. Przede wszystkim zawsze umieszczam akcję moich powieści w czasach, które także mnie interesują. Poszukiwanie informacji staje się więc częścią przygody — zapewnia Joanna Jax.

Autorce z Olsztyna jeszcze długo nie grozi stanie się rzeźmiennikiem. Tym razem w powieści „Krzyk zagubio-

nych serc”, II tomie cyklu „Prawda zapisana w popiołach”, Joanna Jax prowadzi nas do lat sześćdziesiątych ubiegłego wieku. To czas, kiedy zaostroża się zimna wojna, inwigilacja obywateli jest na porządku dziennych, roi się od szpiegów i zdrajców, a Polacy próbują odnaleźć się z gomułkowskiej „małej stabilizacji”. Tym razem z bohaterami powieści - Nela, Kubą, Nadią, Szymkiem, Błażem i Mateuszem poznajemy sytuację społeczną i politycz-

ną w innych krajach. Los sprawia, że znajdują się oni w różnych częściach świata. Jest więc w powieści Londyn, Jerozolima, Nowy Jork i Kongo, ale Olsztyn również, choć jest jedynie tłem. Są ambicje zdolnych, młodych ludzi, którzy na drodze staje system. To pamiątka po minionym systemie, ale też pokazanie, jak poszczególne wybory wpływają na nasze życie. Są przełomowe wydarzenia, ale też opis codzienności w trudnych czasach, kiedy nie wia-

domo, kto jest jeszcze naszym przyjacielem, a kto wrogiem. Powieść „Krzyk zagubionych serc” to również moralne rozterki bohaterów, którzy muszą dokonywać wyborów, które odcisną piętno na ich życiu i pozbawią możliwości przeżycia prawdziwej miłości. Bohaterowie z trudem odnajdują się w rzeczywistości, w której nie można liczyć na sprawiedliwość i szczerść. Gdzie rodzinne tajemnice burzą przyszłość przyszłych pokoleń. W kolejnej odsłonie

sagi „Prawda zapisana w popiołach” Joanna Jax pokazuje, jak zmienia się obyczajowość, w jaki sposób system sprawia, że ludzie stają się potworami bez uczuć. Tutaj nonkonformizm, czyli postawa, w której człowiek ma zaufanie do swoich uczuć i przekonań, ma odwagę przeciwstawić się poglądom innych ludzi, nie jest mile widziana. A miłość i zdrada smakuje podobnie na całym świecie, zarówno w Londynie, Olsztynie czy Nowym Jorku. Autorka z drugiej strony pokazuje, że czasem zdrada wynika z bezradności. To jednak decyzja nieodwracalna, z którą bohaterowie będą żyć. Z poczuciem winy, które będzie im towarzyszyć do końca życia.

Joanna Jax mistrzowsko przeprowadza nas przez realia lat sześćdziesiątych XX wieku. Pokazuje, jak wyglądała rzeczywistość w różnych zakątkach świata, gdzie przemoc i nienawiść wywierały wpływ na codzienność. W pajęczynie kłamstw, wzajemnych oskarżeń i okrucieństwa można utknąć na zawsze. Chyba, że wyzwoli nas prawdziwa miłość. Tylko czy na nią się zdobędziemy?

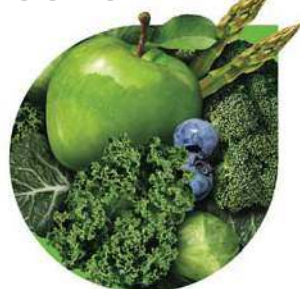
KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl



Joanna Jax, czyli wł. Joanna Jakubczak to pisarka specjalizująca się w powieściach historycznych. Mieszka w Olsztynie. Jest absolwentką Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Przez lata pracowała w dużych korporacjach finansowych. Od 2018 roku zrezygnowała z pracy etatowej na rzecz pisarstwa. Zajmuje się również grafiką komputerową i copywritingiem. Głosami czytelników wybrana jako finalistka Festiwalu Literatury Kobiecej Pióro i Pazur na najbardziej wzruszającą powieść 2014 roku. Uhonorowana Wawrzynem – Literacką Nagrodą Warmii i Mazur za rok 2016 (nagroda czytelników). W 2018 r. jej powieść „Narodziny gniewu” znalazła się wśród dwunastu bestsellerów promowanych w ramach ogólnopolskiej akcji CZYTAJ.PL. Wolontariuszka Fundacji dla Rodaka, wspierającej Polaków w Kazachstanie. Dotychczas sprzedano kilkaset tysięcy egzemplarzy jej powieści.

REKLAMA

SOBOTA



**ZDROWO
I AKTYWNI**

CZWARTEK I PIĄTEK

**TWÓJ
LOKALNY
TYGODNIK**



Producent niepowtarzalnych drzwi drewnianych

- DORADZTWO
- POMIARY
- MONTAŻ

www.WESTO.pl

WESTO Producent Drzwi Drewnianych
ul. Diamentowa 50, 11-036 Naterki k. Olsztyna



tel. 89 513 15 79

JEST LATAJĄCĄ POLIGLOTKĄ

NIE MOŻNA BYĆ MIĘKKIM, BY STAĆ SIĘ WYMIATACZEM. PRACOWAŁAM NA UCZELNI, UDZIELAŁAM KOREPETYCJI I PRACOWAŁAM W SKLEPIE, BY MÓC ZAROBIĆ NA WŁASNE LEKCJE ARABSKIEGO I PERSKIEGO, A PÓŹNIEJ KOLEJNYCH JĘZYKÓW – MÓWI MAŁGORZATA KANIGOWSKA, LATAJĄCA POLIGLOTKA.

— Kim właściwie jest Latająca Poliglotka?

— Nazywam się Małgorzata Kanigowska, mam 31 lat. Co robię? Jestem filologiem językoznawcą, tłumaczem i nauczycielem piętnastu języków obcych, resztę języków — 5, znam na różnych poziomach: od podstawowego do zaawansowanego. Ta nazwa odzwierciedla dokładnie to, kim jestem. Poza moim językowym „odlotem” mam na swoim koncie niezliczoną ilość podróży, kocham przebywać z ludźmi. Dzięki podróżom miałam okazję używać języków w naturalnym otoczeniu, dlatego oprócz



foto: archiwum prywatne

Ulubiony język? Niemiecki!

nauki języka rozumiem kod kulturowy. Działam z zapałem, by nie stracić przydomka „radioaktywna”, który kiedyś otrzymałam, ze względu na to, że jestem bardzo energiczna. Promieniuję miłością do języków i zarazem nią innym. Daję wsparcie i ucę dyscypliny, by osiągnąć językowy sukces. Chcąc dotrzeć do zagubionych językowo uczniów, nauczycieli szukających inspiracji i pasjonatów języków obcych, zaczęłam dzielić się dodatkowo z każdym „szczyptą siebie” na blogu i kanale YouTube! Świetnie się przy tym bawię i chciałabym wrzucać filmy częściej, ale mam bardzo dużo pracy. Czego nie robię? Nie hejtuję i nie poniżam ludzi.

— Zna pani 20 języków, w 15 mówi pani biegle. Jak wygląda ich nauka?

— Gdybym miała odpowiedzieć na to pytanie szczegółowo, powstałaby dość ciekawa książka, którą zresztą piszę. Jako 6-latką zareagowałam olbrzymim entuzjazmem na język niemiecki, kiedy koledzy mojego taty przyjechali z Niemiec i uczyli mnie podstawowych zwrotów. Później wysłali mi książeczki i słowniki, które pilnie przerabiałam. Rodzice włączyli mi niemieckie bajki zanim poszłam do szkoły, a tam niemiecki był dopiero od piątej klasy. Ważne jest to, że od początku miałam szczęście do nauczycieli, ponieważ nauka w pojedynkę to nie to samo. Po powrocie ze szkoły codziennie robiłam zadania i ćwiczyłam słownictwo. Byłam skupiona i planowałam to sobie w zeszycie. Rodzice zdecydowali się mnie posłać na zajęcia dodatkowe. Bardzo dużo sobie odmówili, by wesprzeć moją pasję, za co jestem im wdzięczna do dziś.

— Wybór liceum odegrał bardzo ważną rolę w pani nauce.

— Tak. Na moją prośbę w II Liceum Ogólnokształcącym w Zespole Szkół nr 2 w Działdowie została utworzona klasa językowa, w której było bardzo dużo godzin niemieckiego, a na tym najbardziej mi zależało. Moi nauczyciele języka polskiego, niemieckiego i angielskiego byli tak dobrze wykwalifikowani, że nie musiałam już uczęszczać na zajęcia dodatkowe. Wkładali całe serce w swoją pracę i potrafili zarazić swoją pasją. Miałam takie momenty, kiedy mi się nie chciało, ale wiedziałam, że muszę ćwiczyć. Ćwiczyłam

trzy razy dziennie. W szkole organizowane były wymiany do Niemiec (z tego, co wiem są prowadzone do dzisiaj), a ja jako jedna z lepszych językowo uczennic pomagałam innym, kiedy podczas tych wymian nie mogli dogadać się z Niemcami. Byłam taka dumna, a mój absolutny brak poczucia wstydu przed popełnianiem błędów był moją najlepszą bronią w zdobywaniu coraz to lepszych umiejętności językowych. Potem były studia na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim, po czym wyjechałam do Niemiec, by rozpocząć studia doktoranckie. Tam spotkałam się z radością i uznaniem dla mojej pasji. Uczyłam się indywidualnie francuskiego i tureckiego, dzięki czemu udało mi się pojechać na stypendium badawcze do Stambułu. Nie zawsze było łatwo, jednak od początku czułam, że mogę więcej i chciałam z nauką związać swoje życie. Wymagało to ode mnie nieustępliwości, powtarzalności i pokory. Popelniałam błędy, ale rozumiałam, że nie chodzi o bycie najlepszym studentem, a o to by faktycznie coś dobrze umieć i odrzucić wszystko, co może nas demotywować. Radziłabym przestać się porównywać i robić swoje! Nie można być miękkim, by stać się wymiataczem. Pracowałam na uczelni, udzielałam korepetycji i pracowałam w sklepie, by móc zarobić na własne lekcje arabskiego i perskiego, a później kolejnych języków. Proces z jednej strony zależy w dużej mierze od nauczyciela, jego metod, wiedzy, materiałów

oraz umiejętności skutecznego nauczania i podejścia, z drugiej strony od zaangażowania i systematycznej pracy ucznia oraz słuchania rad lektora. Nauka języka obcego jest procesem, który wymaga cierpliwości. Każdy z nas jednak wie, że jest ona elementem warunkującym przetrwanie i radzenie sobie w dzisiejszych czasach! Procesy kształtujące rynek wymuszają na nas dobrą znajomość chociaż jednego języka obcego. Byłam pilna, uczyłam się codziennie sama, a nauczyciele dobierali mi materiał tak, bym mogła posługiwać się językiem w kontekście sytuacyjnym, życiowym, aż w końcu biznesowym.

— Chce pani zainspirować nauczycieli i zachęcić ludzi do nauki języków obcych online. Czy uczy pani też „w realu”?

— Tak uczę i tę formę nauki również lubię, ale bywa często tak, że przebywam w różnych zakątkach świata ze względów badawczych czy biznesowych. Lekcje online dobrze zorganizowane i zaplanowane mają sens. Wystarczy dobry sprzęt, Internet, odpowiednio przygotowane materiały i wiedza, która jest ze mną niezależnie od pogody, klimatu czy miejsca pobytu. Moi uczniowie nie muszą dojeżdżać do mnie po pracy, a ja sprawnie przesyłam im to czego potrzebują i dużo więcej. To co jest zaplanowane w biznesie i nauce wypala!

— W filmie pilotażowym, na swoim kanale na YouTube, mówi pani, że coś takiego jak „motywacja” nie istnieje. Co zatem potrzebne jest, aby zabrać się za naukę?

— Motywacja, która jest uważana powszechnie za motor napędowy jest mitem. Prawdziwa motywacja jest wynikiem osiągnięć, a nie ich przyczyną. Talent nie ma tu żadnego znaczenia. To gadki dla leni i ludzi, którzy nie chcą pracować regularnie. Liczy się proces, a nie wynik. Jeśli chcesz utrzymać motywację, nie możesz przestać działać. Drobne sukcesy są asem wcale grze. Ludzie są naiwni i w dobie wylegania się mówców motywacyjnych wierzą, że czyjaś gadka spowoduje, iż wezmą się do pracy. Nie bardziej mylnego. Potrzebujemy zawodowca, który nas poprowadzi i naszej sumienia pracy.

— Skąd wziął się pomysł na naukę latania samolotem?

— Z miłości do samolotów.

Kocham je całym swoim sercem. Jest to środek transportu, który wybieram co najmniej raz w tygodniu. Interesuję się również nawigacją, mam dobrą orientację w terenie, zaczytuję się w literaturze lotniczej, a w wolnych chwilach skaczę ze spadochronem, co zaczęłam robić w Stuttgarcie. Posiadam na swoim koncie niezliczoną ilość podróży. W pewnym momencie swojego życia wpadłam na pomysł zrobienia licencji, by kiedyś wybrać się w podróż już nie tylko jako pasażer. Nie jest to jednak takie proste i czeka mnie jeszcze bardzo dużo nauki. Pozdrawiam wszystkich ludzi z lotniczego świata.

— Widzę, że w życiu nie nudzi się pani. Proszę opowiedzieć o swoich zainteresowaniach.

— Uwielbiam moją pracę i to, kiedy coś się wokół mnie dzieje, akcje, jazdę na rowerze, loty samolotem, spacer, zwiedzanie, eksperymenty kulinarne. Interesuję się nowinkami z medycyny, a w wolnych chwilach rysuję. Lubię Mozarta i muzykę klubową.

— Jakiek są pani marzenia?

— Moim marzeniem jest nauczenie się jeszcze kilku nowych języków, zakończenie pewnego ważnego dla mnie projektu i może kiedyś zagrać głównej roli w filmie akcji. Mój typ osobowości pasuje do filmów typu „Tomb Raider”. Mam dużo marzeń i żyję po to, by je spełniać!

KATARZYNA WIŚNIEWSKA

k.wisniewska@gazetaolsztynska.pl

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



Małgorzata uczy się latać samolotem

foto: archiwum prywatne

MUSZĘ BYĆ CIĄGLE W RUCHU



fot. Jarek Konieczny



fot. Arch. prywatne



fot. Jarek Konieczny

**ZDOBYŁA JUŻ
KILKA MEDALI
I NIEJEDNOKROTNI
STAŁA NA
PODIUM. KOBIE TA
ENERGICZNA,
MIŁOŚNICZKA
SPORTÓW. NIE
MA CZASU NA
SIDZENIE PRZED
TELEWIZOREM,
BO WOLI SPĘDZAĆ
GO AKTYWNIE.
— NIE UMIEM STAĆ
W MIEJSCU, MOJE
ŻYCIE KRĘCI SIĘ
WOKÓŁ RÓŻNYCH
AKTYWNOŚCI
— ZDRADZA ANETA
KOCHAŃSKA ZE
SZCZYTNA.**

Uwielbiam aktywność fizyczną. Systematyczne ćwiczenia sprawiają, że stajesz się całkowicie inną osobą — mówi pani Aneta. — Z każdym treningiem jest

się silniejszym człowiekiem. Odkrywa się w sobie ogromne pokłady energii i siły. Nabiera się pewności siebie. Uczy samokontroli i dyscypliny. Regularnie i konsekwentnie trenując przechodzi się osobistą metamorfozę.

Pani Aneta Kochańska pochodzi z okolic Wielkopolski. Trzy lata temu los sprawił, że spotkała swoją „drugą połówkę” i zamieszkała w Szczycie. Ukończyła studia i pracuje jako fizjoterapeuta. Spełnia się. Do tego dochodzi pasja...

— Miłość do aktywności fizycznej zrodziła się we mnie już w dzieciństwie — zdradza pani Aneta. — Jako dziecko byłam bardzo ruchliwa. Kiedy tylko mogłam, to biegałam, jeździłam na rowerze i grałam w piłkę ręczną. Miałam osiągnięcia na szczeblu powiatu i województwa, w którym wtedy mieszkałam. Ruch od zawsze sprawiał mi ogromną przyjemność. Sport towarzyszył mi od zawsze, nie wyobrażałam i nie wyobrażam sobie bez niego życia. Od aktywności fizycznej jestem wręcz uzależniona. Nie umiem sobie wyobrazić wakacji na leżaku bez ćwiczeń i treningów. Nie potrafiłabym w taki sposób odpoczywać. To moja pasja, która zajmuje mnie i cały czas inspiruje. Kocham to robić. Chcę się

cały czas rozwijać. A najważniejsze, że spełniam się w tym w 100%.

Pani Aneta prowadzi też zajęcia aerobiku. Jak twierdzi, sama czerpie z tego ogromną przyjemność. Lubi też taniec i śpiew.

— Aerobik doskonale wpływa na samopoczucie i sylwetkę. Prawie niezauważalnie spala się kalorie. Dodatkowo okazuje się, że oprócz poprawy ogólnej kondycji naszego organizmu i wysmuklenia oraz ujędrnienia sylwetki, gwarantuje także poprawę samopoczucia i dużą dawkę optymizmu. Jeśli lekarz nie ma zastrzeżeń, osoba czuje się dobrze, to droga otwarta, by zacząć dbać o siebie i swoją kondycję. A ćwiczyć powinien każdy. Jest to inwestycja w siebie. Bo przecież w zdrowym ciele zdrowy duch! — przekonuje.

To doskonały przykład kobiety, która ma zawsze wiele energii, realizuje się w życiu prywatnym i zawodowym. Można ją spotkać na różnych zawodach, biegach z przeszkodami i na treningach. Mówi osobie, że im więcej ma zajęć, tym więcej ma energii. Każdą trudną sytuację rozładowuje właśnie aktywnością fizyczną.

— Aktywność fizyczna pozwala mi poznawać swoje

**||
NIE UMIEM SOBIE
WYOBRAZIĆ
WAKACJI NA
LEŻAKU BEZ
ĆWICZEŃ
I TRENINGÓW. NIE
POTRAFIŁABYM
W TAKI SPOSÓB
ODPOCZYWAĆ.**

ciało i charakter — mówi pani Aneta. — Treningi sprawiają mi ogromną radość, dają siłę do działania i do codziennej pracy nad sobą. Jak każdy mam czasem gorsze dni, ale nie poddaję się i nawet kiedy bardzo mi się nie chce, idę pobić. Podczas takiego biegu zostaję sama z myślami, rozładowuję stres i zapominam o problemach. Nawet po krótkim treningu czuję się o wiele lepiej, bo zaczynają wydzielać się endorfiny i mam od razu mnóstwo energii i siły.

Niestraszne mi żadne przeszkody podczas biegu, czy to, że się ubrudzę. Narodziła się we mnie taka pasja, bez której już nie mogę żyć. Kiedy stoję na starcie biegu, mam siłę i wolę walki, a w głowie to, żeby po raz kolejny udowodnić sobie, że dam radę.

Pani Aneta ma wiele zadań i obowiązków, które musi godzić z treningami. Jak większość biegaczy amatorów pracuje. Ma to szczęście, że jest dobrze zorganizowana. Wiele rzeczy, które musi zrobić, układa tak, żeby pogodzić je z treningiem.

— Słowo klucz w tym wszystkim to dobra organizacja. Myślę, że to, co robimy i jacy jesteśmy, wpływa z naszej osobowości. Z tego, jakie cele sobie wyznaczamy i jak chcemy się realizować — tłumaczy. — Każdy z nas ma prawo realizować siebie i swoją aktywność na takim poziomie, na jakim chce. Dla jednych aktywnością jest tylko i wyłącznie aktywność sportowa, a dla innych aktywnością jest nieustanne angażowanie się w życie zawodowe. Dla mnie nie ma nic lepszego niż łączenie pasji z rozwojem, bo dzięki temu to, co robię już od lat, sprawia mi wiele frajdy i daje ogrom satysfakcji. Wydaje mi się, że udało mi się połączyć

to wszystko i jest to dla mnie pełnia szczęścia.

Każdy ma marzenia. Niektóre są duże, niektóre małe. Czasem pokrywają się z naszymi potrzebami, czasem zupełnie od nich odbiegają. Pani Aneta swoje spełnia...

— Wiesz, że idziesz w dobrym kierunku, kiedy marzenie staje się celem, a sukces czujesz pod palcami, stawiając pierwsze kroki w ich realizacji — tłumaczy. — Myślę, że bycie szczęśliwym, to największy sukces. Móc robić to, co się kocha i spełniać się w tym. Więc mogę powiedzieć, że w jakimś stopniu osiągnęłam sukces. Spełniam się w tym, co robię. Poznaję wspaniałych ludzi, którzy mnie wspierają i pokazują, że jeśli czegoś bardzo chcemy i konsekwentnie do tego dążymy, to musi się udać. Wszystko to rodzi się w naszej głowie, potrzebna jest siła i determinacja. Kiedyś marzyłam, że zostanę piosenkarką, ale to było tylko marzenie. Teraz wyznaczam sobie cele i systematycznie je realizuję. Jestem dumna z tego, co osiągnęłam.

JOANNA KARZYŃSKA

j.karzyńska@gazetaolsztynska.pl

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

NAJMŁODSI POZNAJĄ HISTORIĘ ZBYSZKA

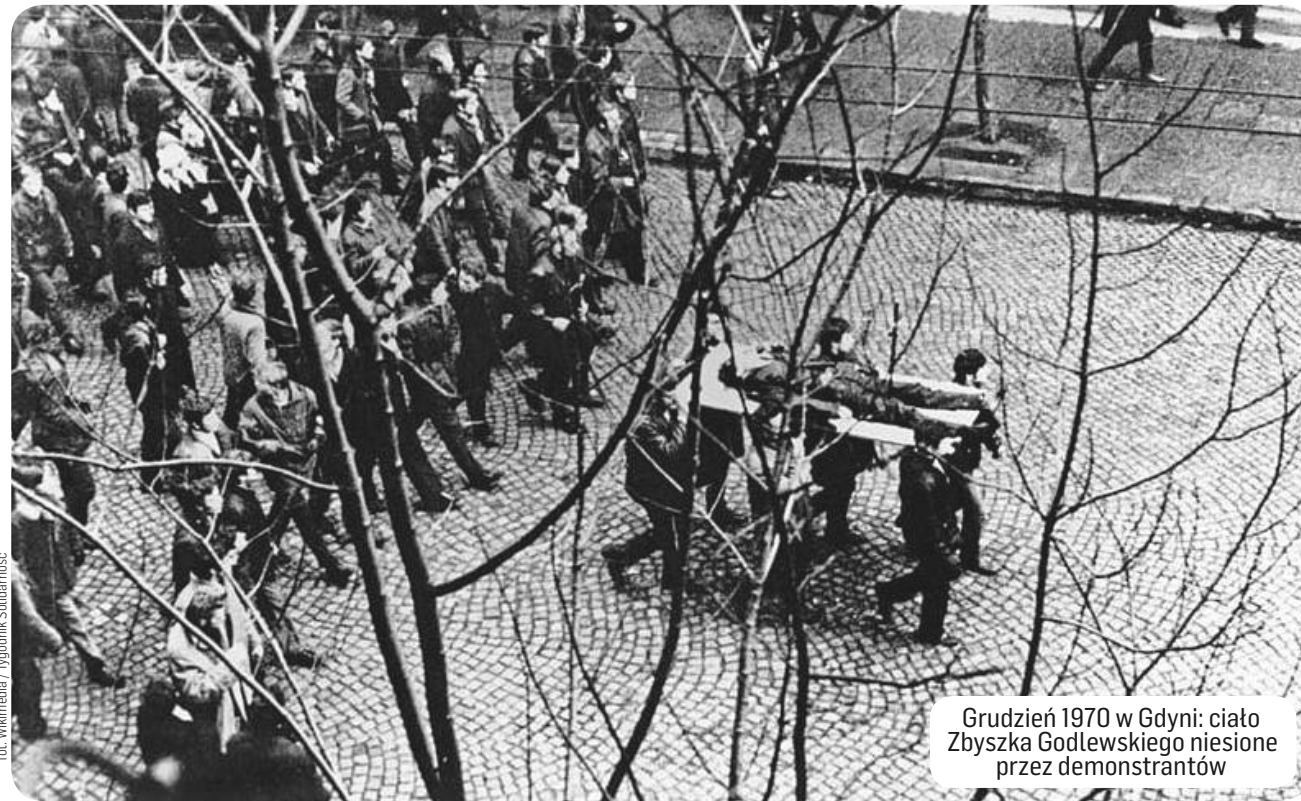
**ANNA SZAWARA
JEST NAUCZYCIELKĄ
POLSKIEGO.
NAJMŁODSZYM
PRZYBLIŻA
TEŻ SYLWETKI
LOKALNYCH
BOHATERÓW
I OPOWIADA
HISTORIE,
O KTÓRYCH RZADKO
SŁYSZĄ W DOMACH.
W TYM ROKU UKAŻE
SIĘ JEJ KSIĄŻKA,
DZIĘKI KTÓREJ DZIECI
POZNAJĄ ZBYSZKA
GODLEWSKIEGO.**

– Dlaczego tak ważne jest, by uczyć dzieci o tym, co było?

– Myślę, że nie możemy budować przyszłości, nie znając swojej przeszłości. Powinniśmy się uczyć i wyciągać wnioski na podstawie historii z minionych lat. To jest istotne nie tylko w skali globalnej, ale i dla każdego z osobna. Mój tata doznał udaru zaraz po moim ślubie, zupełnie stracił mowę. Przeżył jeszcze 15 lat, ale kontakt z nim był wręcz niemożliwy. To był właśnie ten moment, kiedy ja zaczęłam interesować się historią mojej rodziny. Opowieści mamy znalazłam doskonale, ale taty nie bardzo, a już było za późno, by je od niego usłyszeć. Chyba każdy w pewnym wieku dorasta do tego, że własne korzenie stają się ważne, że chcemy dowiedzieć się, kim byli dziadkowie, pradziadkowie... Póki mamy taką możliwość, korzystajmy z niej i zachęcajmy do tego swoje dzieci.

– Jak tobie udaje się mobilizować najmłodszych do poznawania przeszłości?

– Od kilku lat współpracuję z Grażyną Wosińską (autorka „Pożaru i szpiegów”, książki o Sprawie Elbląskiej – przyp. red.) w zakresie edukacji patriotycznej. Opowiadamy dzieciom o lokalnych bohaterach, zasłużonych osobach, które mieszkaly w Elblągu. Bardzo często prowadzimy lekcje na Cmentarzu Agrykolla. Podczas jednej z nich udało nam się zgromadzić dzieci



Grudzień 1970 w Gdyni: ciało Zbyszka Godlewskiego niesione przez demonstrantów

Dot. Wikimedia / Tygodnik Solidarność

z pięciu szkół. Najczęściej spotykamy się popołudniami, gdy zapalone znicze tworzą niezwykłą atmosferę. Śpiewamy pieśni patriotyczne, odwiedzamy groby powstańców. Jakiś czas temu razem z dziećmi dochodziliśmy do tego, skąd w pustym w pewnym momencie Elblągu wzięli się mieszkańcy – elbląscy pionierzy. Ich zadaniem było odnalezienie własnych opowieści i zaprezentowanie ich pozostałym. Zależało mi na tym, by porozmawiać przede wszystkim ze swoimi dziadkami, bo nawet rodzice niekoniecznie zdawali sobie sprawę z tego, jakie mają piękne rodzinne historie. Starałam się pobudzić dzieci do tych poszukiwań i udało się. To, że dzieci tak chętnie reagują, motywuje do działania i utwierdza w przekonaniu, że warto te nieco zapomniane treści patriotyczne trochę odkurzyć. Ta nasza mieszcanka skrywa wiele niesamowitych historii ciekawych ludzi, którzy po wojnie przyjechali do Elbląga.

– A co z tymi kwestiami, które nawet dla dorosłych nie zawsze są do końca zrozumiałe?

– Przede wszystkim z uczniami, których uczę, obejrzałam „Czarny Czwartek”. Robiłam co jakiś czas przerwę, by wyjaśnić im na tyle, na ile

potrafią zrozumieć, jakie to były czasy. Drugi film, na którym bazuję to „General Nil”. Chcę pokazać najmłodszym, że w pewnym momencie historii nastąpił taki rozłam, że ci uważani za bohaterów, nagle stali się wrogami. Dzieci są bardzo zdziwione. Ich zaskoczenie świadczy o tym, że te historie nie były im dotychczas znane. Nie spotkałam się jeszcze jednak z tym, by któryś z rodziców miał coś przeciwko tematowi, które poruszam. Wręcz przeciwnie. Usłyszałam nawet od znajomej, która pracuje z mamą mojego ucznia, że oboje są zachwyceni naszymi wspólnymi wyjściami.

– Teraz przybliżysz dzieciom sylwetkę Zbyszka Godlewskiego, znanego też jako Janek Wiśniewski.

– Wszystko zaczęło się od tego, że skontaktowałam się ze mną Zbigniew Komorowski, dziennikarz, który tworzył materiał o dzieciństwie Zbyszka Godlewskiego. Chłopak swoje pierwsze lata spędził w Gałkówie, niedaleko Kolaszek. Redaktor poprosił mnie o pomoc w odnalezieniu mamy Godlewskiego i oprowadzenie go po Elblągu. Z pomocą proboszcza z Agrykoli i prezesa PTTK udało mi się dotrzeć do pani Godlewskiej. Początkowo nie chciała rozmawiać o tych sprawach, bo mówiła,

że to już rozdział zamknięty. Kiedy jednak wręczyłam jej gotowy reportaż, a w nim zdjęcia Gałkówki – bardzo się otworzyła. Kiedy zostałam z nią na chwilę sama, zapytała, czy mam dzieci. Odpowiedziałam, że dwójkę i że nie potrafię sobie nawet wyobrazić, jaką przeżyła tragedię jako matka. Wtedy opowiedziała mi o swoim Zbyszku. Jak stała w kolejce, by kupić mu trampki, jak pojechał do Gdyni i jak go później po tych trampkach poznała... Do tej pory na wspomnienie jej opowieści mam ciarki.

Opowiedziałam tę historię mojej córce, która też jest nauczycielką. Powiedziała mi: „Mamo, ludzie szukają inteligentnych książek dla dzieci, napisz o tym”. Ale jak o tym napisać dzieciom, pomyślałam, o śmierci? Zaczęłam szukać opinii psychologów na temat tego, jak rozmawiać o takich trudnych sprawach z kilkulatkami. Postanowiłam oprzeć fabułę na historii małego chłopca, Janka. Stracił on dziadka, który zwykle mu czytał i opowiadał przeróżne historie. Kiedy Janek idzie z babcią odwiedzić go na cmentarzu, zauważyła dwa takie same groby stojące obok siebie. Jeden z nich podpisany jest nazwiskiem Zbyszka Godlewskiego. Tym razem to babcia postanawia przybliżyć wnukowi pew-



Fot. archiwum prywatne

**ANNA SZAWARA
NAUCZYCIELKĄ
JEST OD
33 LAT, A OD
25 UCZY
JĘZYKA
POLSKIEGO.**

na historię i tak zaczyna się opowieść o bohaterze piosenki „Janek Wiśniewski padł”.

Książeczka przeleżała w szufladzie rok, ale w teraz doczeka się wydania. Dopi-
sałam do niej obudowę ca-

Zbigniew Godlewski

(1952- 1970). Jest uważany za symbol ofiar Grudnia 1970. Został zastrzelony 17 grudnia 1970 r. przez żołnierzy przy przystanku Szybkiej Kolei Miejskiej Gdynia Stocznia, w momencie, gdy przyjechał do pracy w stoczni. W chwili śmierci miał 18 lat. Protestujący przemaszerowali z jego ciałem niesionym na drzwiach ulicami Gdyni. O jego śmierci mówi „Ballada o Janku Wiśniewskim”. Autor utworu użył przypadkowego imienia i nazwiska. Janek Wiśniewski, jako bohater piosenki, stał się symbolem tamtych wydarzeń.

tego projektu „Grudzień 70 w oczach dziecka”. Wspiera mnie Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze, szkoły, w których pracuję i Instytut Pamięci Narodowej, który objął patronat nad publikacją. Otrzymałam również stypendium prezydenta miasta na wydanie tej książki. Jeżeli uda się wszystko zorganizować i obecna sytuacja się unormuje, to z promocją ruszymy już w czerwcu, a od września rozpoczniemy realizację projektu w szkołach. W porozumieniu z PTTK powstaje gra miejska, odwiedzi nas dziennikarz z Kolaszek z projekcją na temat dzieciństwa Zbyszka Godlewskiego. Porozmawiamy też ze świadkami tamtych czasów. Ja skupiłam się na Zbyszku Godlewskim, ale wspólnie przybliżymy dzieciom postaci wszystkich elblązan, którzy zginęli w grudniu 1970.

– Udało ci się skontaktować z kilkoma osobami, które obojętnie znają Zbyszka. Jak jawni się on w ich wspomnieniach?

– Tak jakoś plecie się moje życie, że co jakiś czas pojawia się kolejna osoba, od której mam okazję dowiedzieć się czegoś jeszcze na jego temat. Opisują go jako normalnego, towarzyskiego, fajnego chłopaka. Według mnie był zwyczajnym nastolatkiem, który miał przed sobą całe życie. Był na drodze, by zdobyć wykształcenie, zawód, ułożyć sobie życie. Niestety, te szanse zostały mu odebrane.

KAMILA KORNACKA

k.kornacka@dziennikelblaski.pl

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

WSZYSCY MAMY JAKIEŚ RYSY I PĘKNIĘCIA

TYDZIEŃ TEMU PREMIERĘ MIAŁ NAJNOWSZY UTWÓR KĘTRZYŃSKIEJ WOKALISTKI, OKSANY PREDKO, ZATYTUŁOWANY „DOBRE, ŻE JESTEŚ”. — NIECH WAM SŁUŻY W TYM TRUDNYM I PRZEŁOMOWYM CZASIE — PISZE NA SWOIM FACEBOOKU ARTYSTKA. NAM POWIEDZIAŁA TROCHĘ WIĘCEJ...

— Nie mogę zacząć inaczej, bo złamałbym naszą tradycję. Więc zgodnie z nią pytam, co u ciebie? Bo ostatni wywiad „popelniliśmy” jeszcze przed premierą „Zielonego”?

— Jakkolwiek to zabrzmiałoby, zwłaszcza w czasach pandemii - nigdy nie było lepiej. Po prostu od pewnego czasu uczciwie pracuję i uczę się tego, żeby doceniać i iskupiać się na pozytywnych aspektach nawet najbardziej absurdalnych sytuacji. Wszystko, co się wydarza, staram się traktować jak lekcję. Odpowiadając na twoje pytanie - dziękuję, wszystko okay.

— Jak Ci się żyje teraz, w tej sytuacji, w której się znalazłszy?

— Szczerze to niewiele się zmieniło. Żyje mi się dobrze i spokojnie. Nie podłączam się do paniki, ale jednocześnie staram się być ostrożna i żyć z dnia na dzień korzystając z czasu, jaki jest mi teraz dany. Ostatnio doznałam olśnienia. Jak zwykle zaczęłam dzień od jogi, a potem zaczęłam szykować śniadanie. I wiesz co? Poczulałam taką radość, że mam dach nad głową i że szykuję sobie właśnie pyszne śniadanie, a za chwilę zaparzuję sobie herbatę. Obecna sytuacja boleśnie, ale skutecznie zmienił system wartości wielu osób. Mam na myśli tę część społeczeństwa, która żyła w pędzie, bez refleksji. Świat się rozpędza od lat i się przewrócił. Przyszłość

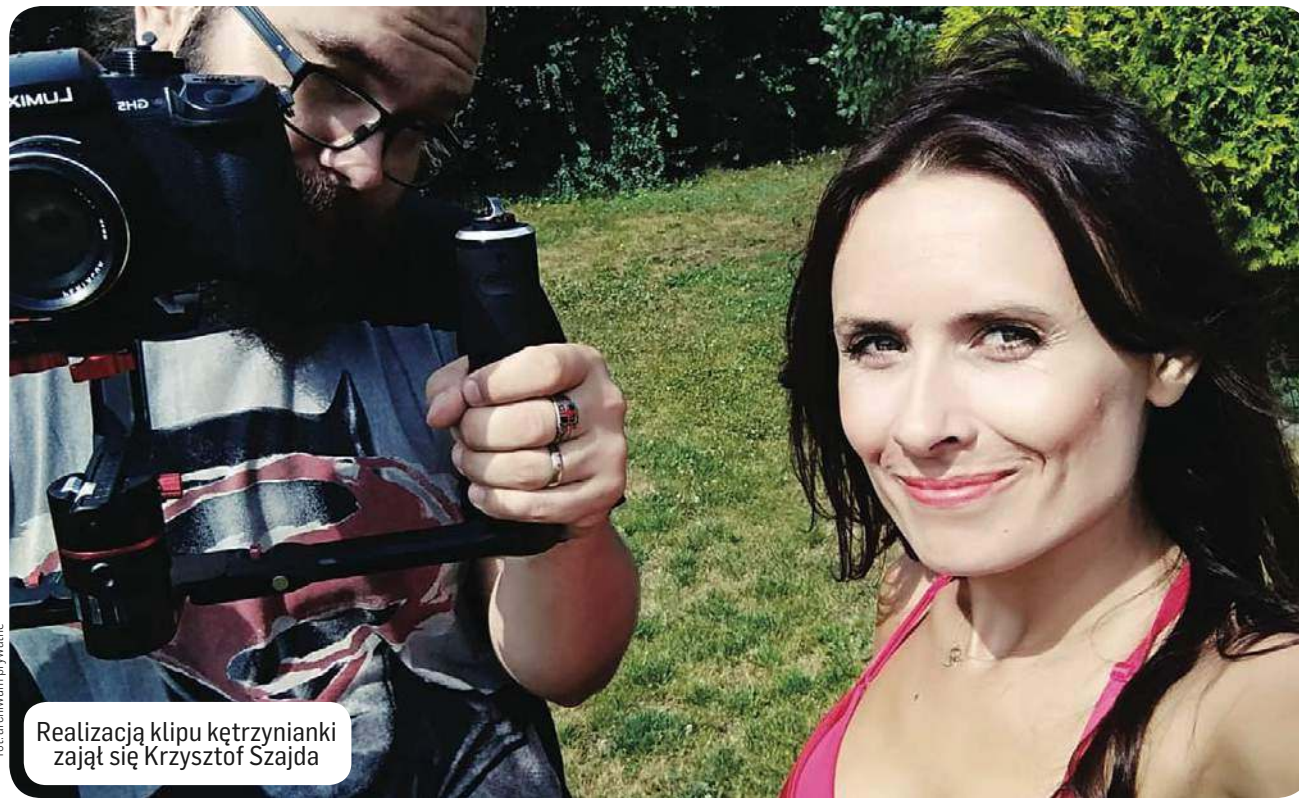


foto: archiwum prywatne

Realizacją klipu kętrzyńskanki zajął się Krzysztof Szajda

czas na transformację. To rozległy temat na kilkugodzinną rozmowę.

— Czy jakoś szczególnie zmieniło się Twoje życie w związku z epidemią koronawirusa?

— Nieszczególnie, ale jest to efekt mojej osobistej pracy od dłuższego czasu. Mam to szczęście, że jedyne co się zmieniło to ograniczone przemieszczanie się. Opuuszczam mieszkanie tylko z powodów niezbędnych. Pracuję w domu i staram się wykorzystać ten czas najlepiej jak potrafię.

— Mieszkasz w Warszawie. Widzisz tam w ludziach, na ulicach zmiany spowodowane zagrożeniem?

— Poruszam się tylko wokół swojego mieszkania, ale można zaobserwować to, że faktycznie zmniejszyło się natężenie ruchu samochodowego i ulice są bardziej wyludnione i można spotkać pojedyncze osoby. Ludzie trzymają dystans, a w sklepie, do których czasem muszę się udać, spotykam dwóch, czasem trzech klientów, ale dochodzą do mnie wieści, że w samej Warszawie bywa różnie. Poza tym nie pamiętam, kiedy ostatnio tak wyraźnie było słychać śpiew ptaków. Ziemia bierze wielki oddech, a my razem z nią.

— W jaki sposób odnaleźć się w tym wszystkim pomaga ci muzyka?

— Obecny czas wykorzystuję na pisanie, jeśli jest wena albo na istny luksus słuchania świadomie wybranych artystów, tak jak kiedyś. Kiedyś po prostu siadało się i słuchało, a obecnie muzyka często jest towarzyszem różnych aktywności. W moim przypadku muzyka nie stanowi tła, nie wychodzę na ulicę odcięta słuchawkami od reszty świata. Poza tymi chwilami w domu, bardzo często towarzyszy mi cisza, bo w niej najbardziej wypoczywam.

— Niedawno premierę miał teledysk do twojego nowego utworu „Dobrze, że jesteś”. Pierwsze pytanie, jakie pojawiło się w mojej głowie, kiedy zacząłem go oglądać to dokąd i po co tak biegniesz?

— Wiesz, ja większość swojego dotychczasowego życia biegłam za czymś albo uciekałam przed czymś zapominając o tym, co jest tu i teraz. Dzisiaj jest inaczej. Zwolniłam. A teraz najistotniejsza informacja dotycząca teledysku. Uwaga, to jest totalny hit. Zdjęcia powstały prawie dwa lata temu z myślą o zupełnie innym utworze do innego projektu, który nie wypalił.

— Gdzie powstawały te wszystkie ujęcia?

— W Inowrocławiu i okolicach.

— Im bardziej się zagłębiał w ten teledysk, tym więcej różnej symboliki dostrzegam. Nie będę zdradzał wszystkiego, ale ten liścik chowany w szczelinie muru czy naszyjnik w kształcie serduszka są bardzo wymowne...

— To jest niebywale jak ten materiał połączył się z piosenką. Okazało się, że pasuje bardziej niż do tej, do której docelowo powstał. Krzysiek zainspirowany piosenką bardzo sprawnie zmontował klip. Nie nanieśliśmy żadnych poprawek. Czarno-białe barwy są również jego pomysłem. Interpretację zostawiamy słuchaczom, nie chcemy niczego sugerować, niech każdy odbierze ten obraz na swój sposób.

— Wiem, że jesteś autorką tekstu. To teraz przyznaj się. Dla kogo go napisałaś?

— Haha, niestety nie mogę zdradzić dla kogo pisałam, bo jest bardzo osobisty, ale jest jeszcze jeden istotniejszy powód. Jako autorka staram się pisać teksty proste i uniwersalne, żeby słuchacz miał wolność interpretacji. Nie chcę nikomu niczego narzucać.

— Pytam o to, bo czuję w głębi, że te słowa są bardzo osobiste, wręcz intymne...

— Tak to prawda. Przeczytałam ostatnio jakiś fragment o Magdalenie Szumowskiej, że akceptuje tylko kino oso-

biste. Ta opinia jest mi bliska. Interesuje mnie tylko intymna forma wyrazu, ale podana uniwersalnie. To jest bardzo trudne, cały czas uczę się tego.

— Zastanawiam się też kiedy pisałaś ten tekst? Słowa „Świat się przewrócił i złe pieśni nuci” są niestety bardzo dzisiejsze...

— Tekst powstał niedawno, kilka tygodni temu, bo tak naprawdę, jeśli jesteśmy zaangażowani i wszystkimi opiniami, które do nas docierają. Dziękuję. Niech wam służy.

— Myślisz już o Wielkanocy? W tym roku te święta będą niestety w zupełnie innym klimacie...

— W mojej obecnej sytuacji istnieje duże prawdopodobieństwo, że pierwszy raz spędzę święta z dala od rodziny. — To teraz na koniec przyznaj się, co jeszcze powstało w studiu nagrań Chrysa Aikena, oprócz „Dobrze, że jesteś”?

— W studio Chrysa powstaje mnóstwo pięknych i ważnych projektów, lubię z nim współpracować ze względu na jego osobiste ciepło i profesjonalizm. Na szczęście przed ogłoszeniem kwarantanny działaliśmy z Marcinem intensywnie i jest szansa, że pokażemy coś jeszcze.

— Pytam o to, bo jak być może pamiętasz, nasze wywiady kończył nieśmiertelnym pytaniem. Co z tą płytą? — Odpowiem tak - cały czas rozwijam się jako autorka i gdy przyjdzie odpowiedni moment to obiecuje, że będzie. Słowo harcerza.

— Z Marcinem znamy się i współpracujemy od kilku lat, branża jest mała. Stworzyliśmy wspólnie m.in. piosenkę

„Zielony”. Marcin to przede wszystkim fajny człowiek i bardzo świadomy twórca, z którym budujemy bardzo partnerską współpracę. Tworzymy wspólnie, zazwyczaj wszystko jest przegadane, z poszanowaniem swoich potrzeb i estetyki.

— Jestem bardzo ciekaw, jakie opinie, doznania docierają do ciebie od fanów, którzy już widzieli klip. Przyznam się, że specyficznym się tego słucha i ogląda, zwłaszcza w obecnej sytuacji...

— To teraz czas na kolejny hit. Utwór „Dobrze, że jesteś” nagraliśmy miesiąc temu i mało brakowało, a powędrowałby do innego artysty. Chwilę po ogłoszeniu kwarantanny poczuliśmy z Marcinem, że ten utwór musi pojawić się właśnie teraz. Osobiście poczułam potrzebę zrobienia czegoś dla innych w tym czasie. Nie spodziewałam się aż tak wspaniałego odzewu. Z tego miejsca dziękuję wszystkim tym, którzy są z nami w tej piosence. Jestem szczerze poruszona waszym zaangażowaniem i wszystkimi opiniami, które do nas docierają. Dziękuję. Niech wam służy.

— Myślisz już o Wielkanocy? W tym roku te święta będą niestety w zupełnie innym klimacie...

— W mojej obecnej sytuacji istnieje duże prawdopodobieństwo, że pierwszy raz spędzę święta z dala od rodziny.

— To teraz na koniec przyznaj się, co jeszcze powstało w studiu nagrań Chrysa Aikena, oprócz „Dobrze, że jesteś”?

— W studio Chrysa powstaje mnóstwo pięknych i ważnych projektów, lubię z nim współpracować ze względu na jego osobiste ciepło i profesjonalizm. Na szczęście przed ogłoszeniem kwarantanny działaliśmy z Marcinem intensywnie i jest szansa, że pokażemy coś jeszcze.

— Pytam o to, bo jak być może pamiętasz, nasze wywiady kończył nieśmiertelnym pytaniem. Co z tą płytą?

— Odpowiem tak - cały czas rozwijam się jako autorka i gdy przyjdzie odpowiedni moment to obiecuje, że będzie. Słowo harcerza.

WOJCIECH CARUK

w.caruk@gazetaolsztynska.pl

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

NOSIMY W KIESZENIACH CAŁY ŚWIAT

CHCĘ, ABY W NASZYM KRAJU BYŁO MIEJSCE DLA KAŻDEGO. WSZYSCY CHCEMY ŻYĆ W DOBRYM, TOLERANCYJNYM ŚWIECIE. NA SZCZĘŚCIE MOJE POKOLENIE ZACZYNA ŁAPAĆ ZA STERY, DLATEGO... BÓJCIE SIĘ TAM NA GÓRZE! – MÓWI MACIEJ MUSIAŁOWSKI, ODTWÓRCA GŁÓWNEJ ROLI W FILMIE „SALA SAMOBÓJCÓW. HEJTER”. Z AKTOREM ROZMAWIA JOANNA SŁAWIŃSKA.

— Miałeś szczęście zadebiutować główną rolą filmową u świetnego reżysera. Czym była dla ciebie propozycja pracy z Janem Komasą?

— To wielki zaszczyt, że zostałem wybrany. Istotnie była to moja pierwsza główna rola filmowa, pierwsza prowadząca całą historię filmu, więc bardzo się ucieszyłem. To film na ważny temat, a ja bardzo chciałem i chcę być aktorem, który poprzez swój zawód ma jakąś możliwość wpływania na rzeczywistość – ten film dawał mi do tego narzędzia i przestrzeń.

— Wierysz w to, że film, taki jak „Sala samobójców. Hejter” może wpłynąć na nasze postawy?

— Myślę, że nie tylko film, ale w ogóle sztuka. Jedną z jej wspaniałych cech jest to, że oddziałuje na ludzi, na ich mentalność, i to jest też potęgą kina.

DOBRE, ŻE KINO TO NIE TYLKO ROZŚMIESZANIE I „ODMÓDZDZANIE”, JAK TO CZĘSTO SIĘ DZIEJE, ALE TEŻ ZAWSTYDZANIE, WYWOŁYWANIE EMOCJI: NIESMAKU, STRACHU, ZAGUBIENIA, WSPÓLNOTY.



Fot. Jarosław Sosniński / NAWA FILM

Maciej Musiałowski gra Tomka w filmie „Sala samobójców. Hejter”

FILM MOŻE DAWAĆ PRZESTRZEŃ DLA EMPATII, ZROZUMIENIA RÓŻNYCH POSTACI.

U Jana Komasy gram człowieka, który hejtuje w internecie. Aby zagrać, musiałem tego bohatera zrozumieć, znaleźć w sobie gotowość, by poczuć, że decyzje, które podejmuje, są według niego najlepsze, a nawet mu wybaczyć pewne zachowania. Empatia, która budzi się we mnie, gdy wybaczam tym wszystkim chłopcom, których gram, nie tylko w tym filmie, ale i w teatrze czy w serialach, powoduje, że na co dzień staję się spokojniejszy i mniej mam problemów ze zrozumieniem emocji ludzi, których spotykam, nawet ludzi, którzy mnie ranią. Staram się być otwarty na to, że być może w inny sposób nie potrafią działać w tym momencie. Zła złem nie zwalczysz, jeżeli ktoś jest zły, źle cię traktuje, jedyny sposób, żeby go wybić z tego zachowania, to zapytać, czy dobrze się czuje, czy mogę mu pomóc, co się dzieje?

— Zrozumienie Tomka z „Sali samobójców. Hejter” zrodziło się z tego, jak scenarzysta Mateusz Pacewicz opisał to, przez co twój bohater przechodzi?

— Tomek jest bardzo samotnym, opuszczonym i bardzo ambitnym chłopakiem. Został skrzywdzony przez osoby, do których łągał, aspirował, potraktowany z pogardą. Tomek jest nadwrażliwy. Dopiero po obejrzeniu filmu wyraźnie dostrzegłem, że, to bardzo

możliwe, cierpi na jakieś zaburzenia. Nie wszyscy mają wsparcie w postaci kogoś, kto powie: „Ej, jestem, potrzebujesz pogadać? Będzie ci łatwiej”.

— Piękne to wszystko, ale twój bohater czyni ewidentne zło.

— W miarę rozwoju akcji obserwujemy transformację bohatera z dobrego chłopaka, który po prostu ma ambicje i szuka zrozumienia i bliskości, w kogoś kto, odepchnięty, wariuje w pewien sposób – i ta rozpacz doprowadza go do ekstremalnej decyzji, wybiera ciemną stronę. Czas dorastania, zważywszy na to, ile negatywnych informacji i faktów dociera do nas ze świata, jest trudny. Jesteśmy jako młodzi ludzie, bombardowani informacjami w momencie życia, w którym swoich hormonów i emocji nie jesteśmy do końca w stanie zrozumieć – i zmiany, które zachodzą w młodym ciele, kształtowanie się charakteru i umysłu, są procesami, w których łatwo się pogubić i stracić kontakt, świadomość. Świat zewnętrzny, w którym teraz żyje młody człowiek, jest światem przebudzowanym, w którym z każdej strony, jak czołg wjeżdża w ciebie jakaś światowa tragedia, globalne ocieplenie, wyspa śmieci na Pacyfiku i tak dalej.

— Film we wnikliwy sposób diagnozuje współczesne społeczeństwo w kilku aspektach.

— Mówi o odtrąceniu, o wykluczeniu – co jest także bardzo aktualne u nas w Polsce. Jesteśmy skrajnie zantagonizowani, i to jest bardzo niedobre dla nas wszystkich.

Jesteśmy podzieleni na dwa obozy.

— Swoją drogą to zadziwiające, dlaczego tak potrzebujemy mieć wrogów?

— Dobrze, że „Hejter” o tym mówi. Martwi mnie tylko, żeby ten film nie stał się tylko jednym z newsów, do których przywykliśmy w tych rozpędzonych czasach cyberprzestrzeni, żeby nie był kolejnym pokazaniem nam jak jest... inie więcej. Bardzo bym chciał, żeby wzbudzał emocje, dialog, potrzebę zmiany.

— Pokazujecie, jak różnice statusu prowadzą do nienawiści i napięć społecznych – to też znak naszego czasu.

— Cieszę się, że wziąłem udział w filmie, który mówi o rozwarstwieniu społecznym, względem którego już jesteśmy obojętni. Z kolei podziały polityczne wcale nie są złe, bo każdy powinien mieć prawo do wyrażania swojej opinii.

NAJNIEBEZPIECZNIEJSZE

JEST DZIELENIE SIĘ NA

LEPSZYCH I GORSZYCH,

MĄDRZEJSZYCH

I GŁUPSZYCH,

PODEJMOWANIE TAKIEJ

NARRACJI, ŻE MOJE ZDANIE,

CZY GUSTA POLITYCZNE SĄ

DOBRE I MĄDRE, A TWOJE SĄ

ZŁE. MYŚLĘ, ŻE NAJWYŻSZY

CZAS, ABYŚMY WSZYSCY

ZACZĘLI SIĘ NAWZAJEM

TRAKTOWAĆ Z SZACUNKIEM.

KAŻDEGO DOTYCZY TO, BY

NIE KRZYWDZIĆ INNYCH,

BEZ WZGLĘDU NA STAN SPOŁECZNY, POGLĄDY, MIEJSCE URODZENIA, ZAWÓD.

— Czy tolerancja wobec poglądów jest u ciebie warunkowa? Co wtedy, jeżeli będziesz miał do czynienia z ludźmi wyznającymi poglądy faszystowskie?

— Nie mam na coś takiego absolutnie przyzwolenia. Uważam, że w takich przypadkach trzeba interweniować. Powinni to robić także politycy, instytucje państwa, jak prokuratura, sądy. Jeżeli mamy do czynienia ze skrajnie agresywną retoryką kogoś, kto wyraża poglądy faszystowskie czy homofobiczne, to na jego wypowiedzi i działania powinniśmy reagować, bo on nie pozwala innym na współistnienie, chce innego wypchnąć poza społeczeństwo. W naszym kraju powinno być miejsce dla każdego. Wszyscy chcemy żyć w dobrym, tolerancyjnym świecie, i na szczęście moje pokolenie zaczyna łapać za stery, dlatego... bójcie się tam na górze!

— Obyście stworzyli lepszy świat, niż my to zrobiliśmy, bo w tej chwili mamy czkawkę.

— Myślę, że to jest czkawka, którą po prostu musimy zauważyć, zrozumieć, skąd się wszystko to, co mamy teraz, wzięło. Jednak patrzę w przyszłość raczej optymistycznie. Mam wielki szacunek dla 16-letniego Janka z Jordana, który na zamkniętym facebookowym forum za-

mieścił zdjęcie godła swojej miejscowości z tęczowym tłem z dopiskiem: „Wspólny szacunek jest najważniejszy w Jordanowie, wspierajmy się i kochajmy nawzajem bez uprzedzeń”. Ta wspaniała postawa spotkała się z następującą reakcją: post usunięto, burmistrz Jordana postanowił wezwać policję, straszono chłopaka poprawczakiem, i podobno nakłaniano do publicznych przeprosin. Uwaga: za użyte przez niego słowa „wspólny szacunek jest najważniejszy”. Myślę, że to współczesna patologia, gdy młody człowiek wypowiadający tak wspaniałe słowa jest straszony. Zastanawia mnie postawa burmistrza Jordana. Chłopak przeszedł jakąś katorgę – myślę, że jest to sytuacja opisująca w skrócie nasze czasy. Przerażające jest to, że takim straszaniem władze nakłaniają młodych ludzi do obojętności. To musi się skończyć. Wierzę, że Janek z Jordana napisał to, by bronić swoich kolegów i koleżanek, i miał prawo wyrazić to, co czuje, czego broni. Nikomu tym nie zrobił krzywdy, ale szybko znaleziono paragraf, jakoby on zbezcześcił godło miejscowości!

Podziwiam postawę tego młodego człowieka, który wbrew wszystkiemu, stanął po stronie szacunku i akceptacji – to jest przykład dla nas.

— Mówisz o tym z pasją...

Jednak wasze pokolenie postrzegane jest – i tu będę generalizować – jako pokolenie ludzi obojętnych, wygodnych, którzy się przeslizgują przez rzeczywistość i dopasowują do niej. Taki jest też Tomek z „Hejtera”.

No i co mi odpowiedzieć?

— To generalizacja bardzo krzywdząca i demagogiczna. Mam już po dziurki w nosie słuchania o tym, jakie jest nasze pokolenie! Nikt poza młodymi ludźmi nie ma pojęcia, jakie ono jest. Nasze pokolenie potrafi być wspaniałe, mądre lub szukające mądrości, ale jest pozostawione same sobie. Starsze pokolenie uwierzyło w tę naszą pozorną dorosłość, która znas tak bije. Każde ma swoje trudności, my jesteśmy pierwszą generacją, która od młodości doświadcza internetu. Obwiniam media, które zaczęły prowadzić retorykę opartą tylko na klikaniu i zarabianiu. Zastanawiam się, dlaczego ktoś, publikując jakieś tezy czy informacje obudowu-

je je w bardzo pierwotne emocje i instynkty strachu, gniewu, obrzydzenia – to jest zniżanie nas wszystkich do poziomu tych przykrych ludzi, którzy szukają takiej narracji. Ale nie wszyscy tacy jesteśmy – ja się czuję jak idiota, kiedy trafiam na to wszystko. Staram się raczej rozmawiać z ludźmi, którzy nie powodują we mnie takich emocji. Media powinny wrócić do bardziej narracyjnej, a nie oceniającej funkcji. Rzucając na nas, młodych, ciężkie słowa, jak zły urok, nie dajecie nam się stać tym, kim moglibyśmy być jutro, nie dajecie nam możliwości zmiany i nauki, popelniania błędów i odkrywania siebie. Trzeba zacząć myśleć szerszą perspektywą: dlaczego tacy jesteśmy, ale także: jacy możemy być, jak możemy się zmienić na lepsze.

— **Mówimy o pewnych zagrożeniach internetu dla naszego rozwoju intelektualnego, ale te zagrożenia są rozmaite. W filmie pokazujecie działanie agencji, która tworzy wizerunki ludzi. Twój bohater w takiej agencji pracuje i zajmuje się niszczeniem wizerunku. Czy zetknąłeś się z tym?**

— Zetknąłem się ze zjawiskiem hejtu, jeszcze zanim zacząłem pracę nad „Hejterem”, ale oczywiście byłem bardzo zaskoczony, że takie specjalne agencje istnieją. Kiedy przygotowywałem się do filmu, spotkałem się z jedną z nich i byłem zniechęcony tą lekkością, że to jest dla kogoś po prostu praca, zero wątpliwości. Jak to jest, myślałem, powodować te wszystkie fałszywe, dezinformacje, mieć destrukcyjny i degradujący wpływ na społeczeństwo, i mimo to mieć spokojny sen? Żyjemy w czasach manipulacji, trzeba być uważnym, być moralnie eleganckim względem samego siebie i widzów. Jestem z pokolenia, w którym jeszcze to, co wydrukowane uznawaliśmy za wiarygodne, choć dziś trudno to sobie wyobrazić. Uważało się, że jeśli coś jest opublikowane, to jest prawdziwie zweryfikowane. Nie mieliśmy takiej świadomości fake newsów, jak dziś, chociaż przecież propaganda polityczna PRL-u była ich pełna, a jednak były autorytety, którym się wierzyło.

— **Czy masz autorytety?**

— Szukamy autorytetów, ale nie jest to łatwe. Na tablicy Facebooka Dalajlama przepycha się o uwagę z memem kotka i z reklamą butów. Teraz „autorytetem” jest blogger, który klnie na wizji lub gada na YouTube bzdury i zachowuje się wulgarnie. Niestety, mało kto chce się męczyć intelektu-



Scena z filmu

alnie, żeby wysłuchiwać dwugodzinnych wywiadów z Dalajlamą, który mówi o sensie życia, szkoda, ale ludzie są już zmęczeni ilością informacji, odpowiedzialnością, którą te czasy przed nami stawiają.

TO JEST TEŻ CIĘŻKIE BRZEMIE, BO JESTEŚMY PIERWSZYM Z POKOLEŃ, KTÓRE MAJĄ TO, O CO WALCZYŁY WSZYSTKIE REWOLUCJE: BARDZO ŁATWY DOSTĘP DO WIEDZY, DO MEDYCYN I INNYCH DOBRODZIEJSTW. WIELU Z NAS MA NAPRAWDĘ DOBRE WARUNKI ŻYCIOWE, ALE MYŚLĘ, ŻE „W GENACH” NIE JESTEŚMY JESZCZE GOTOWI NA TAKI RODZAJ PRZYTLĄCZAJĄCEJ WOLNOŚCI, STĄD MOŻE PANUJĄCA OPINIA, ŻE NASZE POKOLENIE JEST JAKIEŚ TAKIE DZIWNE.

Ta wolność to wielka odpowiedzialność i niektórzy umiemy z tego korzystać i czu-

ją zachwyceni, bo się wychowywali w takim domu, który dał im do tego przestrzeń, inni czują się zagubieni, nie wiedzą, w którym kierunku pójść, co jest ważne, mądre, a co głupie. Jest problem nadmiaru. To jest zabawne, ale jest tego po prostu bardzo dużo – nosimy w kieszeniach cały świat.

— **Mówiąc o zagrożeniach internetu, nietrudno dostrzec, jak nasilił on zjawisko piractwa na wielką skalę.**

— Wiele osób ogląda filmy i słucha muzyki z nielegalnych źródeł. Ale myślę, że ten trend będzie malał. Od kiedy popularne są portale streamingowe, z których za opłatą można legalnie korzystać, coraz więcej osób rezygnuje z piractwa na rzecz dobrej jakości i wygod w użytkowaniu. Jest to eleganckie wyjście.

— **Wszyscy mamy co pewien czas pokusę, żeby zrezygnować z internetu, powiedzieć: wylogowuję się z Facebooka raz na zawsze. Czy to jest realne?**

— Mam też takie marzenia, te same myśli, że kiedyś to się musi skończyć. Zastanawiam się, czy: jednym kliknięciem pozbyć się Instagrama, będącego dla mnie albumem z pamiętkami i widokami, które widziałem w życiu, z tym,

co mi sprawiało radość, czy zostawić – to decyzja, którą pewno trzeba podjąć. Nie wyłączymy internetu, będzie z nami zapewne zawsze, ale musimy świadomie kształtować to, jak i w jakim celu go używać.

— **Masz 26 lat. Dobrze układa ci się zawodowo, i jak stylizować, jesteś zadowolony ze swego życia. Z czego czerpałeś, budując postać hejtera Tomka, która odwrotnie, jest oparta na poczuciu krzywdy?**

— Musiałem w sobie znaleźć ranę, przestrzeń na zadanie sobie ran, które powodują dyskomfort psychiczny Tomka. Dużo też się przygotowywałem fizycznie, schudłem do roli 8 kilogramów. Nad filmem pracowaliśmy pół roku, więc cała reszta kształtowała się po drodze. Miałem dużo prób z Jankiem Komą, ale chodziłem także na Uniwersytet Warszawski na wykłady jako wolny słuchacz, żeby popatrzeć na studentów, ich zachowania. Często kręciłem się wokolicy burs i akademików, wykonywałem całą pracę, którą uważam, że powinien wykonać aktor do stworzenia roli. Na plan wyszedłem już gotowy, skonstruowany, wymyślony.

— **Twój Tomek jest kameleonem.**

— Wykorzystuje obowiązujące reguły, czyni z nich miecz, ponieważ widzi, że... można, że „wszystko można”. Jest to złamany bohater, zraniony człowiek, który widzi okrucieństwo świata i nie ma powodu, dla którego miałby się temu nie poddać. Tomek uwierzył w zło, ponieważ zło jest światem, który go otacza. Świat Tomka jest szary, nie ma liści na drzewach, on zarabia psie pieniądze i jest traktowany jak śmieć. Widzi obłudę, okropny wizerunek świata, w którym ludzie nawzajem się upokarzają, oddaje się temu, zaczyna wto brnąć.

— **Kiedy poczułeś, że chcesz być aktorem?**

— To wydarzyło się bardzo wcześniej. Byłem przekonany, że będę artystą, że będę śpiewał, pisał teksty, pisał książki. Wymyślałem pełno historii, miałem potrzebę ekspresji. I byłem społecznie czuły, widziałem smutki, przeżywałem emocje, wdzieciństwie nazywałem to „czytaniem ludzi”. Pytałem rodziców, czemu mnie to tak przejmowało, dlaczego jedno słowo wypowiedziane przez kogoś przypadkowego potrafiło mnie tak zranić, budziło we mnie pokłady niezgody.

— **No ale w związku z tym mógłbyś być psychologiem. Skąd więc aktorstwo?**

— Z domu, z podziwu nad mamą i tatą, którzy tworzyli, byli otwarci i mądrzy. W domu był fortepian i ja często leżałem pod tym fortepianem, rysowałem sobie. Mama grała i malowała, tata grał. Dorastanie w tym domu było naprawdę skarbem, z perspektywy czasu widzę siebie jako małego maharadżę, małego księcia, w białej koszuli, mieszkającego w pięknym domu przy lesie.

— **Kiedy więc poczułeś, że chcesz to oddawać w postaci wychodzenia na scenę czy stawania przed kamerą?**

— Nie zauważyłem momentu, w którym to się zdarzyło, to było dla mnie naturalne jak oddychanie, że będę artystą i będę tworzył. Pamiętam bardzo intensywną myśl, kiedy pierwszy raz ojciec przeczytał mi zdanie Horacego „Wybudowałem pomnik trwalszy niż ze spizu” – ten cytat zapamiętałem na całe życie, moim marzeniem jest wybudować taki pomnik. To, sprawiło, że mam potrzebę uczestniczenia i bycia przynajmniej fragmentarycznie częścią procesu przekształcania tego świata w lepszy. Dlatego chcę iść na studia, chcę się rozwijać.

— **Aktorskie studia?**

— Nie, to będzie literatura i stosunki międzynarodowe w USA. Muszę jeszcze na nie zarobić.

— **A co z karierą aktorską?**

— Nie chcę z tego zrezygnować, już jestem po rozmowach z teatrem i jest kilka propozycji filmowych. Będę zapewne dzielił czas na tu i tam, ale czuję taką potrzebę po studiach aktorskich, potrzebuję rozwoju także winnym kierunkiem.

— **Piszesz i zajmujesz się muzyką?**

— Piszę swoje scenariusze, pisałem także dzienniki od wczesnego dzieciństwa do 23. roku życia codziennie, teraz rzadko tam zaglądam, wybiłem się z rytmu.

— **Bo jest Instagram.**

— No właśnie. Zawsze miałem starą Nokię z wytartą klawiaturą, ale kupiłem sobie iPhone'a i przestałem pisać poezję, przestałem pisać dzienniki. Czasem skrobę coś na laptopie, gdy mnie coś zacieka i zainspiruje, ale myślę, że to jest jeden argumentów za tym, że powinienem odłożyć życie wirtualne i w ten sposób uwolnić się od niego, bo to jest kłatka.

Źródło: Legalna Kultura, rozmawiała Joanna Stawińska, dziennikarka Polskiego Radia.



Maciej Stuhr wcielił się w rolę Pawła Rudnickiego, kandydata na prezydenta

CHLEBA NASZEGO POWSZEDNIEGO

**ZE SKŁEPÓW
ZNIKNĘŁO SPORO
PRODUKTÓW,
PRZED WSZYSTKIM
MĄKA I... DROŻDŻE.
A TO ZNACZY,
ŻE JESTEŚMY
PRZYGOTOWANI NA
WYPIEKI. Z ROKU
NA ROK CORAZ
WIĘCEJ LUDZI PIECZE
WŁASNY CHLEB.
SKĄD O TYM WIEMY?
CHWAŁĄ SIĘ TYM
W SOCIAL MEDIACH.**

Upieczony własnoręcznie chleb to powód wielu lajków na Facebooku. Nic więc dziwnego, że chętnie się nim chwalimy, ale żeby mieć się czym pochwalić, trzeba najpierw na to zapracować. Największą dumą jest pieczywo wyrobione własnoręcznie, nie przez maszynę. Niektórzy zapewne pamiętają serial „Czterdziestolatek”, gdzie kobieta pracująca opowiadała pani Magdzie, że kiedy mąż cały wnerwach, to żona powinna upiec ciasto. Zapach ciasta miał mieć kojący wpływ na znerwicowanego żonkosia. I sporo w tym racji. Ale, ponieważ cukier to biała śmierć, zdrowiej będzie upiec chleb. I jestem w stu procentach przekonana, że zapach pieczonego chleba jest równie kojący, a może nawet bardziej, bo wielu z nas kojarzy go z rodzinami u babci.

... DAJ NAM DZISIAJ

Kiedyś w każdym wiejskim (podejrzewam, że i w miejskim) domu piekło się chleb. Często do młyna wożono swoje zboże, które po zmieleniu zabierano do domu w postaci mąki, która służyła nie tylko do pieczenia chleba, ale do innych zagęszczania sosów, zup, smażenia placków, naleśników, przygotowywania żuru i w końcu pieczenia ciast. Chleb był jednak pierwszoplanowy. Dziś oskarżany jest nie tylko o to, że dodaje nam kilogramów, ale także jesteśmy straszeni glutenem (nie każdy go trawi - o tym piszemy na str.17) i „chemią”, którą jest szprycowany od ziarna po



wypiek. Jest jednak sposób na „chemię” — ekologiczna mąka i własnoręczny wypiek. I coraz więcej osób się na to decyduje. Można też uchronić się przed glutenem, piekąc chlebek na przykład z mąki kukurydzianej lub upiec go bez dodatku mąki, czyli z samych ziaren. Swoje wyroby piekarnicze proponują gospodarstwa agroturystyczne, ale też hotele i restauracje.

JEMY CHLEB OD PONAD 10 TYSIĘCY LAT

Niezwykle jest to, że chleb jest znami od 10-14 tysięcy lat! Tego się nie da zbagatelizować. Oczywiście na początku wyglądał nieco inaczej — przypominał placek, podplomyk, czy macę. Był więc płaski i taki jada się jeszcze między innymi w krajach śródziemnomorskich. U nas z czasem stał się pulchny. Dzisiaj chleb pieczony w Polsce głównie na drożdżach lub na zakwasie, który jest bardziej ceniony z uwagi na swój dobroczynny wpływ na florę bakteryjną układu pokarmowego człowieka.

Chleb to przede wszystkim mąka, woda, sól oraz zakwas lub wspomniane drożdże. Można też użyć proszku do pieczenia. To taka podstawa, reszta składników jest już bardzo różna. Najczęściej do ciasta chlebowego dodajemy ziarna zbóż (pestki dyni, słonecznika, siemienia lnianego) i zioła. Najbardziej charakterystyczna jest czarnuszką. Daje niezwykle zapach. Trzeba z nią jednak uważać, żeby nie przesadzić, bo jest bardzo aromatyczna.

NIE TYLKO MĄKA, WODA I SÓL

W księgarniach jest coraz więcej książek kucharskich,

wktórych można znaleźć przepisy na pieczywo, są też całe publikacje poświęcone domowemu wypiekowi pieczywa.

— Z takiej właśnie książki dowiedziałem się, że to wcale nie jest dobrze przykrywać rosnące ciasto na chleb ścieczką lnianą, jak nas uczono — opowiada Józef Zysk z Lidzbarka Warmińskiego, który od dawna nie tylko piecze sam chleb, ale jest też posiadaczem żarna do mielenia zboża. — Okazuje się, że powinniśmy przykrywać je folią, żeby nie wysychało.

Zwolenniczką domowego pieczenia chleba jest między innymi Agnieszka Maciąg, wktórej książce „Smak miłości” można znaleźć kilka prostych przepisów, np. na chleb ziołowy, z tymiankiem, rozmarynem, bazylią, oregano i kminkiem. W tym przepisie modelka i dziennikarka proponuje użycie mąki krupczatki. Do chleba wspaniale pasują też ziarna sezamu, można dodawać oczywiście otręby. Swoich zwolenników ma chleb żytni. Najbardziej polecany jest razowy, ale osoby zwrzodami żołądka lub dwunastnicy powinni go sobie ograniczyć. Ten najbardziej powszechny jest pieczony z mieszanki pszenno-żytniej. Znakomite jest także pieczywo gryczano-ryżowe, idealne dla osób nietolerujących glutenu. Ciekawostką jest wykorzystywanie w dawnych czasach do wypieków — traw.

MIŁOŚĆ — NAJWAŻNIEJSZY SKŁADNIK CHLEBA

Kolejna ciekawostka to liczba przepisów na pieczywo — trudno byłoby je zliczyć. Już w starożytnej Grecji znano około 50 różnych przepisów jedynie na chleb.



Chleby różnią się składnikami, ale i formą. W naszym województwie, w niewielkim Jedwabnie odbywało się do niedawna Święto Chleba. Piękna impreza, na którą panie, w tym żona wójta piekły chleby, wystawiane później na licytację. Pieniądze zaś z niej szły na cele charytatywne. Czyli przyjemne z pożytecznym. Sama uległam fascynacji chlebem. Piekę go od mniej więcej dwóch lat. Mam swoje ulubione przepisy, ale eksperymentuję z nowymi,

wyszukanymi w publikacjach i internecie. Jak na razie na pierwszym miejscu znajduje się w mojej kuchni chleb pszenny, wyrabiany ręcznym robotem i dłońmi (nie wmaszynie do pieczenia chleba) z dodatkiem pestek dyni, słonecznika i siemienia lnianego, posypyany słonecznikiem i sporą ilością czarnuszeki. Piekę go na drożdżach, bo ten na zakwasie wymaga dłuższego rośnięcia (najlepiej kilkanaście godzin), a ja wiecznie gdzieś gonię. Jest

PROSTY PRZEPIS NA SWÓJ CHLEB

Składniki:

5 dkg drożdży świeżych
1 i 1/2 łyżki cukru (może być trzcinowy)
2 szklanki ciepłej wody
3 szklanki mąki pszennej (ja daję 2 i pół, i do tego pół szklanki pełnoziarnistej)
1 płaska łyżeczka soli

Dodatki: siemień lniane i pestki słonecznika (1/2 szklanki), można dać pestki dyni, żurawinę i inne dodatki, według uznania oraz czarnuszkę. I tu jest dowolność. Ja lubię czarnuszkę, więc daję jej dużo — łyżkę lub więcej. Trzeba pamiętać, że jest bardzo aromatyczna i nie każdemu to odpowiada. Za to jest niezwykle zdrowa.

Wykonanie:

Do miski, najlepiej ceramicznej makutry, włoż drożdże i cukier. Utrzyj drewnianą patką aż się składniki rozpuszczą, dodaj ciepłą wodę, mąkę oraz sól. Możesz użyć ręcznego robota itp. ale ja ucieram patką. Gdy już ciasto nie będzie miało grudek, będzie pięknie jednolite, dołóż do niego dodatki (pestki, siemień itp.), wymieszaj. Przelej je następnie do wyłożonej papierem do pieczenia foremki. Do tej ilości ciasta najlepiej pasuje w rozmiarach: 36/12/8 cm. Ciasto odstaw do wyrośnięcia na ok. 60 minut. Rozgrzej piekarnik z obu stron, bez termoobiegu do 200 st. C. Ciasto przed włożeniem posmaruj pędzelkiem z wierzchu rozmąconym jajkiem (cieniutko) i posyp czym chcesz (ja sypię słonecznika i czarnuszkę). Wstaw do piekarnika na 50-60 minut. Sprawdź po 50 minutach. Na ogół wymaga 60 minut. Ma być lekko złote z wierzchu. Po wyjęciu najlepiej stygnie na kratce.

EWA LUBIŃSKA

e.lubinska@gazetaolsztynska.pl

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

KORONAWIRUS A PRZEDMIOTY CODZIENNEGO UŻYTKU

WIADOMO, ŻE CHODZI O DEZYNFEKCJĘ WSZYSTKIEGO, Z CZYM STYKAMY SIĘ KILKA, KILKANAŚCIE, A CZASEM NAWET KILKADZIESIĄT RAZY DZIENNIE. JAK TO ROBIĆ SKUTECZNIE I TAKŻE W TEN SPOSÓB ZAPOBIEGAĆ WSZYSTKIM NIEBEZPIECZNYM WIRUSOM?

POZNAJ PRZECIWNIKA

Zasadnicze pytanie brzmi: ile dni ten koronawirus jest w stanie przeżyć poza ludzkim organizmem? Jeśli założymy, że ma podobne właściwości do wirusów typu SARS czy MERS, trzeba się liczyć z tym, że nawet z dala od człowieka przetrwa do 9 dni. No dobrze — ale tak konkretnie, na przedmiotach codziennego użytku? Wiadomo, że koronawirus, jak wszystkie inne wirusy, też jest wrażliwy na bodźce otoczenia: temperaturę i właśnie środki dezynfekujące. Az przeprowadzonych badań, w tym tych dotyczących wirusów SARS i MERS wynika jasno, że te 9 dni trzeba jednak potraktować poważnie. Dodatkowo, na podstawie przeprowadzonych już w marcu br. badań naukowcy ostrzegają, że koronawirus unosi się w powietrzu nawet przez 30 minut, a osoba chora może zarażać kolejne osoby w promieniu aż 4-5 metrów.

Żywotność wirusów zmniejsza się znacząco pod wpływem wysokiej temperatury — niektórym starczy już 30-40 st. C. Skuteczne jest też stosowanie detergentów: środki dezynfekujące, które zawierają 62-71 proc. etanolu, 0,5 proc. nadtlenku wodoru lub 0,1 proc. podchlorynu sodu — też zabijają wirusy. Uważajmy jednak ze stosowaniem ich na skórę: mogą powodować podrażnienia.

ŹRÓDŁO ZAKAŻENIA

Sam koronawirus rozprzestrzenia się drogą kropelkową — ludzie zarażają się najczęściej poprzez kaszel lub od kichania zarażonej osoby. Pamiętajmy też, że nawet mówiąc, wyrzucamy z siebie drobinki śliny — a to też źródło zakażenia. Wirus przenosi się również przez kał i mocz. Ale zarażać się można też w czasie dotykania brudnymi rękami nosa, oczu lub ust: poprzez ich śluzówkę koronawirus z zainfekowanej powierzchni prostą drogą natychmiast trafi do naszego organizmu. Wystarczy przecież, że osoba chora kichając, zasłoni twarz dłonią, a zaraz potem dotknie klamki

u drzwi biurowej toalety lub złapie za poręcz w tramwaju — koronawirus pozostanie na tych powierzchniach nawet do wspomnianych 9 dni. A zatem po ich dotknięciu niczego nieświadome osoby, które zaraz potem dotkną okolic swojej buzi, oczu czy nosa — zarażą się natychmiast... To dlatego na zakażenie koronawirusem szczególnie narażone są osoby przebywające w tłumie i poruszające się środkami transportu publicznego: autobusem, tramwajem, metrem czy samolotem. Dobra wiadomość jest jednak taka, że koronawirus nie ma szans na przedostanie się do organizmu człowieka przez skórę.

PRZEDMIOTY CODZIENNEGO UŻYTKU

Jeśli zatem wierzyć podejmieniom naukowców i liczyć się z tym, że koronawirus da radę przetrwać na przedmiotach plastikowych, metalowych i szklanych nawet kilka dni — prócz mycia rąk, musimy zadbać o regularną dezynfekcję tych przedmiotów i powierzchni, z których wirus przedostanie się na nasze ręce, a stamtąd — do której bądź śluzówki. Co zatem powinniśmy przede wszystkim dezynfekować i w jaki sposób, by to było skuteczne?

Jak już wspomniałam, na pierwszy ogień idą klamki i poręcze. Ponieważ większego wpływu na to, kto ich dotykał — nie mamy, ręce powinniśmy dezynfekować od razu po wyjściu z autobusu czy po dotknięciu klamki w miejscu publicznym. Rękawiczki to inny dobry sposób, tyle że albo muszą być jednorazowe, albo trzeba je często prać i też dezynfekować, bo przecież z rozpedu można dotknąć śluzówki nosa czy ust także rękawiczką...!

Kolejne na liście potencjalnych przenosicieli koronawirusa są banknoty. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ostrzega, że nie tak nie sprzyja zarażeniom, jak płatności gotówkowe. Pieniądze przechodzą przecież często z ręk do rąk, a te raz są czyste, a raz — wręcz przeciwnie...!

Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk, który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania: do wyschnięcia dłoni

1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone

2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię

3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie

4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni

5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie

6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie

7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie

8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

Dlatego WHO rekomenduje płatności bezgotówkowe. Co ciekawe, dużo bezpieczniej — niż banknoty są pod tym względem monety.

Poczesne miejsce na liście przedmiotów potencjalnie skażonych zajmują też ekrany dotykowe, których używamy w miejscach publicznych, choćby kupując bilet. A bankomaty, galerie handlowe, a lotniska...? Zaraz po wykorzystaniu takiego urządzenia dokładnie myjemy i dezynfekujemy ręce. Szczególnie, że

wielu z nich nie da się użyć w rękawiczkach — trzeba gołym palcem...

Jak ekrany dotykowe — to i smartfony. Wedle wielu niezależnych badań, oprócz pilotów telewizyjnych i klawiatur komputerowych, to największe siedlisko wszelkich zarazków, nie tylko koronawirusa...! Zczego pamiętajmy, że smartfonów używamy ciągle i w najróżniejszych miejscach i sytuacjach, w domu i poza nim — są więc pod względem zarażania najbardziej niebez-

pieczne. Wystarczy przecież, że zarazki z poręczy przeniesiemy na telefon, którym następnie dotkniemy twarzy. Smartfon najlepiej jest dezynfekować specjalnym płynem do elektroniki, który zabija zarazki. Bo zwykła woda czy płyn na bazie alkoholu mogą mu zaszkodzić.

Także nasza biżuteria i okulary powinny w czasie zagrożenia epidemicznego wzbudzać naszą czujność i regularnie podlegać dezynfekcji. Naukowcy już dawno

udowodnili, że człowiek ma nawyk ciągłego dotykania twarzy. Co za tym idzie, dotyka też kołczyków, łańcuszków, pierścionków, ale i okularów — sama znam osoby, które mają nawyk ciągłego ich poprawiania na nosie, choć wcale się nie zsunęły. Dlatego i biżuterię, i okulary trzeba skutecznie odkazić roztworem wody i spirytusu, ale musi w nim być minimum 60 proc. czystego alkoholu.

PRZEPIS NA ŻEL

Gotowe żele dezynfekujące pewnie już dawno zniknęły z półek drogerii. Ale z pewnością, że również skuteczny preparat można przygotować samodzielnie i w prosty sposób w domu. Potrzebny będzie nam pojemnik ze spryskiwaczem — może być po jakimś kosmetyku w sprayu, choćby po olejku do opalania lub serum do włosów. Składniki to przede wszystkim spirytus oraz olejki eteryczne, opcjonalnie gliceryna, żel aloesowy i woda destylowana. Pierwszy z brzegu przepis: 150 ml spirytusu mieszamy z 10 kroplami olejku lawendowego i 30 kroplami olejku z drzewa herbacianego, który zadziała antyseptycznie. Taka mikstura, po dokładnym wymieszaniu, skutecznie dezynfekuje ręce, ale i powierzchnie różnych przedmiotów.

Inne olejki, które mają działanie antybakteryjne to kamforowy, eukaliptusowy, goździkowy i cynamonowy. Ważne, by — jakiegokolwiek olejku użyjemy, każdy domowy żel antybakteryjny przed użyciem porządnie wstrząsnąć.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIE

Wciąż jedną rzeczą, która jest w stanie skutecznie uchronić przed zarażeniem koronawirusem — jest zwykłe mycie rąk. Należy myć je często, dokładnie, przez minimum 30 sekund. Tylko wtedy mydło i zawarte w nim detergenty mają szansę zniszczyć lipidową otoczkę wirusa, nie tylko COVID-19.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

KAKAO, CZYLI O NAPOJU BOGÓW

WARTO JE PIĆ, A NAWET JEŚĆ. TYLE TYLKO, ŻE NATYCHMIAST LOJALNIE UPRZEDZAM, IŻ BOHATEREM NINIEJSZEGO ARTYKUŁU NIE BĘDZIE SŁODKI, WRĘCZ FASZEROWANY CUKREM NAPÓJ. CHODZI RACZEJ O PROSZĘK POWSTAŁY ZE ZMIELENIA ZIARNA KAKAOWCA.

HISTORIA

Kakao powstaje ze zmielenia nasion owoców kakaowca — rośliny, która naturalnie rośnie w lasach równikowych Ameryki Środkowej i Południowej. Dziś kojarzymy je głównie ze smacznym, pożyw- nym napojem mlecznym, ale tacy Majowie czy Aztekowie nazywali kakao napojem bogów i cenili nie tylko w kuchni. Tak samo, Theobroma, czyli również napój bogów, opisał je Karol Linneusz. Pierwsi uprawiali kakao prawdopodobnie Olmekowie — już w 1500 r. p.n.e. W rolnictwie Majów dane archeologiczne potwierdzają jego obecność od III wieku p.n.e. Gorzki, gorący napój, nader daleki od dzisiejszej słodkiej czekolady, pili też Aztekowie, którzy przejęli ten rytuał od Majów. Pili go na ciepło lub letnie, aromatyzowali wanilią lub innymi wonnymi przyprawami, słodzili miodem lub miesza- li z różnymi rodzajami chili. Trunek również uznawali za napój boski i wierzyli, że zwiększa wytrzymałość oraz zwalcza zmęczenie.

Profesor Norman Hollenberg, który całe lata analizował dietę Indian Kuna z Panamy — odkrył, że ci Indianie, którzy spożywają 40 filiżanek kakao tygodniowo, rzadko chorują, żyją znacznie dłużej niż inni mieszkańcy Panamy i nie zapadają na demencję.



Fot. Pixabay

Stwierdził też, że wylew, choroby serca, rak i cukrzyca, czyli najczęstsze przyczyny zgonów we współczesnej cywilizacji — u przedstawicieli tego plemienia występują rzadziej niż raz na 10 osób.

DZIĘKI KOLUMBOWI

Tak, także ziarno kakaowca przywiózł do Europy Krzysztof Kolumb. Początkowo na dworze hiszpańskim i wedle przepisu azteckiego króla Montezumy, z czasem, gdzieś w XVII w. napój kakaowy upowszechnił się na innych dworach europejskich. Na początku XIX w. nastąpił przełom: pierwszy raz wyprodukowano tabletkę gorzkiej czekolady, a kilkadziesiąt lat później — czekolady mlecznej.

DROGOCENNY SKŁAD

Proszę bardzo, można liczyć. W kakao znajdziemy żelazo, wapń, magnez, fosfor, selen, miedź, mangan, chrom, cynk

i potas. Ta właśnie składanka gwarantuje skuteczność napoju w walce ze stresem, poprawia koncentrację oraz przyspiesza regenerację. Taki potas odpowiada za prawidłową gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu. To też ważny pierwiastek dla właściwego spalania węglowodanów i białek. Według przyjętych norm dla osób dorosłych zapotrzebowanie dzienne wynosi o 4700 mg/dobę, a 100 g kakao zapewnia około 32 proc. Z kolei zawarty w kakao magnez bierze udział w większości procesów w organizmie: wraz z potasem chroni przed bolesnymi skurczami, odpowiada za prawidłową pracę mięśni, układu nerwowego, reguluje krzepliwość i ciśnienie tętnicze krwi. Spożycie za- ledwie 30 g kakao dostarcza naszemu organizmowi pełne dzienne zapotrzebowanie na żelazo!

Dodatkowo, ziarno kakao to także cenne źródło witaminy A, E, C, witamin z grupy B oraz kwasów tłuszczowych omega-6. Naturalne kakao jest też źródłem przeciwutleniaczy, które chronią organizm przed czynnikami chorobotwórczymi, zwalczają wolne rodniki i tym samym spowalniają proces starzenia skóry. To dlatego spożywając



Fot. Pixabay

naturalne kakao, skutecznie przedłużamy młody wygląd skóry. Ziarna kakaowca bogate są we flawonoidy — procyanidy, katechiny, epikatechiny, które powodują, że wprowadzone na stałe do diety kakao jest w stanie zwiększyć nasze szanse w walce z chorobami krążenia oraz zmniejszyć ryzyko zachorowań na nowotwory. Wedle szwedzkich badań ok. 50 g kakao tygodniowo zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Flawonoidy zwiększają ponadto przepływ krwi w mózgu, co przyczynia się do zwiększenia jakości naszej pamięci. Ziarna kakao to też polifenole: mają działanie przeciwzakrzepowe, obniżają ciśnienie krwi w organizmie, zwiększają przepływ krwi do mózgu, działając pozytywnie na pamięć i koncentrację, obniżają poziom „złego cholesterolu” w organizmie i przeciwdziałają powstawaniu we krwi zakrzepów. Polifenole w połączeniu ze wspomnianymi flawonoidami powodują też wzrost cholesterolu „dobrego” (HDL), a poza tym działają przeciwzakrzepowo i przeciwzapalnie.

Kakao podnosi też poziom tzw. hormonu szczęścia, czyli serotoniny. A to ona działa antydepresyjnie, wprawia nas w stan błogości, działa nieco

nasennie. Dzięki temu, choć znajdziemy w kakao także kofeinę — kubek gorącego napoju bogów możemy spokojnie wypić tuż przed snem: w nocy serotonina przekształcana jest w melatoninę, a to substancja niezbędna do zaśnięcia. Gwoli ścisłości przypominam też, że im więcej serotoniny, tym większe nasze libido.

Prócz kofeiny kakao w swym składzie posiada też teobrominę. To ona odpowiada głównie za walory smakowe czekolady, a obie te substancje dodają energii. Dodatkowo, teobromina ma właściwości przyspieszające regenerację organizmu zarówno po wysiłku intelektualnym, jak i fizycznym. Co nie mniej ważne — zawarta w ziarnach kakao teobromina pomaga w walce z kaszlem: blokuje swym działaniem neurony czuciowe, niwelując odruch kaszlu niemal do minimum. Z kolei kofeina i teobromina wspólnie z fenyloetyloaminą — mają w tych proporcjach działanie pobudzające i rozjaśniające umysł. Ze względu na zawartość flawonoli ziarna kakaowca hamują procesy pogarszania się pamięci: badania naukowców z Columbia University Medical Center potwierdziły, że po trzech miesiącach diety bogatej we

flawonole osoby w wieku 50-69 lat wypadają na testach pamięciowych podobnie jak 30- i 40-latkowie.

A PRZECIWSKAZANIA?

Tak jak wszystko, tak samo kakao w nadmiernych ilościach szkodzi. Ponieważ zawiera kofeinę, muszą z nim uważać osoby z nadciśnieniem. Ponieważ jest źródłem garbników — jego spożycie powinny ograniczyć więc osoby cierpiące na hemoroidy i zaparcia.

KTÓRE KAKAO JEST NAJZDROWSZE?

Kakao czy napój kakaowy, które możemy kupić w proszku, poddane jest już działaniu wysokiej temperatury, która niszczy niektóre witaminy. Jeśli zatem chcemy z tych wszystkich dobrodziejstw korzystać w pełni — wybierajmy albo surowe, jedynie osuszone ziarno, albo ciemne kakao, albo gorzką czekoladę o zawartości minimum 70 proc. miazgi kakaowej. Samo ziarno, ze względu na swoje wartości odżywcze znajduje się na szczycie listy tzw. super food — super żywności. Kakao naturalne mogą też pić bezglutenowi. A czekolady? Niestety — powszechnie dostępne czekolady czy mieszanki kakaowe są słabej jakości — pełno w nich za to kalorii, które ani nie przysparzają nam zdrowia, ani nie poprawiają wyglądu naszej skóry. Najzdrowsza będzie czekolada wyprodukowana z surowych składników, z ziarna konszowanego „na zimno”. Druga w kolejce jest czekolada z największą możliwą zawartością kakao, a za to bez nabiału i innych dodatków.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
dr n.med. Grażyna KUCIEL-LISIESKA
• diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)
Olsztyn, ul. Zamenhofa 1
przyjęcia: pon., śr., godz. 15-17
• domowy 89/542 58 29
• komórka 502 056 459

207219otbr-a -0

dr n. med.
Sylvia Lisieska-Żołnierczyk
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
• zabiegi chirurgiczne • wizyty domowe
• poradnictwo żywieniowe chorych nowotworowych i ogólnych (certyfikat POLSPEN)
Olsztyn, ul. Zamenhofa 1, czw. 15.00-17.00
(pozostałe terminy po uzgodnieniu telefonicznym)
Rejestracja telefoniczna codziennie:
506 116 994

207319otbr-a-0

REKLAMA

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

190019otbr-A-P

Dr n.med. **Piotr Malinowski** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. **Dariusz Michalik** Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. **Jacek Nowak** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED”

10320TBR-A-M

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 ŻYL I TĘNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żyłaków
• laserowe leczenie żyłaków!!!
• leczenie operacyjne żyłaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl

207119otbr-a -0

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

204619otbr-a -0

CELIAKIA

CAŁKOWITA NIETOLERANCJA GLUTENU

BYŁO O TAKICH JAK JA — CZYLI O TYCH, CO NIE TRAWIĄ GLUTENU. DZIŚ O DOTKNIĘTYCH CELIAKIĄ, KTÓRA TAK NAPRAWDĘ JEST NAJPOWAŻNIEJSZĄ NIETOLERANCJĄ POKARMOWĄ CZŁOWIEKA!

Choć powszechnie celiakię uważa się za chorobę wieku dziecięcego, wiele jej przypadków diagnozuje się również u osób dorosłych, a nawet w wieku podeszłym. A to okropne schorzenie. Polega przede wszystkim na nietolerancji glutenu — białka, którego pod dostatkiem znajdziemy w nasionach pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa. Już podczas II wojny światowej u chorych dzieci, które z braku mąki i chleba, prawie nie spożywały produktów zbożowych — holenderscy i angielscy lekarze zaobserwowali samoistną poprawę kliniczną stanu ich zdrowia. To wtedy pierwszy raz pojawiła się hipoteza, że czynnikiem wyzwalającym objawy choroby trzewnej może być białko zbóż, czyli gluten. Gdyby jednak tylko odstawić chlebka, ciast i ciasteczki było już rozwiązaniem problemu... Ale skąd. Gluten jest przecież dodawany do pasztetów, parówek, jogurtów, lodów, cukierków, sosów, śmietanek w proszku, a nawet niektórych leków.

JAK ŻYĆ?

Fachowo celiakia to choroba trzewna, którą określa się też jako glutenozależną enteropatię jelita cienkiego. Jest schorzeniem autoimmunologicznym o podłożu genetycznym i polega na nietolerancji glutenu przez całe życie. Organizm traktuje po prostu to zawarte w zbożach białko jako toksynę, która prowadzi do zaniku kosmków jelita cienkiego, czyli wypustek błony śluzowej. Normalnie kosmki zwiększają powierzchnię jelita i odpowiadają za wchłanianie składników odżywczych. Jeśli kosmków nie ma, wchłanianie pokarmu staje się upośledzone, a to prowadzi do wystąpienia różnorodnych objawów klinicznych.

Dodatkowo, ostatnio badania kliniczne potwierdziły, że celiakia jest właściwie chorobą całego ustroju: spożywany



gluten, z powodów genetycznych, reaguje nieprawidłową odpowiedzią immunologiczną. Czyli jest wynikiem współdziałania czynników genetycznych, immunologicznych i środowiskowych. I może się ujawnić w każdym wieku! U małego dziecka zaraz po wprowadzeniu do diety glutenu, u dojrzewającego nastolatka, u kobiet w ciąży, u dorosłego po przeżyciu silnego stresu emocjonalnego, po silnej infekcji czy operacji. Szacuje się też, że kobiety chorują dwa razy częściej niż mężczyźni. Choć zasadniczo lekarze diagnozują celiakię najczęściej u osób w wieku 30-50 lat, to równie dobrze mogą ją stwierdzić tak u 3-latka, jak i u osoby, która dawno przekroczyła 80 lat życia...!

ODMIANY I OBJAWY

U małych dzieci, kobiet w ciąży i osób starszych występuje postać klasyczna celiakii, z objawami ze strony przewodu pokarmowego. Z kolei u dorosłych choroba

ma głównie postać skąpo objawową — na pierwszy plan występują objawy pozajelitowe. Bywa zatem niestety i tak, że od wystąpienia pierwszych dolegliwości do rozpoznania upływa nawet 10 lat. Lekarze czasem wyróżniają postać niemy choroby, bez objawów klinicznych, ale za to z obecnością charakterystycznych przeciwciał i zanikiem kosmków jelitowych, oraz postać latentną: również bez objawów, z typowymi przeciwciałami, prawidłową błoną śluzową i rzykiem wystąpienia dolegliwości wywołanych dietą zawierającą gluten.

Bywa, że celiakia rozwija się stopniowo — bywa, że atakuje nagle. Ostry nieżyt żołądkowo-jelitowy, zabieg operacyjny w obrębie przewodu pokarmowego, biegunka związana z podróżą do krajów o niskim poziomie higieny, a nawet ciąża — to wszystko czynniki, które mogą przyspieszyć jej ujawnienie się. Przy czym objawów celiakii u dorosłych dotychczas opisano ok. 200...! Do zdecydowanie najczęst-

szych należy przewlekła biegunka, ból brzucha, wzdęcia, zmniejszenie masy ciała, wymioty, nawracające nadżerki jamy ustnej oraz zaburzenia czynności wątroby.

Co gorsza, jeszcze częstsze są przypadki, gdy na samym początku na celiakię nie wskazuje żadna przypadłość ze strony układu pokarmowego. Pojawiają się choćby objawy skórne, które bardzo często lekarz może zdiagnozować jako chorobę Dühringa — skórną postać celiakii. Czasem nietolerancja glutenu powoduje objawy ze strony układu moczowo-płciowego — opóźnia dojrzewanie płciowe, czasem stopniowo — wywołuje depresję, zaburzenia równowagi, bóle głowy, padaczkę. Niekiedy na celiakię wskazuje bladeść, zmęczenie, osłabienie mięśni, niski wzrost, ubytki szkliwa zębów czy zaburzenia krzepnięcia objawiające się łatwością powstawania siniaków i krwawieniami z nosa. Aco jeszcze dziwniejsze, obraz choroby może zmieniać się wraz z wiekiem chorego.

DIETA

Choć to choroba na całe życie i na dzień dzisiejszy nie da się jej wyleczyć, nie wolno pozostać wobec celiakii bezsilnym. Trzeba się jedynie trzymać ścisłej diety bezglutenowej — tylko tyle i aż tyle... A zatem bezwzględnie zabronione jest spożywanie produktów zawierających pszenicę, żyto, jęczmień, a w polskich warunkach także tych z owsem, pszenżytem i orkiszem. Czyli dozwolone są wszystkie pokarmy naturalnie pozbawione glutenu oraz te, w których zawartość glutenu jest mniejsza niż 20 mg w 1000 g produktu. Są one oznaczone symbolem przekreślonego kłosa. Pociągającym jest fakt, że produktów naturalnie bezglutenowych jest sporo i są to same zdrowe rzeczy: miód, ryby, jaja, cukier, kukurydza, ryż, gryka, proso, soja, mąka ziemniaczana, orzechy, kawa ziarnista, herbata, a także napoje alkoholowe prócz piwa i whisky słodowej. Do przemysłowych produktów

bezglutenowych należy bezglutenowa skrobia pszenna i mąka bezglutenowa. Z powodu często współistniejącego z celiakią niedoboru enzymu trawiącego laktozę, czyli cukru mlecznego — z diety trzeba niekiedy na jakiś czas wykluczyć mleko i jego produkty, choć w postaci czystej są one pozbawione glutenu.

Po zastosowaniu diety bezglutenowej u osób z celiakią dolegliwości ustępują zwykle w ciągu 2 tygodni, a zmiany mikroskopowe jelita cienkiego — w ciągu 6-8 tygodni. Rzadko, ale czasem trzeba zastosować silne leki, które zahamują czynność układu odpornościowego.

CO SIĘ STANIE, GDY OSOBA Z NIETOLERANCJĄ GLUTENU SPOŻYJE PRODUKT ZBOŻOWY?

Te elementy z glutenu, które odporne są na działanie kwasu solnego i enzymów trawiennych przewodu pokarmowego — wnika do ściany jelita cienkiego. W wyniku przemian enzymatycznych przekształca się następnie do postaci, która pobudzi komórki układu odpornościowego, by te uwolniły czynniki zapalne. Taki przewlekły stan zapalny błony śluzowej jelita cienkiego doprowadzi z kolei do uszkodzenia i zaniku kosmków jelitowych, za pośrednictwem których strawione składniki pokarmowe wnikają do krążenia. Skutek będzie taki, że wchłanianie białek, tłuszczów, cukrów, witamin oraz soli mineralnych do krwiobiegu zostanie upośledzone. Przy czym odpowiedź układu odpornościowego nie ogranicza się wyłącznie do ściany jelita. Po jakiejś godzinie-dwóch od zjedzenia produktu zawierającego gluten pojawić się może także bardzo silny, wręcz migrenowy ból głowy.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

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

KOBIETO! DAJ SIĘ ZBADAĆ!

STATYSTYKI ODZIERAJĄ ZE ZŁUDZEŃ: W POLSCE RAK SZYJKI MACICY ZABIJA 5 KOBIET DZIENNIE! DODATKOWO, CO ROKU PONAD 3 TYS. KOBIET W RÓŻNYM WIEKU DOWIADUJE SIĘ, ŻE MA RAKA — ALE DLA WIĘKSZOŚCI Z NICH JEST JUŻ, NIESTETY, ZA PÓŹNO NA PRZEŻYCIE. A PRZECIEŻ TEN RAK W POCZĄTKOWYM, TZW. PRZEDINWAZYJNYM STADIUM JEST PRAWIE CAŁKOWICIE ULECZALNY.

Pod względem liczby zachorowań i zgonów z powodu raka szyjki macicy my, Polki wciąż zajmujemy pierwsze, niechlubne miejsce w Europie. Lekarze biją na alarm, bo w wielu przypadkach kobiety dowiadują się, że mają raka szyjki macicy na jego ostatnim etapie. Nie chodzą na badania, unikają profilaktyki, a wiele z nich płaci za tę opieszałość najwyższą cenę...

PRZYCZYNY

Rak szyjki macicy to pierwotny nowotwór złośliwy szyjki macicy. Jest drugim co do częstości występowania typowo kobiecym nowotworem na świecie i jednocześnie najczęstszym nowotworem narządu rodnych kobiet. Powstaje najczęściej jako skutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego HPV i należy do nowotworów złośliwych. Inwazyjne stadium raka szyjki macicy poprzedza śródnaślona neoplazja szyjki macicy (CIN), która nie ma charakterystycznych objawów i jeszcze nie stanowi zagrożenia dla zdrowia kobiety. Sęk jednak w tym, że niewykryta i nieleczone neoplazja może przeobrazić się w raka inwazyjnego — a ten już zagraża i zdrowiu, i życiu kobiety. Taki przednowotworowy stan może trwać od 3 do 10 lat. I to dlatego tak ważne są profilaktyczne badania cytologiczne.

Choć ciężko wskazać jedną, konkretną przyczynę zachorowania na raka szyjki macicy, lekarze jako czynnik zwiększający ryzyko zakażenia wskazują wczesne rozpoczęcie życia seksualnego, a także częstą zmianę seksualnych partnerów. Kobiety po licznych porodach, te stosujące doustną antykoncepcję hormonalną i palące papierosy także znajdują się w grupie zwiększonego ryzyka. Kolejny czynnik, który rakowi sprzyja, to zakażenie wirusem HIV lub innym wirusem, który osłabia układ odpornościowy kobiety. Czasem przyczyną jest po prostu uboga w witaminy dieta lub brak właściwej higieny osobistej...

OBJAWY

Na początku rak szyjki macicy nie powoduje żadnych objawów i to jest niebezpieczeństwo, bo kobiety wizyty u ginekologa bardzo często traktują jak zło konieczne lub zgola torturę...! Wiem, bo sama tak mam... Krwawienie międzymiesiączkowe, po stosunku czy badaniu ginekologicznym, krwawienie po menopauzie — to jedne z pierwszych objawów raka szyjki macicy. Czasem pojawiają się także krwiste upławy o nieprzyjemnym zapachu. Kiedy rak przechodzi do kolejnego stadium, a guz rozrósł się już dość znacznie — w dole brzucha oraz okolicy łędźwiowo-krzyżowej mogą pojawić się bóle. Czasem rak objawia się też obrzękiem nóg lub trudnościami przy oddawaniu moczu.

LECZENIE

Lekarze uzależniają leczenie raka szyjki macicy od stopnia zaawansowania choroby, ogólnego stanu pacjentki oraz jej wieku. W początkowym stadium choroby stosuje się chirurgiczne usunięcie stożka szyjki macicy (nazywane konizacją). W kolejnym stadium może być już niezbędna histerektomia częściowa lub całkowita, czyli usunięcie macicy, górnej części pochwy oraz przyległych węzłów chłonnych. W najwyższych stadiach rak szyjki macicy wymaga leczenia radio- lub chemioterapią. We wszystkich przypadkach lekarze mogą też stosować leczenie skojarzone: chirurgiczne z radio- lub chemioterapią oraz chemioterapię z radioterapią.

PROFILAKTYKA

Wykryty w początkowym, przedinwazyjnym stadium rak szyjki macicy jest prawie całkowicie wyleczalny. Sedno sprawy stanowią jednak systematyczne wizyty kontrolne u lekarza ginekologa i profilaktyczne badania cytologiczne, które pozwalają wykryć wspomnianą neoplazję szyjki macicy. Gdy nowotwór



Rzeczpospolita
Polska



Zdrowe życie, czysty zysk

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Jakie mogą być objawy raka szyjki macicy?

- Nieregularne miesiączki
- Krwawienia międzymiesiączkowe
- Upławy o nieprzyjemnym zapachu
- Dyskomfort w dole brzucha
- Bóle okolicy krzyżowo-łędźwiowej
- Krwawienia w trakcie i po stosunku seksualnym

Co mam zrobić, by nie zachorować?

- Wykonywać regularnie badania kontrolne u ginekologa
- Minimum raz na 3 lata wykonywać cytologię
- Zaszczepić się przeciwko wirusowi HPV (dla kobiet przed rozpoczęciem życia seksualnego)

Czy powinnam się badać?

- Każda kobieta w wieku 25-59 lat powinna wykonywać cytologię minimum raz na 3 lata

Jak przygotować się do badania?

- Badanie najlepiej wykonać 4 dni po miesiączce i nie później niż 4 dni przed miesiączką
- Na 4 dni przed badaniem nie należy stosować preparatów dopochwowych
- 24 godziny przed badaniem cytologicznym nie powinno wykonywać się żadnych badań ginekologicznych
- Przed wizytą należy znać swój cykl ostatniego krwawienia

Czy badanie boli?

- Badanie jest bezpieczne i bezbolesne. Pozwala na zdiagnozowanie wczesnych postaci raka szyjki macicy. We wczesnym stadium rak jest prawie całkowicie uleczalny

Jakie są czynniki ryzyka rozwoju RSM?

- Zakażenie onkogennym wirusem HPV
- Wczesne rozpoczęcie współżycia seksualnego
- Duża liczba partnerów seksualnych
- Duża liczba porodów
- Palenie papierosów

Jak wygląda badanie?

- Lekarz lub położna za pomocą specjalnej szpatułki pobiera wymaz z pochwy

Gdzie mogę wykonać badanie?

Gabinet w powiecie olsztyńskim

- NZOZ SPECJALISTYCZNE ŚWIADCZENIA MEDYCZNE „JAMAL” SP. Z O.O. ul. Sypialków 36, 10-236 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 539 27 90
- WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY W OLSZTYNIE | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA I GINEKOLOGII ONKOLOGICZNEJ | ul. Żołnierska 18, 10-561 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 544 42 00 | www.wos.olsztyn.pl
- SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI Z WARMIŃSKO-MAZURSKIM CENTRUM ONKOLOGII W OLSZTYNIE | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Wojska Polskiego 37, 10-228 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 539 85 20

Gabinet w powiecie lidzbarskim

- LIDZBARSKE CENTRUM MEDYCZNE ESKULAR EWA STECKIEWICZ | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. ALEKSANDRA ŚWIĘTOCHOWSKIEGO 78, 11-100 Lidzbark Warmiński | Telefon do rejestracji: 89 767 02 05
- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W LIDZBARKU WARMIŃSKIM | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. 11-GO LUTEGO 15, 11-100 Lidzbark Warmiński | Telefon do rejestracji: 89 767 32 78 | Telefon: 89 767 32 78

Gabinet w powiecie mrągowskim

- SZPITAL MRĄGOWSKI IM. MICHAŁA KAJKI SPOŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ | SZPITAL - PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Wolności 12, 11-700 Mrągowo | Telefon do rejestracji: 89 741 94 54 | Telefon: 89 741 94 89 | www.szpital-mragowo.pl

Gabinet w powiecie szczycieńskim

- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SZCZYNIE | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. M.C. SKŁODOWSKIEJ 12, 12-100 Szczyn | Telefon do rejestracji: 89 623 21 59 | Telefon: 89 623 21 59

Gabinet w powiecie kętrzyńskim

- USŁUGI MEDYCZNE I INNE MARZENA SUŚKO I PAWEŁ ZAJĄC - PORADNIA DLA KOBIET SPOŁNA JAWNA | PORADNIA DLA KOBIET REZEL | ul. KOLEJOWA 2, 11-440 Reszel | Telefon do rejestracji: 89 755 37 40 | Telefon: 89 755 37 40
- INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA ELŻBIETA KOŚNICKA-WROŃSKA | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. KRÓTKA 4, 11-400 Kętrzyn | Telefon do rejestracji: 089 752 25 45 | Telefon: 089 752 25 45

Gabinet w powiecie nidzickim

- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Mickiewicza 25, 13-100 Nidzica | Telefon do rejestracji: 89 625 05 10 | www.zoz.nidzica.pl

Gabinet w powiecie bartoszyńskim

- SZPITAL POWIATOWY IM. JANA PAWŁA II W BARTOSZYCACH | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. Wyszyńskiego 11, 11-200 Bartoszyce | Telefon do rejestracji: 89 764 30 17 | www.szpital-bartoszyce.pl

jest już w II stadium, leczenie daje tylko 50 proc. szansy na powodzenie terapii. I im wyższe jest stadium, na którym nowotwór został wykryty — tym bardziej te szanse maleją.

A cytologia trwa zaledwie kilka minut i polega na pobraniu wymazu cytologicznego. Może ją wykonać lekarz, ale także położna. Jest bezpieczna, bezbolesna, a — co najważniejsze — bardzo skuteczna w walce z rakiem szyjki macicy.

Co bardzo istotne — na badanie cytologiczne wcale nie trzeba umawiać się w prywatnym gabinecie ginekologicznym. Wystarczy zgłosić się do poradni ginekologicznej lub do gabinetu, który ma umowę z NFZ. Tam raz na 3 lata każda kobieta ma prawo do bezpłatnego badania cytologicznego, a jeśli wykaze ono jakiegokolwiek nieprawidłowości — nawet częściowej.

W profilaktykę raka szyjki macicy jakiś czas temu włączyły się także samorządy województwa, które przy pomocy środków unijnych i pod nadzorem Ministerstwa Zdrowia walczą o zwiększenie wykrywalności raka szyjki macicy u aktywnych zawodowo kobiet. Program profilaktyczny skierowany jest do kobiet w wieku od 25 do 59 lat. W ramach całego projektu unijnego także w województwie warmińsko-mazurskim odbywają się spotkania edukacyjno-informacyjne, tzw. białe niedziele, organizowane są mobilne punkty edukacyjne i przeprowadzane właśnie badania cytologiczne.

W Olsztynie realizacją takiego programu profilaktycznego zajmuje się Instytut Badań i Edukacji Społecznej. Pod numerem telefonu 89 539 76 01 lub 692 436 903 można dopytać się o szczegóły programu, dowiedzieć, które z placówek w Olsztynie i województwie zajmują się profilaktyką, a nawet zapisać na badanie.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Fundacja Instytut Badań i Edukacji Społecznej w Olsztynie w partnerstwie z Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie oraz w partnerstwie z NZOZ Pieczer Med Anna Doliwa-Adamus Aldona, Pawłowska realizuje projekt pod nazwą:

Wdrażanie działań edukacyjnych i informacyjnych zwiększających zgłaszalność na badania profilaktyczne raka szyjki macicy – subregion olsztyński.

RPWM.10.07.00-28-0005/16

Lider projektu:
 FUNDACJA
INSTYTUT BADAŃ
I EDUKACJI SPOŁECZNEJ

Partner nr 1:
 Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji
z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie

Partner nr 2:
NZOZ Pieczer Med Anna Doliwa-Adamus
Aldona Pawłowska

[illegible]

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

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

POZIOMO: 1) rodzinne miasto Jana Pawła II; 7) i jezioro, i staw; 11) harmonogram zajęć; 14) stolica Kalifornii; 15) stolica i główny port Gujany; 16) szwajcarska w Watykanie; 17) założyciel Zgromadzenia Księży Marianów; 19) równolotka; 20) fińska łaźnia; 22) wyżej niż adiunkt; 24) niebieski kwiat polny; 29) para do krzyżyka; 30) kosztny do pobrania; 33) zanik tkanek, oznaka starości; 34) rosyjski producent samochodów z Uljanowska; 35) symbol jednostki ciśnienia; 36) zgłasza się z własnej woli; 37) pseudonim Jana Krasińskiego; 38) dzików z powodu ASF; 40) w głębi obrazu; 41) wyższa szkoła dla sportowców; 43) ryżowa papka dla bobasa; 44) taniec argentyński; 47) plecione z wikliny;

48) stolica Turcji; 49) ogrodowa ścieżka; 51) podziemna kolej;
53) pokrzyk wilcza jagoda inaczej; 56) rękopis, zabytek
piśmiennictwa; 58) dostarczenie towarów; 59) ważni dla pisarzy;
60) miecz koronacyjny na Wawelu; 61) Wolszczak i
Szapołowska; 63) rodzaj studni; 64) odbywanie kary.
PIONOWO: 1) tam trafiają śmieci; 2) metalowe koło na beczce;
3) kolec tarniny; 4) polne lub wylotowe; 5) Zjednoczone
Królestwo; 6) Allan Poe, poeta; 8) statki z węglem na rzece; 9)
nabyta wprawa, biegłość; 10) Pryszczel lekarski inaczej; 12)
znaczy szlaki górskie; 13) wybuchowe i emocjonalne; 18)
sprawdza bilety w pociągu; 21) ubijak do mięsa; 22)

zaczarowana u Gałczyńskiego; 23) potocznie o spryciarzu; 25) choroba trudno gojących się ran; 26) sanki sportowe z kierownicą i hamulcem; 27) pozycja w formularzu; 28) namalował "Panny z Avignonu"; 30) jeden z Brytyjczyków; 31) trąba z suwakiem; 32) składnik czekolady; 39) beczka albo pętla; 42) opinia, renoma; 45) nazywana czystą ślepotą słów; 46) klucznik z "Pana Tadeusza"; 50) grecki bóg bogactwa; 52) Eustachiasz w uchu; 54) ręczne narzędzie do strugania drewna; 55) przepełnia przez Weronę; 56) lecznicze uściskanie ciała; 57) Stanu Cywilnego; 62) żandarmeria wojskowa.

Korespondencję związaną z rubryką „Poznajmy się” proszę kierować na adres redakcji: „Gazeta Olsztyńska”, ul. Partyzantów 28, 10-402 Olsztyn. Codziennie można osobiście dostarczać do redakcji kupony zgłoszeń, a także listy do wybranych osób. W razie wątpliwości proszę o kontaktowanie się ze nami telefonicznie lub osobiście w środę w godz. 9-12, nr tel. 89 539-74-80.

rok urodzenia			własnoręczny podpis
imię i nazwisko	adres	nr pesel	powyższe dane do wiadomości redakcji
treść zgłoszenia (maksimum 30 słów)			

PANOWIE

OD 40 – DO 60 LAT

JAROSŁAW

Mam 46 lat, mieszkam w Pieniężnie, jestem kawalerem, osoba szczerą, której można zaufać. Poznam Panią pannę lub wdowę w wieku 40-45 lat. Cel przyjaźń lub stały związek.

WOLNY NIEZALEŻNY

Niezależny i wolny, pracujący, własny dom, zmotoryzowany, bez zobowiązań, wiek 58 lat pozna Panią w podobnym wieku, wyrozumiałą, otwartą. Cel to stały związek. Pani może u mnie zamieszkać.

POWYŻEJ 60 LAT

WYSOKI EMERYT

Wysoki emeryt, wdowiec bez nałogów, niezależny finansowo i mieszkaniowo, mieszkamiec Olsztyna. Poznam Panią uczciwą, pogodną, bez nałogów do 73 lat. Numer telefonu przyspieszy kontakt.

SAMOTNY WDOWIEC Z OLSZTYNA

172/76 wdowiec 73 lata, niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany, wykształcenie wyższe, młody wygląd bez nałogów pozna Panią z Olsztyna do 70 lat.

SAMOTNY WDOWIEC

Emeryt lat 74 bez nałogów i zobowią-

zań, nie materialista, domator lubiący podróżować i działkę, naturę i zdrowy tryb życia. W związku ceniący szczerość, uczciwość i wzajemne zaufanie – cel przyjaźń a może coś więcej.

SAMOTNY EMERYT

emeryt lat 73 bez nałogów i zobowiązań poznam panią w celu stworzenia związku opartego na miłości, szczerości szacunku i wzajemnym zaufaniu, cel stały związek. Olsztyn lub okolice.

SPOKOJNY PO 70-tce

Wolny emeryt bez nałogów, niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany, kochający spacerować i muzykę. Poznam Panią z Olsztyna lub okolic. Cel stały związek.

MILY STRZELEC

Miły strzelec chętnie pozna Panią w wieku do 55 lat. Cel stały związek.

MAJSTER

Spokojny, pogodny, sprawny, bez nałogów i problemów 70/168/70 pozna na stałe naturalną i kobiecą niewysoką Panią z domkiem, lubiącą zdrową kuchnię, przyrodę i aktywne życie we dwoje.

ZADBANY

Jestem bez zadnych zobowiązań i nałogów, niezależny finansowo i mieszkaniowo, pracujący, zmotoryzowany – poznam Panią w wieku

ok.65 lat – cel przyjaźń, a może coś więcej.

SYMPATYCZNY WŁADEK

Rencista lat 63, zmotoryzowany, z okolic Olsztyna, cel stały związek.

AKTYWNY TADEUSZ

Szczupły, aktywny, poznam Panią z Olsztyna lub okolic cel przyjaźń, lubiącą podróżować i spacerować. Pania szczupłą z poczuciem humoru do 65 lat. Mam 175 cm wzrostu spod znaku Strzelca. Telefon ułatwi kontakt.

KOZIOROŻEC

Jestem w Warmii i Mazur, 173/92 mam 67 lat skromnej budowy ciała, finansowo i mieszkaniowo niezależny, gram i śpiewam, jestem wesoły, zmotoryzowany, abstynent, opiekuńczy, wyrozumiały, ugodowy. Poznam Panią wyrozumiałą, otwartą, szczerą do tańca i różańca na dalsze dni życia.

STARSZY SENIOR

Samotny emeryt bez rodziny, dzieci, lubiący przyrodę, zdrowy tryb życia, kuchnia. Pozna starsza Panią 75-80 lat z mieszkaniem z Ostródy lub okolic Olsztyna.

ZARADNY WDOWIEC

Pracujący, zadbane, własne M, zmotoryzowany, bez nałogów i zobowiązań. Poznam Panią bez nałogów i zobowiązań. Wiek do 55 lat, nr. Telefonu ułatwi kontakt. Pani z Ostródy lub okolic.

BYDGOSZCZANIN Z OLSZTYNA

72/176/71 wykształcenie średnie, podobno niebrzydki, poznam Panią z Olsztyna z mieszkaniem.

SAMOTNY RENCISTA Z MAZUR

64/170/86 wdowiec bez nałogów i zobowiązań, nie materialista, domator, lubiący podróżować, spacerować, naturę i zdrowy tryb życia. W związku ceniący szczerość, uczciwość i wzajemne zaufanie. Cel przyjaźń a może coś więcej.

NIEZALEŻNY

Średniego wzrostu, po 60-tce, niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany, pozna Panią w podobnym wieku, wolną z okolic Olsztyna, Ostródy

KAWALER KOŁO OSTRÓDY

Kawaler stanu wolnego, 165cm wzrostu, lubiący sport, przyrodę, spokojny. Poznam Panią, której dokuczają samotność z okolic Ostródy.

EMERYT Z ELBLĄGA

70/162/66 wolny bez nałogów i zobowiązań, nie materialista, domator, lubiący podróżować, spacerować, naturę i zdrowy tryb życia. W związku cenię szczerość, uczciwość i wzajemne zaufanie. Poznam miłą Panią z poczuciem humoru. Cel przyjaźń lub stały związek.

PANIE

DO 60 LAT

KASIA

Mieszkam sama w Olsztynie, jestem szczerą, opiekuńczą, niezależną, 55/165/70, po studiach, poznam pana w wieku 50-60 lat, który nie szuka przygód. Cel stały związek. Napisz warto.

JADWIGA

Jestem wesołą wdową, szczerą, uczciwą, miłą radosną i śmiałą. Pragnę poznać Pana miłego, uczciwego, wesołego, szczerego i kulturalnego oraz z poczuciem humoru. Cel stały związek.

WDOWA

Szczupła blondynka lat 58 z Olsztyna. Spątaniczna i z poczuciem humoru. Nie paląca, lubię przyrodę i długie spacerować.

POWYŻEJ 60 LAT

SAMOTNA Z OSTRÓDY

59 lat wolna o dobrym sercu, uczciwa, niezależna finansowo i mieszkaniowo, bez nałogów z poczuciem humoru, zadbane. Poznam Pana samotnego bez nałogów, który nie szuka przygód.

OPIEKUŃCZA SAMOTNA WDOWA

Wdowa po 60-tce, emerytka bez zobowiązań, samotna z mieszkaniem bez żadnych nałogów, wrażliwa, uczciwa o dobrym sercu i charakterze. Jestem osobą miłą sympatyczną z poczuciem humoru i dobrym sercu. Szukam Pana na stałe do życia we dwoje. Pan zmotoryzowany.

BLONDYNKA

Jestem 63 letnią emerytką, osobą niezależną i pogodną, lubię spacerować, sport, interesuję się historią, nie szukam przygód w relacjach damsko – męskich, ale

Pana, który potrafi pokochać na dobre i na złe. Cel stały związek.

SAMOTNA Z OLSZTYNA

Jestem pogodną, niezależną emerytką (64/159). Kocham przyrodę, śpiew i taniec. Chętnie poznam Pana niepalącego z poczuciem humoru i który w swej jesieni życia nie chce być sam. Cel pełen czułości i uczciwości stały związek.

PANI TERENIA

55/165/65 mieszkam w Olsztynie, jestem po studiach, domatorka, lubię spacerować, przyrodę i zdrowy tryb życia. Poznam Pana, który nie szuka przygód. Cel stały związek.

ZADBANA WDOWA

Szukam Pana w wieku do 85 lat bez nałogów do wspólnego życia we dwoje, mam mieszkanie własnościowe, mieszkam sama, dobiła mnie tęsknota, nie lubię samotności. Jestem romantyczką i jestem z Elbląga.

SKROMNA RYBKKA

Olsztynianka 65+, miła i z humorem, nie materialistka, niezależna i niewysoka, szuka przyjaciela bez nałogów z Olsztyna lub bliskich okolic na dobre i złe.

SZCZUPŁA BLONDYNKA

Wodnik, szczupła blondynka, niebrzydka o wszechstronnych zainteresowaniach niezależna finansowo – mieszkaniowo. Poznam Pana bez zobowiązań i nałogów wysokiego niezależnego do lat 60, uczciwego z Olsztyna.

SPOKOJNA

Skromna, niebrzydka, wiek 67 lat, wzrost i waga średnie. Poznam Pana w stosownym wieku do miłych, wspólnych spotkań.

POGODNA OLSZTYNIANKA

Olsztynianka 67/168/68 z poczuciem humoru, wdowa, emerytka, wrażliwa,

bez nałogów z własnym M, pozna Pana wysokiego o podobnych walorach. Cel stały związek, tel. Przyspieszy kontakt.

NIEZALEŻNA WDOWA

Sympatyczna, zmotoryzowana, uczciwa, zadbane, inteligentna, śr. wzrostu lat 70 pozna Pana do 74 lat o podobnych walorach, lubiącego zdrowy tryb życia, z poczuciem humoru, prawdziwego przyjaciela.

KULTURALNA

Miłą aparycją, zadbane, własne mieszkanie, z wyższym wykształceniem. Cenię uczciwość, wierność, kulturę osobistą. Poznam Pana z Olsztyna do 67 lat, niepalącego, zmotoryzowanego, poważnie myślącego o wspólnym życiu.

SKROMNA I UGODOWA

Mieszkanka Olsztyna, niezależna, uśmiechnięta, opiekuńczą, pozna samotnego Pana w wieku powyżej 73 lat (niekoniecznie mającego), który też poszukuje drugiej połowy.

OPIEKUŃCZA

Gospodarna, szczerą, domatorka, niepaląca, pozna Pana w wieku do 78 lat, który pragnie uczucia i szacunku na dalsze lata życia. Mieszkam w Olsztynie, jestem niezależna.

ALFA

Emerytka, niepaląca, lubiąca pieski, pozna Pana szlachetnego wdowca, wysokiego bez nałogów, eleganta, lubiącego zwierzęta, przyrodę, taniec, śpiew. Cel przyjaźń – wzajemna pomoc na stałe.

SKROMNA

Skromna wdowa na emeryturze, mieszkam na wsi, pragnę poznać Pana, któremu dokuczają samotność.

KAROLINA

Szczupła, zadbane, spokojna i

szczerą 63/164/54. Bez zobowiązań i niezależna. Poznam Pana z Olsztyna 58-63 lat szczerego, odpowiedzialnego z poczuciem humoru. Telefon ułatwi kontakt.

WAGA WDOWA

Jestem wdową niezależną finansowo i mieszkaniowo o dobrym sercu poznam Pana bez nałogów, zmotoryzowanego. Cel przyjaźń a może coś więcej, z poczuciem humoru po 60-tce.

ZETA

Zmotoryzowana, wolna, optymistka „Waga” pozna poważnego optymistę niezależnego finansowo i mieszkaniowo. Odpowiem na poważną ofertę.

SAMOTNA Z OSTRÓDY

62 lata, wolna o dobrym sercu, niezależna finansowo i mieszkaniowo, domatorka, bez nałogów, uczciwa. Poznam Pana samotnego, wdowca, uczciwego, bez nałogów, spokojnego, poważnie myślącego o życiu, który nie szuka przygód, zmotoryzowanego najlepiej z bliskich okolic.

SKROMNA OLSZTYNIANKA

Opiekuńczą, szczerą, niezależną – pozna Pana bez żadnych nałogów w wieku do 77 lat, który nie chce być samotny.

MARZYCIELKA

Jestem niezależną wdową z Olsztyna, mam wiele zalet i jedno marzenie – pragnę poznać pana w wieku do 78 lat, aby we dwoje radośniejszej powitać wiosnę i resztę życia.

ENERGICZNA

Zadbane, o miłym wyglądzie, 70-cio latka pozna pana z Olsztyna do 72 lat. Pan rozliczony z przeszłością, zadbane, samotny. Cel to przyjaźń i stały związek.





🏠 NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DZIAŁKI budowlane 9 i 10arów, Obręb Piątki, Gmina Nidzica, 602-481-250

**sprzedam
wynajmę
zamienię**

**SZUKAJ NA
dom.wm.pl**
mp-otr-7090

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

kupię

GARAŻ kupię 691.266.236

⚙️ PRACA

dam pracę

DLA mężczyzny w gospodarstwie rolnym tel. 797580971

POSZUKUJĘ na stałe mężczyzny z Mrągowa lub okolic, do opieki nad osobą na wózku inwalidzkim (lat 50). Osoba sprawna umysłowo. Możliwość zamieszkania. Do dyspozycji piętro domu jednorodzinnego 502-568-898, 89-741-22-53

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

szukam pracy

OKNA dokładnie umyję; Posprzątam 500-562-520

🚗 AUTO-MOTO

kupię

SAMOCOHODY. 502-180-869

🔧 USŁUGI

budowa | remont

TRANSPORT wywrotka 1T, 5T, 20T, 25T, żwir, czarnoziem, piasek, beton, kamień płukany, kamień polny, usługi budowlane, polbruk, granit, mycie elewacji, dachu, polbruku, ogrodzenia kompleksowe. Usługi minikoparką, koparkoladowarką, odśnieżanie. Wypożyczalnia sprzętu budowlanego, ogrodniczego. 534-949-376

ŻALUZJE, rolety, naprawa okien, 504-720-494

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

📈 BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

POŻYCZKA. (89)527-72-04

🔄 RÓŻNE

sprzedam

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

POROŻE jelenia, bursztyn, 601-68-47-54

ZŁOM 502-512-454

🏠 ZDROWIE I URODA

DOM opieki zaprasza na pobyty stałe i urlopowe, (89)512-22-81.

🚜 ROLNICTWO

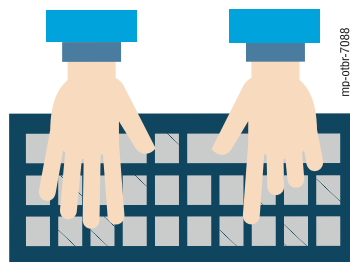
produkty rolne

PSZENICA jara oścista, 695-731-421.

ZIEMNIAKI Vineta, 695-731-421.

inne

MONTAŻ dożarek 504-93-64-90



Nie musisz wychodzić z domu
nadajogloszenie.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

Olsztyn
ul. Partyzantów 28
tel. (89) 539-74-80
(89) 539-74-82

fax (89) 539-74-88
czynne pn.-pt. 9.00-17.00
sob. **nieczynne**

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE? www.nadajogloszenie.pl

Barczewo
ul. Wojska Polskiego 7
☎ tel./fax (89) 674-04-90
czynne pn.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-13.00

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29
(Biuro turystyczne IKAR)
☎ tel./fax (89) 762-27-11
czynne pn.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-14.00

Biskupiec
ul. Topiel 2
☎ tel./fax (89) 715-32-50
czynne pn.-pt. 8.15-17.00, sob. 8.15-12.30

Elbląg
ul. Rybacka 35
☎ tel./fax (55) 236-16-99
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

Mitakowo, ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)
☎ tel. (89) 757-83-31
czynne pn.-pt. 8.00-15.00, soboty nieczynne

Morąg
ul. 11 Listopada 2 (budynek Poczty i TP)
☎ tel./fax (89) 757-28-91
czynne pn.-pt. 10.00-16.00, sob. 9.00-14.00

Mrągowa, ul. Ratuszowa 5
(Mrągowska Agencja Turystyczna „MAT”)
☎ tel./fax (89) 741-81-51
czynne pn.-pt. 9.00-16.00, soboty nieczynne

Nidzica
ul. Gdugi 20 (Gminna Spółdzielnia „SCH”)
☎ tel. (89) 625-21-20, fax (89) 625-26-98
czynne pn.-pt. 7.00-15.00, soboty nieczynne

Ogłoszenia drobne zamieszczone w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM” ukazują się równocześnie na stronie **www.drobnia.pl**

Olsztyn
ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)
☎ tel./fax (89) 519-22-01
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

Szczytno
ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol”)
☎ tel./fax (89) 624-31-48
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. 8.00-14.00

Nekrologi i kondolencje zamieszczone w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM” oraz tygodnikach lokalnych ukazują się równocześnie na stronie **www.pozegnania.net**
ZAPAL WIRTUALNĄ ŚWIECZKĘ



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



Pomożemy Ci godnie pożegnać

dawniej **market**

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

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

POGOTOWIE POGREBOWE 89 527-09-09



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

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 17.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 9.00-17.00
• na sobotę – do czwartku do godz. 17.00
* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, ul. Partyzantów 28

KONDOLENCJE

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

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

www.pozegnania.net

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

A ZAPOWIADAŁ SIĘ FAJNY ROK...

SIATKÓWKA\\ OLIMP BARTOSZYCE WYGRAŁ LIGĘ WOJEWÓDZKĄ MŁODZICZEK, ALE W MISTRZOSTWACH POLSKI RACZEJ NIE ZAGRA. – SZKODA, ŻE NIE BĘDZIEMY MOGLI SPRAWDZIĆ SIĘ Z INNYMI, BY ZOBACZYĆ, W KTÓRYM MIEJSCU JESTEŚMY – MÓWI TRENER SYLWESTER NOWOKUŃSKI.

— Liczycie się z tym, że jako mistrzowie województwa nie zagracie w ćwierćfinałach mistrzostw Polski?

— Patrząc na to, co się obecnie dzieje, to jestem przekonany, że tegoroczne mistrzostwa nie zostaną rozegrane. Przełożyć tego na kolejny rok raczej się nie da. Nie wiem, co postanowią władze siatkówki. Jeżeli wróciłibyśmy do szkół do końca kwietnia, to wydaje mi się, że byłby jeszcze czas na przeprowadzenie mistrzostw. Ale jeśli cała sytuacja jeszcze się przeciągnie, ciężko będzie cokolwiek rozegrać. Tak samo stoi sport szkolny. Jedna z naszych drużyn z SP 7 awansowała do turnieju finałowego mistrzostw województwa, kolejne miały na to szansę, ale ciężko będzie to dokończyć. Szkoda, bo zapowiadał się bardzo fajny rok.

— Czy rozgrywanie mistrzostw Polski w maju, bez przygotowań, bez treningów, miałoby w ogóle sens?

— No właśnie o to chodzi. Tak naprawdę może nie być sensu wracać do tego. Szkoda tylko dzieci i ich pracy.

DO ROZEGRANIA
ĆWIERĆFINAŁÓW ZABRAKŁO
NAM DWÓCH TYGODNI.
MIELİSMY OPRACOWANY
SWÓJ PLAN PRZYGOTOWAŃ,
A TYDZIEŃ WCZEŚNIEJ
PLANOWALIŚMY ZAGRAĆ
W OGÓLNOPOLSKIM
TURNIEJU W ŁEBIE. TAM
TEŻ JUŻ JEDNAK NIE
POJECHALIŚMY.

— Czyli po dużym sukcesie, jakim było wygranie ligi wojewódzkiej, zabraknie przysłowiowej wisienki na torcie, czyli występu w mistrzostwach kraju.

— Szkoda, że nie będziemy mogli sprawdzić się z innymi drużynami i zobaczyć, w którym miejscu jesteśmy.

— Wróćmy do ligi wojewódzkiej. Końcowy sukces i złoty medal były czymś, z czym liczyłeś się w miarę upływu sezonu?

— Po poprzednich rozgrywkach, które skończyliśmy na trzecim miejscu, wiedziałem,



Fot. Grzegorz Kwakowsky

Sylwester Nowokuński w poprzednim sezonie zdobył brązowy medal ligi wojewódzkiej. Teraz jego podopieczne były już najlepsze

że kolejna grupa dziewcząt, z którą będę pracował, jest grupą z potencjałem. Co prawda odeszła od nas jedna bardzo dobra zawodniczka, ale trafiam na fajne dziewczyny, które potrafiły ciężko pracować. Ja też mam już trochę doświadczenia, dzięki któremu skupiam się na rzeczach, które później przydadzą się podczas meczów. Na treningach nie było improwizacji. Wszystko było podporządkowane pod grę. Z każdym tygodniem widziałem, że praca na treningach przynosiła efekty.

— Z jakimi oczekiwaniami zaczynaliście sezon?

— W głowie było to, żeby znaleźć się w najlepszej czwórce w województwie i awansować do ćwierćfinałów mistrzostw Polski. W lidze było 19 drużyn, a 6-7 z nich mogłoby znaleźć się w finałowej czwórce. Poziom rozgrywek w tym sezonie był dużo wyższy niż w poprzednim.

— Zawodniczki też wiedziały, że jako drużyna są mocne, czy ich wiara w siebie przychodziła z kolejnymi wygranymi turniejami?

— Zwycięstwo! buduje. Wygrane turnieje ligowe pokazywały, że wszystko idzie w dobrą stronę. Dziewczeta były też świadome rywalizacji w swojej grupie. Drużyna liczyła dwanaście zawodniczek. Na boisku mogło grać

sześć, ale każda z ławki miała szansę, by się na nim znaleźć. I rzeczywiście tak podczas tego sezonu bywało.

ZAWODNICZKA, KTÓRA
ZACZYNAŁA SEZON
W PIERWSZEJ SZÓSTCE,
W POŁOWIE ROZGRYWEK
MUSIAŁA ZADOWOLIĆ SIĘ
ROLĄ REZERWOWEJ, BO
KOLEŻANKA PRACOWAŁA
DWA RAZY CIĘŻEJ,
DWA RAZY CZĘŚCIEJ
PRZYCHODZIŁA NA
TRENINGI, NABRAŁA
PEWNOŚCI SIEBIE I DAWAŁA
ZESPOŁOWI WIECEJ.

Poza tym w ostatnich dwóch turniejach finałowych dziewczęta były naprawdę bardzo mocno zmotywowane.

— Finał i gra o medale mogą albo bardzo mocno zmotywować, albo wręcz sparaliżować.

— Dziewczyny mają mocne charaktery i nie lubią przegrywać.

— Jak określiłbyś tę mistrzowską drużynę? Jakie zawodniczki ją tworzyły? Gotowe do pracy, czy takie, które trzeba było pilnować, a wręcz poganiać?

— Na pewno są to dziewczyny, które potrafią ciężko pracować. Oczywiście każdemu może zdarzyć się gorszy dzień, ale u nich o tyle fajne było to, że potrafiły wtedy zadzwonić i powiedzieć: „trenerze, nie będzie mnie na treningu, bo wiem, że nie będę dzisiaj pracować jak powinienam, nie dam z siebie tyle, ile powinienam dać, a nie chcę psuć atmosfery”.

— Świadome i odpowiedzialne.

— I szczerze. Oczywiście przez cały sezon uczyliśmy się siebie nawzajem, docieraliśmy się. Zawodniczki od początku wiedziały, jakie zasady u mnie panują i że nie ma taryfy ulgowej: trenujesz, walczysz o miejsce w zespole, jeśli masz umiejętności, to grasz, a jeśli ich brakuje, to musisz je sobie wypracować. Tak się umawialiśmy przed rozpoczęciem sezonu.

— Wszystkie zawodniczki potrafiły się do tego dostosować?

— Generalnie tak. Dodam przy tym, że nie dość, że dziewczyny naprawdę fajnie w tym sezonie popracowały, to jeszcze miałem wolontariuszy, którzy dużo mi pomogli. W poprzednim sezonie był to Norbert Bakalarczyk, który bezinteresownie pomagał mi w wprowadzeniu treningów. Teraz podobną rolę pełnił mój

były uczeń Michał Tkaczuk. Był on niemal na każdym treningu. Taka pomoc to naprawdę super sprawa.

— Jakie postępy drużyna poczyniła od początku rozgrywek, czyli od jesieni ubiegłego roku?

— Podam prosty przykład. We wrześniu zorganizowaliśmy w Bartoszycach turniej, na który zaprosiliśmy Omegę Mragowo i Wilczka Wilkowo, czyli naszych ligowych rywali. W naszej drużynie była część zawodniczek z poprzedniego sezonu oraz część nowych, z którymi dopiero rozpoczynałem współpracę. Przeegraliśmy wtedy oba mecze. Pomyślałem sobie wówczas, że lekko nie będzie i przed nami naprawdę dużo pracy. Pół roku później wygraliśmy z Omegą decydujący mecz i zdobyliśmy mistrzostwo województwa. Siłą naszego zespołu było to, że sześć zawodniczek na boisku reprezentowało równy poziom. Na każdą z tych dziewczyn mogłem liczyć. Podobnie było z zawodniczkami, które siedziały na ławce rezerwowych. Nasza gra nie opierała się na posyłaniu piłek do jednej tylko dziewczyny, atak grało kilka drużyn zligi. Może i ta zawodniczka robiła na boisku bardzo dużą różnicę, ale pozostałe od niej mocno odstawały.

— Doprowadziłeś drużynę do mistrzostwa województwa. Dla ciebie to też był sezon pełen nauki?

— Pracuję z dziećmi od dwudziestu lat, najpierw z chłopcami, teraz więcej z dziewczętami i cały czas ucze się czegoś nowego. Tak będzie przez całe życie. Ile byś się nie szkolił, ile nie poświęcał na to czasu, to jednak doświadczenie wyniesione z boiska jest najważniejsze.

KAŻDY MECZ PRZYNOSI
COŚ NOWEGO. POJAWIAJĄ
SIĘ NOWE PROBLEMY,
BŁĘDY, KTÓRE PÓŹNIEJ
PRÓBUJESZ ELIMINOWAĆ
NA TRENINGACH. NIE MA
TUTAJ PRZYPADKU. NIE
BĘDZIE TAK, ŻE PRZYJDZIE
KTOŚ PO KURSIE I W ROK
LUB DWA ZROBI JAKIŚ
WYNIK. NA TO TRZEBA
CZASU I DOŚWIADCZENIA.

— Kilka tygodni temu otrzymałeś nagrodę Trenera Roku 2019 w Bartoszczach...

— ...i mam poczucie, że w ostatnim czasie było mnie za dużo w mediach lokalnych i społecznościowych (śmiech).

— Taka rola nagrodzonych.
To ważne dla ciebie wyróż-
nienie?

— Każda nagroda to duża przyjemność. Ta praca, w dużej części wolontariacka, przynosi mi wiele satysfakcji, ale miło, jeśli doceni ją również ktoś z zewnątrz. Jest to też docenienie całego klubu, tego, co w nim robimy. Kilka osób pracuje na to, żeby raz na jakiś czas można było nas gdzieś okazać lub coś o nas napisać. Sam niewiele bym osiągnął. Ta samo jest z zawodniczkami. Zawsze im tłumaczę, że jeśli podczas treningów one dadzą mi swoją energię, ja odwdziczę się im tym samym. Jeśli jednak energia będzie płynęła tylko z jednej strony, to nic z tego nie będzie.

GRZEGORZ KWAKSZYS

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

TA MIŁOŚĆ ZACZĘŁA SIĘ W TATRACH

HIMALAIZM WIOLETTA GUTFRAŃSKA Z OSTRÓDY ZDOBYŁA NAJWYŻSZE SZCZYT Y EUROPY (MOUNT BLANC, 4810 M), AFRYKI (KILIMANDŻARO, 5895), OBU AMERYK (DENALI, 6194, I ACONCAGUA, 6962), KAUKAZU (ELBRUS, 5621) ORAZ AUSTRALII (GÓRA KOŚCIUSZKI, 2228).



Ostródzianka Wioletta Gutfrańska podczas jednej z sympatycznych wypraw w polskie Tatry oraz przed swoim nowym zimowym „domkiem” na dalekiej Alasce



WIOLETTA GUTFRAŃSKA

Urodziła się 16 maja 1972 r. w Morągu. Absolwentka SP w Miłakowie, Liceum Ekonomicznego w Ostródzie oraz Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Olsztynie. Członkini Klubu Wysokogórskiego w Olsztynie od 2007 roku, wiceprezes w latach 2009-11. Nauczycielka wychowania fizycznego w Zespole Szkół Zawodowych w Ostródzie. Mąż Krzysztof oraz dwoje dzieci - Klaudia (28 lat) i Kajetan (8 lat).

- Jak się zaczęła ta wspinaczkowa przygoda życia?

- W 2000 roku pojechałam z mężem w Tatry i przeszliśmy nieturystyczny szlak, czyli Orlą Perc. Tak bardzo mi się to wędrowanie wtedy spodobało, że postanowiłam zająć się tym poważniej. Dowiedziałam się o możliwości wspinania się na ścianie wspinaczkowej, więc skorzystałam z tego, zapisując się jednocześnie do Klubu Wysokogórskiego w Olsztynie. Aby jednak zostać pełnoprawnym członkiem klubu, najpierw trzeba było ukończyć kurs wspinaczkowy. Dokonałam tego w 2007 roku w Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. W olsztyńskim klubie poznałam wielu wspaniałych i ciekawych ludzi, na czele z moim wspinaczkowym guru Jurkiem Pepolem, ówczesnym szefem klubu. Tak się rozochociłam, że wkrótce ukończyłam kolejny kurs, tym razem alpejski we Francji. Zakończyłam go w 2008 roku wspinaczką na Mount Blanc.

- Potem wręcz posypały się kolejne udane wejścia na najwyższe ziemskie szczyty. W efekcie do tytułu zdobywczyni Korony Ziemi brakuje pani już tylko Mount Everest w Azji i ewentualnie... najwyższej góry Antarktydy.

- To tak jednak nie jest.

W NASZYM
WSPINACZKOWYM
ŚRODOWISKU UWAŻA

SIĘ BOWIEM, ŻE
ABY TAKI TYTUŁ
POSIADAĆ, TRZEBA
ZALICZYĆ NIE PIĘĆ CZY
SZEŚĆ, A DZIEWIĘĆ
NAJWYŻSZYCH
SZCZYTÓW. NO BO NA
PRZYKŁAD W EUROPIE
TO WYŻSZY OD MOUNT
BLANC JEST PRZECIEŻ
KAUKASKI ELBRUS.
DO TEGO DOCHODZI
TEŻ NAJWYŻSZA GÓRA
OCEANII, KTÓRA JEST
W NOWEJ GWINEI,
NO I RZECZYWIŚCIE
ANTARKTYDA.

Tak więc jeszcze mi kilka tych wspinaczek do Korony pozostało (śmiech). Miałam w planie wejście na Mount Everest, ale koszty takiego przedsięwzięcia są tak olbrzymie, że przynajmniej na razie mnie na to nie stać.

- Ale nie tylko piękno i niebezpieczeństwo gór wyciąga panią z Ostródy, bo również przyciąga panią piękno świata podwodnego, czyli raf koralowych...

- Do tego namówił mnie mój mąż, który już dużo wcześniej praktykował nurkowanie. Byliśmy razem

w Egipcie nad Morzem Czerwonym, no i tam pierwszy raz miałam okazję spróbować tego. Ponownie nadarzyła się taka okazja podczas mego pobytu w Australii (wejście na Górę Kościuszki - red.). Podziwiałam tam Wielką Rafę Koralową. Czy jest wspanialsza niż ta w Egipcie? Powiem tak, to zależy w jakim miejscu. W Australii pierwszy raz byliśmy tam, gdzie było mnóstwo ludzi, rafy były solidnie zniszczone i nie umywały się do tych z Morza Czerwonego. Innym razem trafiliśmy jednak na miejsce, gdzie turystów było niewielu i wtedy podziwialiśmy wspaniałe podwodne widoki. Muszę jednak przyznać, że lepiej czuję się w górach niż pod wodą.

- Koronawirus wszystko to przystopował...

- To prawda, ale u mnie to może nie tak do końca. Mam już bowiem wykupione bilety lotnicze z Warszawy do Kirgistanu. Mamy tam w planie wspinaczkę na Pik Lenina, siedmiotysięcznik leżący w paśmie Pamiru. Wylot zaplanowany jest na lipiec. Oczywiście już się od jakiegoś czasu do tej ekspedycji przygotowuję fizycznie w Ostródzie i okolicy. Biegam lub noszę ciężki plecak, właśnie przebiegłam 8 kilometrów. Ale trenuję nie tylko w Ostródzie, na przykład podczas ferii pojechałam w Tatry, aby się powspinać.

ZDAJEMY SOBIE SPRAWĘ,
ŻE WYPRAWA DO
KIRGISTANU STOI POD
ZNAKIEM ZAPYTANIA,
ALE MAMY NADZIEJĘ,
ŻE DO LIPCA MOŻE SIĘ
WSZYSTKO ZMIEŃNIĆ NA
LEPSZE. TA WYPRAWA,
MAM NADZIEJĘ, BĘDZIE
DLA MNIE KOLEJNYM
DOŚWIADCZENIEM,
A PRZED WSZYSTKIM
TRENINGIEM PRZED
WSPINACZKĄ NA
JAKIŚ HIMALAJSKI
OŚMIOTYSIĘCZNIK, BO
O TAKIM MARZĘ.

- Jaką wysokogórską wyprawę najmilej pani wspomina, a o której chciałaby pani zapomnieć?

- Najlepiej wspominam chyba tę w Alasce na Denali, bardzo mocno utkwiała mi w pamięci. Była wymagająca i nietypowa, bo od początku w śniegu i lodzie. Wiały bardzo zimne wiatry, a mróz dochodził do -30 stopni, w efekcie przez dwa tygodnie nie zdejmowałam czapki z głowy. Tamta wspinaczka porównywana jest z łatwiejszymi ośmiotysięcznikami w Himalajach. Widok ze szczytu był wspaniały, a te

góry to był najpiękniejszy widok na świecie! Potem też było super, w Talkeetnie czekała mnie ciepła kąpiel i wreszcie jedzenie na talerzu. Przez kolejne dwa tygodnie zwiedzaliśmy Alaskę. Przekroczyliśmy koło podbiegunowe, mając po drodze bliskie spotkania m.in. z niedźwiedziami, losiami i karibami. Wszystkie inne moje wyprawy były również wspaniałe i o żadnej nie chcę zapomnieć. Człowiek po każdej wspinaczce w górach staje się lepsz...

- A co na to wszystko rodzina?

- Mąż bardzo mnie w tej mojej pasji wspiera, pomaga organizować wyprawy. Wiem, że jak jestem w górach, to bardzo się o mnie martwi. Ale gdyby nie Denali, to pewnie... nie mielibyśmy synka Kajetana. Było mi tam wtedy bardzo ciężko, pomyślałam, że po co mi to wszystko, lepiej być w domu i sadzić w ogródku warzywa i kwiaty oraz urodzić mężowi syna. I tak się wkrótce własnie stało. Wysoko w górach przekonuję się, jak ważna jest dla mnie moja rodzina i jak za nią tęsknię. Nie siedzę oczywiście cały czas w górach. Mam, poza pracą, poważne domowe obowiązki, ale najwięcej czasu poświęcam mojej dorosłej, bo 28-letniej córce Klaudii. Jest niepełnosprawna intelektualnie w stopniu

głębokim, wymaga troski i opieki przez całą dobę. Muszę ją codziennie wykapać, ubrać, nakarmić...

- Wysokogórskie eskapady sporo kosztują, jak pani sobie z tym radzi?

- Największe wydatki to przeloty i specjalistyczny sprzęt. Aby zdobyć na to pieniądze, brałam w pracy pożyczki, tak jak inni brali je na przykład na remonty. Potem zaczęłam szukać w Ostródzie i okolicy lokalnych sponsorów. Znalazłam głównie w starostwie powiatowym, które sfinansowało mi m.in. zakup sprzętu, za co jestem bardzo wdzięczna.

- Natrafiłem na pani stronę internetową pełną interesujących i świetnie opisanych wysokogórskich wypraw. Same się proszą o zrobienie z nich ciekawej książki. Myślała pani o tym?

- To mnie pan absolutnie zaskoczył, dobrze opisałych... Dziękuję za tak miłą opinię, ale nigdy się nad tym nie zastanawiałam. Chociaż niedawno spotkałam się z moją dawną nauczycielką języka rosyjskiego, która powiedziała, że tak się jej te moje opisy podobały, że przeczytała je po kilka razy...

LECH JANKA

Ljanka@gazetaolsztynska.pl

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

Chcesz być na bieżąco...

...a nie możesz wyjść z domu?



E-WYDANIE TO BEZPIECZNE ROZWIĄZANIE

E-WYDANIE

www.kupgazete.pl



#ZOSTANWDOMU