BEZgorset

DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

20 LAT

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA\\\NIEDZIELA
05-06|06|2021

„Dziennik Elbląski"
13 181
polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 602 NR 127 (20548)

Fot. Ryszard Biel

Ratują konie przed śmiercią

\4

Czy Piotruś Pan może dać szczęście?

Jak to jest mieć swoje lata, zarost na brodzie, ale jednak w duszy być uroczym 5- latkiem? Piotruś Pan z reguły ma się dobrze, ale musi trafić na odpowiednią kobietę, która zaakceptuje jego chłopięcą naturę. Ale czy może ją uszczęśliwić...? Zapytaliśmy psychologa. \3

Wspólne chwile, czyli eksperymenty kulinarne z najbliższymi

Ostatni rok był dla wielu z nas niezwykle trudny. Musieliśmy zmienić dotychczasowy tryb życia, skupić się na nowych rzeczach, znacznie więcej przebywaliśmy w domu, w gronie rodziny. Musieliśmy na nowo nauczyć się spędzać czas z bliskimi, szukając kreatywnych rozwiązań na urozmaicenie wspólnych chwil. \7

ISSN 0137-9127
9 770137 912163 22

eprasa.pl 06e12b4100

Kobiety
Warmii i Mazur

fot. goldenline.pl

Małgorzata Śrutkowska-Felińska - olsztyńska multidyscyplinarna artystka plastyk. Urodziła się w 1975 r. w Olsztynie. Edukację w całości odbyła w Olsztynie: tam ukończyła Liceum Plastyczne, tam też studiowała w Katedrze Sztuk Pięknych Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. W 2003 r. uzyskała tytuł magistra, składając pracę poświęconą twórczości Aleksandra Wołosa. Śrutkowska-Felińska od lutego 2007 r. prowadzi w Olsztynie własną niezależną formę wydawniczo-reklamową „ART-GON" i zajmuje się „grafiką/kreacją artystyczną/fotografią". Artystka uprawia malarstwo akwarelą oraz farbami olejnymi, rysuje, a także wyszywa na tkaninie. Ważną częścią jej dorobku twórczego jest projektowanie okładek książek oraz albumów, a także opracowani graficzne całości poszczególnych publikacji. Prace artystki znajdują się w kilku prywatnych kolekcjach malarskich w Polsce oraz na świecie (Meksyk, Kanada, Niemcy, Francja, Czechy).

Leksykon Kultury Warmii i Mazur

Ulice

Źródło:Ze zbiorów WBP w Olsztynie

One nas inspirują:
Agnieszka Elwartowska

Agnieszka Elwertowska od 2018 roku konsekwentnie szkoli się oraz bierze udział w symulowanych misjach księżycowych i marsjańskich. Powód? Chce zostać pierwszą polską astronautką. Agnieszka chce zainspirować kolejne pokolenia do zainteresowania nauką i inżynierią, a może nawet zmienić świat.

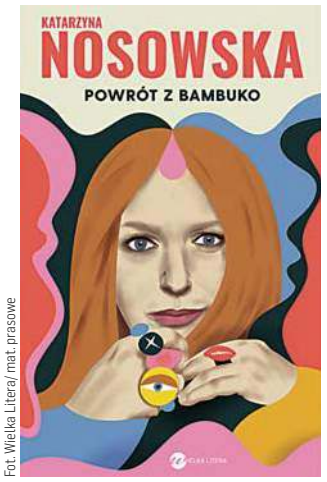
Amerykańska firma wybrała ją, by w ciągu najbliższych 3 lat wzięła udział w treningach kosmicznych oraz innych zadaniach, które przygotują ją do lotu suborbitalnego. Aktualnie kobieta zbiera fundusze na portalu Zrzutka.pl, dzięki którym będzie mogła kupić bilety lotnicze, aby brać udział w corocznych zadaniach organizowanych w Stanach Zjednoczonych. **dbp**

Fot. Archiwum prywatne

List tygodnia

Czy skalpel jest rozwiązaniem problemów niedoskonałości naszego ciała? Czytając artykuł opublikowany w Gazecie Olsztyńskiej na temat operacji plastycznych poczułam się wywołana do tablicy. Dlaczego? Moja historia pokazuje, co jest ważne tak naprawdę. Od zawsze miałam małe piersi, okropnie się z tym czułam. Przez całe liceum nosiłam za duże bluzy, aby ukryć swój mały biust. Rezygnowałam z wyjść na basen czy wyjazdów ze znajomymi nad jezioro. Z powodu kompleksów pozbawiłam siebie radości z najlepszych lat życia. Gdy poszłam do pracy, postanowiłam odkładać pieniądze na operację powiększenia biustu. Gdy już niemal miałam całą kwotą okazało się, że w jednej z moich malutkich piersi jest guz. Złośliwy jak się okazało, obie piersi zostały usunięte. Mam 35 lat, cieszę się że żyje. Nie mam piersi i wcale ich do szczęścia nie potrzebuję. Z ich powodu straciłam młodość, mogłam stracić życie, ale teraz doceniam to co mam po stokroć. Pieniądze na operację piersi wydałam na podróże. Świat jest piękny, a życie jest tylko jedno. Uściski dla wszystkich Amazonek.

Elwira Stawiarska, Pluski



Fot. Wielka Litera/ mat. prasowe

Autorka listu otrzymała książkę „Powrót z Bambuko" autorstwa Katarzyny Nosowskiej.

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy!
Czekamy na Wasze listy. Piszcie do nas o tym, co Was denerwuje, cieszy, złości, za czym tęsknicie. Czekamy na Wasze opinie, sugestie, wspomnienia. W razie potrzeby będziemy interweniować w Waszych sprawach lub opiszemy Waszą historię. Czekamy na Wasze historie: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl lub 13-100 Nidzica, Plac Wolności 3.

Szanowni Państwo,

mężczyzna dotknięty syndromem Piotrusia Pana potrafi być narcystyczny i skupiony na sobie. A także przekonany o tym, że inni również powinni się na nim koncentrować. Czy kobieta, która zwiąże się z Piotrusiem Panem może być szczęśliwa? Zapraszamy do lektury s. 3.

W tym numerze piszemy także o Karolinie Zagrodzkiej, która przy pomocy innych miłośniczek zwierząt, ratuje konie przed śmiercią (s. 4). Poruszamy także kwestie wychowania, warto bowiem zwrócić uwagę na własne reakcje, które pomagają dzieciom rozwijać się bez lęku (s. 6). Krystyna Paszko, mając zaledwie 17 lat stworzyła „sklep" ratujący ludzi przed przemocą. I odniosła na tym polu sukces (s. 9).

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
3 Czy Piotruś Pan może dać szczęście?
Jak to jest mieć swoje lata, zarost na brodzie, ale jednak w duszy być uroczym 5- latkiem? Piotruś Pan z reguły ma się dobrze, ale musi trafić na odpowiednią kobietę, która zaakceptuje jego chłopięcą naturę. Ale czy może ją uszczęśliwić...?
NA RATUNEK ZWIERZĘTOM
4 Ratują konie przed śmiercią
Polska jest jednym z europejskich liderów produkcji koniny. Nie tylko zabijamy nasze konie, eksportujemy też żywe zwierzęta do zagranicznych rzeźni. Kiedy wielu na tym dobrze zarabia, inni walczą o wykreślenie koni z listy zwierząt rzeźnych.
WYCHOWANIE
6 „Wracaj, bo pani cię zabierze!"
Istnieje co najmniej kilka uniwersalnych zwrotów, które panują wśród nas od prastarych dziejów, a my powtarzamy je bez głębszej refleksji nad tym, jak mogą wpłynąć na nasze dzieci.
UCZUCIA
8 13 proc. Polaków zakochało się bez wzajemności!
Na zlecenie firmy Gedeon Richter agencja badawcza Biostat sprawdziła, jak Polacy postrzegają swoją pierwszą miłość.
SPOŁECZEŃSTWO
9 Krysia i kosmetyki ratujące życie
Krysia Paszko miała zaledwie 17 lat, gdy założyła „sklep" ratujący ludzi przed przemocą. Choć nic nie sprzedała i nic nie zarobiła, odniosła wielki sukces: pomogła zapewnić bezpieczeństwo wielu ludziom.
W SZPILKACH I KALOSZACH
10 Nie boję się walczyć o polską wieś
Dzisiejsze rolnictwo zdecydowanie różni się od tego sprzed kilkunastu lat. Inni są także rolnicy, młode pokolenie, dla którego rolnictwo to biznes, marka.
FELIETON
11 5 dni bez telewizji
Felieton Magdaleny Marii Bukowieckiej.
AKTYWNOŚĆ
12 Ćwiczenia na hamakach usprawniają ciało i wyciszają umysł
Marta Cichewicz jest instruktorką aerial jogi. To dosyć wymagająca dyscyplina łącząca elementy akrobatyki i relaksu.
EZOTERYKA
13 Tarot, który przełamuje stereotypy
Joanna Czerny, czyli wróżka Cesaria stworzyła wyjątkowe karty tarota w języku Braille'a.
KOBIETA Z PASJĄ
14 Nie idę przez życie, ja biegnę!
Moje życie kręci się wokół biegania — Anna Kowalewska.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
15 Jestem lżejszy i szczęśliwszy
Zanim Karol Baczewski zdecydował się zrzucić trochę kilogramów i zawalczyć o swoje zdrowie, jadał bardzo nieregularnie i niezdrowo.
LEGENDY
16 Warmia i Mazury – Kraina Tysiąca Legend
Warmia i Mazury to nie tylko piękne lasy i jeziora, ale także – co jest stosunkowo mało znanym faktem – niesamowity i bogaty folklor.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Zapytaj specjalistkę: zaburzenia osobowości
KUCHNIA
19 Truskawkowy sezon w pełni!
Kuba przy garach poleca
PSYCHODIETETYKA
20 Jak radzić sobie w relacjach jedzeniem?
ZDROWIE
21 Nie odkładaj potu na potem!
SPORT
24 Agata: „Czułam, że jeżeli nie wyjdę z tego bagna, to zatonę"

REDAKTORZY WYDANIA
Zuzanna Leszczyńska 89 625 69 82
Mirosław Wieczorek
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl
ŁAMANIE: Dobrochna Bugiera
WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Dawid Zmuda
Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 65

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl
CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów oraz zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów w publikowanych listach i nadesłanych materiałach. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Wydawca zastrzega sobie prawo odmowy przyjęcia ogłoszenia sprzecznego z zasadami moralnymi lub prawem.

eprasa.pl 06e12b4100

Czy Piotruś Pan może dać szczęście?

Jak to jest mieć swoje lata, zarost na brodzie, ale jednak w duszy być uroczym 5- latkiem? Piotruś Pan z reguły ma się dobrze, ale musi trafić na odpowiednią kobietę, która zaakceptuje jego chłopięcą naturę. Ale czy może ją uszczęśliwić...? Zapytaliśmy psychologa.

Fot. Pixabay

Wszystkie randki z Michałem miały taki sam scenariusz. Michał wygodnie rozsiadał się w restauracji i opowiadał o sobie. A potem czekał na słowa zachwytu. Kiedy Małgosia chciała wtrącić chociaż trzy słowa, Michał szybko się irytował. Nie interesowało go to, co ona robi czy jak się czuje. Jak jej minął dzień? Nieważne. Na spotkaniach towarzyskich Michał musiał być cały czas w centrum uwagi. Sypał dowcipami jak z rękawa, popisywał się i wygłupiał. Dusza towarzystwa — myślała początkowo Małgosia. Dobrze jest mieć partnera, który jest lubiany. Nie takiego mruka, jakiego ma Kaśka.

Ale coraz częściej czuła, że znika, że coraz mniej znaczy w oczach Michała. Czy go zostawiła? — Nie, to on mnie rzucił — w jej głosie słychać sarkazm. — Nie reagowałam już tak entuzjastycznie na jego opowieści, więc poszukał sobie kobiety, wpatrzonej w niego jak w obrazek. Był zupełnie jak dziecko: ciągle domagał się głaskania i bycia w centrum uwagi. Ja nie mogłam mu tego dać. Więc mnie zostawił...

***

Wypłata Arka rozpływała się w mgnieniu oka. A to musiał znów zmienić telefon na lepszy model, a to dokupić coś do auta. I jeszcze te płyty: co miał na to poradzić? Uwielbiał mieć całą kolekcję. Mężczyzna z pasją, to skarb. Tylko jak przychodziło do płacenia rachunków, okazywało się, że konto Arka świeci pustkami. Nigdy nie wiedział jak do tego doszło. — Patrzył na mnie tymi dużymi, błękitnymi oczami i... wybaczałam mu za każdym razem — opowiada Ewa, była partnerka Arka. — Ta jego chłopięca łobuzeria na początku na mnie działała jak magnes. Mam dwóch młodszych braci i całe dzieciństwo opatrywałam ich kolana. Podobnie było z Arkiem. Sam zawinił, a potem potrzebował pocieszenia. Wynajmowaliśmy wtedy mieszkanie w centrum Olsztyna. Było drogo. Pracowaliśmy oboje, a tylko ja płaciłam.

Ewa cieszy się, że zdążyła rozstać się z Arkiem, zanim pojawiły się na świecie dzieci. — Dziś mam odpowiedzialnego męża, który jest głową rodziny. Dla niego najważniejsza jestem ja i nasze dzieci. Potrafi sobie wszystkiego odmówić, byle tylko dzieci miały. Nigdy więcej Piotrusiów Panów! — kwituje.

***

Agnieszka swój związek z niedojrzałym mężczyzną opisuje na popularnym forum internetowym dla kobiet. — Pół roku spotykałam się z takim delikwentem, a dopiero po pięciu miesiącach zorientowałam się, że cierpi na syndrom Piotrusia Pana — pisze. — Wiecznie trzeba było go głaskać, pocieszać, rozmawiać, przytulać, przynosić jedzonko, przykrywać kocykiem. Nawet nieraz ze strachu, czy w chwilach zwątpienia sobie czegoś nie zrobi, potrafiłam jechać do niego przed północą, żeby tylko sam w domu nie został. Co jeszcze było charakterystyczne? Nigdy nie było rozmów na temat przyszłości- temat jakby zakazany. Oczywiście wielbiciel wyśmienitych alkoholi, na półkach pełno modeli świetnych samochodów i... żadnych zobowiązań. Wobec nikogo. Mieszkał sobie z rodzicami i nie dorzucał się do rachunków. Pieniądze wydawał na drogie kosmetyki i alkohole. Nawet nie poczuwał się do tego, by rzeczowo wyjaśnić mi, dlaczego parę dni się nie odzywał. W odpowiedzi często słyszałam „samo wyszło, nie mam ostatnio humoru" czy coś w tym stylu..

Piotruś Pan, czyli wieczny chłopiec

Dorosłość to praca, obowiązki, problemy i troski. Jakie jest wyjście, żeby tego koszmaru uniknąć? Można na przykład nigdy nie dorosnąć! Mieć 45 lat, ale w duszy być uroczym pięciolatkiem, który, jak mu się coś nie spodoba, tupnie nogą i odwróci się na pięcie. Albo rzuci w kąt zabawką, która już się znudziła.

Syndrom Piotrusia Pana, zwany też kompleksem Piotrusia Pana, w swojej nazwie nawiązuje do tytułowego bohatera powieści Jamesa Matthew Barriego „Piotruś Pan" z 1904 roku, znanej dziś między innymi za sprawą animowanej adaptacji Disneya. Bohater powieści jest mężczyzną, który nie chcąc dorosnąć, przenosi się do fantastycznej krainy Nibylandii, gdzie zostaje przywódcą grupy chłopców. Razem z nimi przeżywają cudowne przygody i nie starzeją się. Jako swego rodzaju przypadłość współczesnych mężczyzn syndrom Piotrusia Pana opisał w 1983 roku psycholog Dan Kiley w książce „The Peter Pan Syndrome: Men Who Have Never Grown Up".

Mężczyzna dotknięty syndromem Piotrusia Pana jest egoistyczny i narcystyczny, skoncentrowany na sobie, a przy tym przekonany, że i inni powinni się na nim koncentrować. Takiego mężczyznę charakteryzuje także kompletny brak poczucia odpowiedzialności. Piotruś Pan przyjmuje także postawę egocentryczną.

Jest człowiekiem, który ma trudności z wyrażaniem emocji, jest skory do nadmiernego i nieadekwatnego do okoliczności okazywania (lub tłumienia) uczuć oraz potrzeb. Bywa osobą humorzastą, potrafiącą ostentacyjnie manifestować swoje niezadowolenie. O takich mężczyznach mówi się także wieczny chłopiec lub wieczne dziecko.

Przypuszcza się, że syndrom Piotrusia Pana jest bardzo często wynikiem błędów wychowawczych ze strony rodziców. Mimo ich kochali swojego syna, nie potrafili stawiać granic. W domach rodzinnych przyszłych Piotrusiów Panów nie było także dyscypliny. Tacy mężczyźni wchodzili w dorosłe życie, nie wiedząc do końca, na czym polega odpowiedzialność, samodzielność, współpraca, sztuka kompromisu, obowiązkowość. Przyczyną może być także brak ojca i nadopiekuńczość matki.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

OKIEM PSYCHOLOGA

Czy kobieta, wiążąc się z Piotrusiem Panem, może być szczęśliwa? Zapytaliśmy o to Magdalenę Stefańczyk, psycholog z Warszawy. — Ludzie dobierają się w pary pewnym kluczem: muszą być kompatybilni, żeby układ działał. Jeżeli Piotruś Pan zwiąże się z odpowiednią kobietą, to tak, mogą być szczęśliwi nawet całe życie. Jeżeli zwiąże się z kimś, kto w tym układzie się nie odnajduje, to albo będą długotrwałe tarcia albo się po prostu szybko rozejdą. Ten drugi scenariusz jest bardziej prawdopodobny.

Magdalena Stefańczyk podkreśla, że Piotruś Pan chce być wiecznym dzieckiem, czyli skupiać się na zabawie, mieć dużo wolności i nie martwić się przyziemnymi sprawami. — On po prostu nie chce dorosnąć do takich spraw jak płacenie rachunków, sprzątanie mieszkania czy dbanie o dzieci. Te sprawy nie będą go interesowały, on się w nich nie odnajdzie, a często go po prostu przerosną. Będzie potrzebował kobiety, która będzie mu matkować, wyręczać w obowiązkach.

A jednocześnie obdarzy go na tyle dużym zaufaniem, że nie będzie go ograniczać i kontrolować. Podsumowując: tak, są kobiety, które z Piotrusiem Panem mogą być szczęśliwe, ale muszą one czuć się dobrze matkując dorosłemu mężczyźnie — tłumaczy psycholog.

A co, jeśli rola matki jednak przestanie odpowiadać partnerce?

— Kiedy kobieta poczuje się zmęczona matkowaniem i będzie chciała, żeby on jednak był dla niej podporą, współdzielił obowiązki i odpowiedzialność za rodzinę, to będzie ten moment, kiedy ich związek zacznie się psuć. Bo przecież Piotruś Pan się na to nie pisał — odpowiada Magdalena Stefańczyk.

Czy da się zmienić Piotrusia Pana? — Niezależnie od osobowości, charakteru, nie da się kogoś zmienić, jeśli on sam tego nie chce. — odpowiada psycholog. — Kobieta, próbując to zrobić na siłę swoją miłością, czy uporem, będzie skazana na frustrację i porażkę. Możemy zmienić siebie sami z własnej woli. Sytuacje w których niedojrzały mężczyzna sam chce się zmienić, są bardzo rzadkie. Nie po to ten mężczyzna wszedł w związek wyglądający w dany sposób, żeby to zmieniać. Aby związek był szczęśliwy, trzeba uczciwie na niego spojrzeć i zastanowić się, czy tak chcemy funkcjonować w swoim życiu, czy nie. Jeśli nie, to wspólnie podejmujemy decyzję o zmianie funkcjonowania tego związku lub rozstajemy się. Na siłę nie da się nikogo zmienić - ani dobrocią, ani zagłaskaniem, ani groźbą.

eprasa.pl 06e12b4100

Ratują konie przed śmiercią

Polska jest jednym z europejskich liderów produkcji koniny. Nie tylko zabijamy nasze konie, eksportujemy też żywe zwierzęta do zagranicznych rzeźni. Kiedy wielu na tym dobrze zarabia, inni walczą o wykreślenie koni z listy zwierząt rzeźnych.

Karolina zakochała się w koniach już jako 7-letnia dziewczynka

Fot. Ryszard Biel

Petycje dotyczące wykreślenia koni z listy zwierząt rzeźnych podpisywane są od lat, ale sytuacja koni się nie zmienia. Wykreślenie wiązałoby się przecież z zakazem hodowli z przeznaczeniem na ubój, co dla wielu wiązałoby się z utratą znacznego dochodu, bo za kilogram koniny sprzedający może dostać nawet 10 złotych. Najwięcej kosztuje mięso źrebiąt — ono uchodzi przecież za najlepsze w smaku.

— Nie chcemy dla Polski tytułu lidera w eksporcie żywych zwierząt do Włoch i innych krajów, a tym bardziej lidera w masowej produkcji koniny — czytamy w jednej z petycji.

A z kolejnej dowiadujemy się, że według danych Polskiego Związku Hodowców Koni w 2018 w Polsce żyło 273 006 koni — w tym samym roku w rzeźniach krajowych zabito 23 821 tych zwierząt — czyli 9 procent wszystkich koni.

W 2017 w Polsce zabito 26 311 z 270 615 koni, a dodatkowe 9000 wyeksportowano do zagranicznych rzeźni. W sumie na talerze trafiło 13 procent polskich koni.

Jeszcze w 2016 Polska była natomiast drugim największym w Europie eksporterem żywych koni przeznaczonych do uboju. Przed nami była tylko Francja.

Co najgorsze — koniem rzeźnym może stać się każdy koń.

— Trafiają do nas takie, które całe życie pracowały z niepełnosprawnymi dziećmi, albo w szkółkach jeździeckich. Jedna z naszych klaczy pracowała w szkółce, ale kiedy zaczęła się starzeć i pojawiły się problemy z niewydolnością oddechową, została bez skrupułów sprzedana handlarzom — mówi Karolina Zagrodzka, która w Nowakowie (powiat elbląski) prowadzi Azyl dla Koni.

Nieocenioną pomoc dla Karoliny stanowią Beata i Ania. Beata, członkini stowarzyszenia, współpracuje z azylem od początku jego istnienia, jest inspektorką do spraw ochrony zwierząt, często uczestniczy więc w interwencjach i targach koni, nadzorując, by nie działa się im krzywda. Ania, wolontariuszka, poznała podopiecznych azylu rok temu, kiedy zakochała się w jednym z tutejszych psów — tak zyskała kolejnego kudłatego przyjaciela, który już dziś mieszka z nią na co dzień w Warszawie. Azyl odwiedzają wspólnie, są tutaj regularnie. Ania pomaga nie tylko w opiece nad zwierzętami, ale

Jeden z podopiecznych azylu, którego Karolina uratowała przed życiem w głodzie i na łańcuchu

Jak opowiada Karolina, osioł Klapek już „jechał na salami". Udało się go jednak uratować

Bella jest niewidoma, jej przewodniczką jest Kika — kucyk o wyjątkowym charakterze

Mohita ma już 18 lat. Miała rodzić źrebaki przeznaczone na ubój, nie pozwalało jej na to zdrowie i sama „usłyszała wyrok". Na szczęście trafiła do azylu, a nie na talerz

eprasa.pl 06e12b4100

zajmuje się też między innymi organizacją charytatywnych bazarków.

Jedną z podopiecznych Azylu dla Koni jest Mohita.

— To już babcia — w tym roku skończy 18 lat. Wykupiliśmy ją za ponad 8 tysięcy złotych od handlarza w maju tamtego roku — jechała na rzeź. Mohita jest bardzo grzeczna i spokojna. To koń, który musiał być u dobrego gospodarza — może dziadka, który podupadł na zdrowiu, a nie zapominajmy, że handlarze krążą jak sępy — stwierdza Karolina.

I wyjaśnia: — Mówią gospodarzom, że zabiorą konia w dobre ręce, gdzie będzie mógł godnie spędzić starość, dadzą pięćset złotych na otarcie łez i zabierają. Mohita miała rodzić źrebaki, idące dalej na rzeź — wiadomo, że mięso źrebięce jest bardzo modne. Nie była już jednak w stanie urodzić zdrowego źrebięcia, jednego źrebaczka urodziła martwego, więc dla handlarzy stała się zupełnie niepotrzebna. W takiej sytuacji kierunek jest jeden — na mięso. Trafiła jednak do nas.

Mohita jest koniem powypadkowym — ma krzywe biodro i nogi, musiała przejść kosztowną operację, dzięki której będzie mogła żyć dalej bez bólu.

— To koń kaleki i taki pozostanie. Nie jesteśmy już w stanie doprowadzić jej do stuprocentowego zdrowia, chociaż i tak udało się dużo zdziałać — nie będzie już cierpieć — mówi szefowa azylu.

Jest jeszcze Bella. Klacz trafiła do Karoliny przed założeniem azylu, była jednym z bodźców, które przyczyniły się do jego powstania.

— Sprzedawcy nie informują kupujących o wszystkim. Bella na szczęście trafiła na mnie, ale mogło stać się inaczej. Dopiero po zakupie okazało się, że klacz jest powypadkowa — zaczęła tracić wzrok i wyszło na jaw, że ma problemy z kręgosłupem. Ze zdrowego konia stała się zwierzęciem potrzebującym dożywotniej opieki. Jej przewodnikiem jest jeden z naszych kucyków, który wyposażony w specjalny dzwonek, wyprowadza ją na spacery — mówi Karolina.

I dodaje: — Kika — przewodniczka Belli to pierwszy koń, który trafił do mojej stajni. Oczywiście nie wiedziałam, że jest chora, bo wtedy nie miałam jeszcze takiej wiedzy. Przyjęłam ją pod swój dach od bardzo zamożnej rodziny, bo ich wnuki wyrosły z kucyka... Gdy zaczęłam diagnostykę Kiki okazało się, że jest chora na dwie ciężkie, nieuleczalne choroby. Byli właściciele nigdy mi nie pomogli finansowo, szybko o niej zapomnieli. Kika to koń o wyjątkowym charakterze, to tak zwany koń profesor. Wychowała wiele koni, których stan psychiczny był zły. Była dla nich matką i babcią. Bez wątpienia jest filarem naszej organizacji i to od niej wszystko się zaczęło.

Beata jest związana z azylem od początku. Jako inspektorka do spraw ochrony zwierząt uczestniczy w interwencjach i odwiedza targi koni

Fot. Ryszard Biel

> W sumie w azylu mieszka 15 zwierząt kopytnych, 8 kotów i 6 psów. Pozostałe konie przebywają w stajni nieopodal Małdyt, koszty ich utrzymania pokrywa stowarzyszenie.

Ania poznała podopiecznych azylu rok temu i od tamtego czasu ich wspiera, a w jednym z nich — psie, którego adoptowała — zakochała się od razu i zabrała ze sobą do Warszawy

Skąd wzięła się u Karoliny miłość do tych zwierząt?

— Konie kocham od dziecka, miałam chyba siedem lat, kiedy dziadkowie zabrali mnie na piknik do Kadyn i zobaczyłam tamtejszą przepiękną stadninę. Ta fascynacja przerodziła się w chęć ratowania tych zwierząt i opiekowania się nimi. Wszystko zaczęło się w 2012, kiedy przez moje ręce zaczęły przewijać się konie chore. Zaczęłam też zgłębiać tematykę handlu końmi na rzeź — za długo nie byłam świadoma, że istnieją targi koni, które są tak naprawdę miejscem śmierci tych zwierząt. Konie są tam traktowane bardzo brutalnie i bite, źrebięta oddziela się od matek, a w powietrzu unosi się odór alkoholu, który jeszcze potęguje agresję handlarzy — opowiada Karolina.

Podopieczni azylu mają za sobą naprawdę przerażające historie.

— Za każdym razem, gdy trafiają do nas pokrzywdzone konie, to mam wrażenie, że chyba nic mnie już nie zaskoczy. A wtedy przyjeżdżają kolejne — i to w takim stanie, że serce klęka. Czasem nie jesteśmy w stanie ich uratować, mimo zaangażowania najlepszych specjalistów z całej Polski. Bywa, że przegrywamy. Konie są męczone latami — głodzone, pozostawione bez opieki, doprowadzone do skrajnego kalectwa — mimo najlepszych zespołów, są takie chwile, że trzeba pozwolić im odejść — przyznaje moja rozmówczyni.

Jedna z takich sytuacji miała miejsce w tamtym roku. Najpierw ekipa stowarzyszenia miała uratować jednego konia, za chwilę okazało się, że są dwa, a potem, że jednak trzy.

— Nigdy nie pojadę po jednego konia, kiedy wiem, że w danym miejscu są trzy — to proste — trzeba zabrać trzy. I tak, w 2020 uratowaliśmy trzy kucyki — dwa odebraliśmy interwencyjnie, za jednego zapłaciliśmy. Przyjechała policja, pan zrzekł się praw do zwierząt, które były w stanie tragicznym — nie widziały chyba świata i nie oddychały świeżym powietrzem przez lata, miały powykręcane nogi, powykręcane kopyta, były obklejone po same uszy odchodami. Jeden z koni, zaledwie 5-letni, miał zaawansowaną niewydolność oddechową w związku z tym, że stał kilka lat na niesprzątanym oborniku i regularnie wdychał amoniak. Karmione śmieciami nabawiły się problemów z wątrobą. Ich stan był bardzo zły — do dziś jest z nami tylko jeden z uratowanych tego dnia kucyków — mówi Karolina.

Kobieta nie ukrywa, że jej postawa zadziwiająco często, spotyka się z negatywnymi uwagami. Przecież, by uratować jednego zwierzaka, musi poświęcić tyle czasu, pieniędzy i nerwów — i wielu zastanawia się, gdzie tu w ogóle sens?

— Bardzo często, kiedy jeździmy na targi albo wykupujemy od handlarza jednego konia, słyszę, że przecież świata nie uratuję. Po co mi ten jeden koń, przecież do rzeźni jadą ich tysiące? Odpowiedź jest prosta — dla mnie to nigdy nie będzie tylko jeden koń, to aż jeden koń — życie, o które należy walczyć — przekazuje Karolina.

A tych żyć już sporo uratowała, wystarczy odwiedzić stajnię w Nowakowie, by się o tym przekonać. Aktualnie żyje tam 15 zwierząt kopytnych — konie, kozy i osioł, 8 kotów i 6 psów — większość z nich drugą szansę dostała właśnie dzięki Karolinie.

Osioł Klapek już jechał na salami, a byłoby szkoda — jest energiczny, wesoły i pełen życia. Pies, którego Karolina uratowała przed życiem na łańcuchu, kiedy do niej trafił, ważył chyba jedną czwartą tego, co teraz, a dziś nie odstępuje jej nawet na krok. Jest też najdroższy kot świata — zwykły mruczek, a jednak poświęcono mu wiele uwagi, by postawić go na łapy.

— Wszystkie nasze zwierzaki są niesamowite. Widać jak się kochają, opiekują jedne drugimi i przytulają. Bawią się wspólnie i dokazują jak szczęśliwe dzieciaki. I niech mi ktoś powie, że w ich zachowaniu nie widać uczuć — mówi Karolina.

A te w Nowakowie to jeszcze nie wszystkie. 16 uratowanych przez stowarzyszenie koni na stałe przebywa pod opieką stajni w Małdytach, za co stowarzyszenie płaci około 10 tysięcy złotych miesięcznie. I to właśnie pozyskiwanie tych środków jest najtrudniejsze.

— Druga rzecz, to sytuacje, w których chcemy wykupić danego konia — organizujemy wówczas zbiórkę, a środki potrzebne są nie tylko na wykupienie zwierzęcia, ale i wstępną diagnozę weterynaryjną, kowala i trzy pierwsze miesiące utrzymania konia. Widzę, że w czasach, w których żyjemy, jest coraz więcej ludzi i zwierząt wymagających wsparcia. Nie możemy jednak zapominać o tych drugich — to przecież zwierzęta bez ludzkiej pomocy sobie w ogóle nie poradzą. Ktoś musi stanąć w ich obronie — zauważa Karolina.

Dobra wiadomość jest taka, że w tym roku Azyl dla Koni po raz pierwszy otrzyma środki z jednego procenta, co oznacza, że rozliczając się w przyszłym roku, możecie śmiało wpisywać KRS 0000436326 i mieć pewność, że wasz procent przysłuży się tym najbardziej bezbronnym.

Zapytana o inne pasje, Karolina odpowiada, że jej życiem jest po prostu opieka nad tymi zwierzętami, które pod jej okiem odzyskują sprawność fizyczną i wiarę w człowieka. Jeździ na targi nie tylko, by ratować kolejne konie, tłumaczy też handlarzom, by nie byli w stosunku do nich agresywni, ale te pogadanki zwykle skutków nie odnoszą.

— W szkołach brakuje pogadanek i miejsca na edukację dotyczącą właściwego traktowania zwierząt. Ludzie nadal nie reagują, gdy widzą zagłodzone psy na łańcuchach — mogą mijać je latami, ale uwagi właścicielowi nie zwrócą, że pies nie ma wody, a krowa jest kopana, bo za wolno schodzi z pastwiska. Ważne jest też, by rodzice od małego uczyli dzieci szacunku do zwierząt — przekazuje moja rozmówczyni.

Czy konie zostaną kiedyś wykreślone z listy zwierząt rzeźnych? Tego nie wiemy. Ważne, by ktoś zwrócił uwagę na sposób, w jaki są traktowane — sytuacje, o których opowiedziała mi Karolina, łapią za serce i dają do myślenia. Na naszych talerzach lądują konie chore i kalekie, a nawet klacze, które zarżnięte zostały, będąc w piątym miesiącu ciąży. Handlarze, pośrednicy, tuczarnie — ten biznes ma się dobrze. Jak koń za chudy, to zamiast na mięso, trafi na kości — za to też będzie pieniądz.

— Ludzie, którzy się tym zajmują, nie znają litości. To nie są dla nich żywe istoty, a towar, na którym chcą zarobić tyle, ile się da — podsumowuje Karolina.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 06e12b4100

„Wracaj, bo pani cię zabierze!"

Wychowanie dzieci to cały bukiet przeciwieństw i paradoksów. Z jednej strony chcemy, aby wyrosły na osoby radzące sobie z wszelkimi przeciwnościami, w pełnym poczuciu bezpieczeństwa, z drugiej chronimy je za wszelką cenę przed nieistniejącym niebezpieczeństwem, dając sygnały, że świat to jeden wielki, przerażający wróg. Niełatwo się w tym odnaleźć, lecz już u samych podstaw możemy zwrócić uwagę na własne reakcje, które nie pomagają dzieciom rozwijać się bez lęku.

Fot. pixabay.com

Istnieje co najmniej kilka uniwersalnych zwrotów, które panują wśród nas od prastarych dziejów, a my powtarzamy je bez głębszej refleksji nad tym, jak mogą wpłynąć na nasze dzieci.

„Wracaj, bo pan/pani cię zabierze"

To zdecydowanie jeden z moich alergenów. Jaki komunikat za tym stoi? Co chcemy powiedzieć dziecku, które jeszcze nie potrafi oddzielić prawdy od kłamstwa? Ludzie są niebezpieczni, skłonni do porwań, zabrania od własnego rodzica? Czy to właśnie chcemy przekazywać dzieciom? Jasne, że nie mamy tego na myśli, przecież my tylko chcemy, aby dziecko nam nie uciekało. Ale zastanówmy się, co tak naprawdę słyszy taki dwutrzylatek i co buduje w sobie poprzez systematyczną serię tego typu słów? W dodatku za moment dziwimy się, dlaczego dziecko nie chce wejść z nami do sąsiadki na kawę i staje zalęknione w progu. Z punku widzenia dorosłych to niewinne żarciki z puszczeniem oczka, dla dziecka zaś to dawka komunikatów podszytych wzbudzaniem lęku. Uruchommy zatem wyobraźnię i próbujmy innymi sposobami zachęcić dziecko do powrotu, chociażby zwróceniem uwagi na coś dla niego atrakcyjnego.

„Nie idź, tam jest zły potwór albo baba-jaga!"

W tej wersji z kolei przypuszczalnie dajemy dzieciom znać, że za rogiem czyha nieokreślone, niespodziewane niebezpieczeństwo, w dodatku nie z tego świata. I tak — gdy dziecko płacze w domu przerażone jakimś motywem z bajki, albo treścią własnego snu, mówimy „to tylko bajka, to tylko sen, potwory nie istnieją, nie ma się czego bać". Po czym z rana straszymy je baba-jagą, żeby nie uciekało nam za daleko. Może po prostu przyjmijmy jedną wersję i radźmy sobie w inny sposób z ucieczkami dzieci celem eksplorowania świata, sprawdzania granic i zaspokajania ciekawości? Koniec końców, pobieganie za nim i odrobina ruchu na pewno nam nie zaszkodzi. W dodatku zafundujemy sobie sami odrobinę uważności i zatrzymania w tym pędzącym świecie.

„Nie wchodź tam, nie bujaj się za wysoko, coś ci się stanie!"

A może jednak da się zachować bezpieczeństwo poprzez nadzorowanie dziecka i zachowanie ostrożności, niż całkowite zabranianie aktywności, które służą odkrywaniu świata i swoich własnych możliwości? Są to takie chwile, kiedy dziecko samo przekracza własne lęki i rozwija w sobie odwagę. Po wejściu na wyższą górkę możemy wzmocnić dziecko poprzez pochwałę jego osiągnięcia, zachęcając go tym samym do przekraczania własnych granic i wzmacniając rozwój samooceny. Gdy zabronimy natomiast, to tak, jakbyśmy mówili „i tak nie dasz rady, coś na pewno ci się stanie". Co w takim przypadku można o sobie pomyśleć? Nie ma sensu wkładać wysiłku, bo i tak nie dam rady, albo stanie się coś złego. To jeden ze sposobów postrzegania siebie i świata, z którym potem można iść przez resztę życia. Dajmy czasami dzieciom uczyć się na własnych błędach, pozwalać upadać po to, żeby wstać, próbować dalej i zdobywać.

„Jak dorośniesz, zobaczysz jak to jest..."

To akurat słowa, które często padają do nastolatków. Pewna młoda osoba opowiadała, że słyszała to nieustannie, z zaznaczeniem, jaki los rodziców i ogólnie osób dorosłych jest ciężki. Jak wspomniała, poskutkowało to tym, że zamiast cieszyć się dojrzewaniem, miewała nieustanne obawy o to, jak sobie poradzi w tym dorosłym, „przerażającym" życiu. „Chciałabym usłyszeć od swoich rodziców, że jestem na tyle samodzielna, że sobie bez problemu poradzę ze wszystkim, tak samo, jak oni sobie przecież radzą. W zamian słyszałam, że dorosłość to pasmo udręk, a takie rzeczy jak zarabianie na życie, czy płacenie rachunków to jakaś nieosiągalna umiejętność". Chyba nie trzeba tu nic więcej dodawać.

Tego typu utartych zwrotów jest znacznie więcej. Zanim je wypowiemy, zastanówmy się, co chcemy przekazać w tym momencie swojemu dziecku, czy pokrywają się one z naszą intencją? Z pozoru niewinne komunikaty, powtarzane systematycznie zaczynają się zakorzeniać i faktycznie wpływać na postrzeganie siebie i świata. Pomyślmy zatem, co chcemy podarować swojemu dziecku i mówmy to, co jest zgodne z tym życzeniem.

MAGDALENA KOWALSKA

Magdalena Kowalska
— psycholog, praktyk terapii Brainspotting. Obecnie prowadzi Gabinet Wsparcia Psychologicznego w Iławie, do którego zaprasza osoby dorosłe oraz młodzież. Więcej na: www.magdalenakowalska.co.

REKLAMA

157120otbr-L-G

eprasa.pl 06e12b4100

Wspólne chwile, czyli eksperymenty kulinarne z najbliższymi

OSTATNI ROK BYŁ DLA WIELU Z NAS NIEZWYKLE TRUDNY. MUSIELIŚMY ZMIENIĆ DOTYCHCZASOWY TRYB ŻYCIA, SKUPIĆ SIĘ NA NOWYCH RZECZACH, ZNACZNIE WIĘCEJ PRZEBYWALIŚMY W DOMU, W GRONIE RODZINY. MUSIELIŚMY NA NOWO NAUCZYĆ SIĘ SPĘDZAĆ CZAS Z BLISKIMI, SZUKAJĄC KREATYWNYCH ROZWIĄZAŃ NA UROZMAICENIE WSPÓLNYCH CHWIL.

Dzięki temu przypomnieliśmy sobie o pewnym niezwykłym miejscu, które znajduje się w każdym domu – o kuchni. Kuchni, w której dzieje się prawdziwa magia. O miejscu, w którym eksperymentujemy, łącząc różne składniki, pichcąc, miksując, siekając. Gdzie aromatyczne i przyjemne zapachy, w zależności od stopnia naszego wtajemniczenia, towarzyszą nam na każdym kroku, gdzie mąka unosi się w powietrzu, a nawet czasem zdarza się nam coś potrącić czy rozsypać, a jednak tutaj nie ma to większego znaczenia. Dlaczego? Bo w kuchni dochodzi do czegoś więcej niż tajemniczego procesu chemicznego, czarodziejskiego przegryzania się sałatki czy zręcznego podrzucania naleśników na patelni. Tutaj najważniejsze jest to, że wspólne spędzanie czasu na gotowaniu (a nawet sprzątaniu!) zbliża nas do siebie. I o tej magii przypomnieliśmy sobie w ciągu ostatniego roku. Powiedzenie, że kuchnia jest sercem każdego domu, nie wzięło się znikąd. To samo dotyczy powiedzenia „przez żołądek do serca". Podczas rodzinnych spotkań stoły uginają się pod ciężarem wykwintnych dań, a na domówkach w kuchni zawsze tworzy się konkurencyjna impreza i wcześniej czy później każdy się tam pojawia. To miejsce jest jak magnes, obietnica, że znajdziemy tam coś pysznego. W ciągu ostatniego roku wielu z nas zrezygnowało z zamawiania jedzenia w restauracjach, rzadziej korzystaliśmy z fast foodów czyhających na nas za każdym rogiem. Za to zaczęliśmy wspólnie gotować. Nieodpowiedni dobór przepisów czy niewyćwiczone umiejętności kulinarne mogły doprowadzić do porażki, jednak nie był to wystarczający powód, by zrezygnować z tej formy spędzania czasu. Zwłaszcza że gotować możemy z każdym: z naszą drugą połówką, ze znajomymi, z rodziną i z dziećmi.

Szczególnie z naszymi pociechami powinniśmy spędzać dużo czasu w kuchni. Chociaż dzieci mają wrodzoną umiejętność do wprowadzania chaosu w każdej przestrzeni, w której się znajdą, a gotowanie razem z nimi kończy się spektakularną katastrofą, jeśli chodzi o czystość, to mimo wszystko powinniśmy je zachęcać do eksperymentów kulinarnych. Dobranie przepisów przygotowanych specjalnie dla dzieci powinno zapobiec masowym zniszczeniom sprzętów kuchennych i uszczerbkom na zdrowiu, a żeby rozbudzić w nich pasje kulinarne, proponuję zacząć od prostych przepisów opartych na łączeniu nabiału z owocami lub kilkoma składnikami, wymagających jedynie kilku prostych kroków do wyczarowania magicznych dań.

Fot. Adobe Stock

Doskonałym pomysłem na gotowanie razem z dziećmi będą naleśniki czekoladowe z mascarpone i truskawkami, przepis na które znajdziemy na stronie www.najlepszewkuchni.pl. Naleśniki zje każdy niejadek, a dodanie do nich truskawek lub innych owoców dostarczy odpowiedniej ilości witamin. Do tego przygotowanie ciasta naleśnikowego nie jest bardzo skomplikowane, więc taki przepis idealnie sprawdzi się podczas gotowania z maluchami.

Wspólne gotowanie jest także idealną okazją do poćwiczenia współpracy. Jedna osoba kroi, druga smaży, trzecia miesza, a czwarta podjada. Oczywiście każdy wolałby być etatowym podjadaczem, ale wtedy nie udałoby się nic ugotować. Świetnym przepisem do wspólnego gotowania (również znalezionym na stronie www.najlepszewkuchni.pl) jest tarta z dynią i białym serem. Może wydawać się czasochłonna, zwłaszcza że trzeba ją piec dwa razy, za to podczas pieczenia mamy mnóstwo czasu na wspólne rozmowy, żarty i opowiadanie o tym, jak minął dzień.

Podczas gotowania musimy pamiętać o tym, że jemy również oczami, dlatego warto skupić się na eleganckim podaniu dań, zwłaszcza jeśli planujemy kolację z drugą połówką. Ładna zastawa, świece i kolorowe serwetki to już połowa sukcesu, ale nie zapominajmy o tym, jak ważne są walory estetyczne, a to oznacza, że warto postawić na kolory. Warzywa odpowiednio przygotowane nie tracą na intensywności barw, a odpowiednio dobrane rodzaje zieleniny kolorystycznie urozmaicą nasz talerz. Idealnie sprawdzi się zapiekanka z cukinii (www.najlepszewkuchni.pl), która nie dość, że jest bardzo łatwa w przygotowaniu, to jeszcze pięknie wygląda! Pamiętajmy, że te same kolorowe warzywa możemy śmiało podać na surowo, krojąc je w słupki czy grubsze plastry, serwując z dipami Mlekpolu na bazie śmietany.

Nieśmiało przypominam, że wspólne pichcenie jest doskonałym pomysłem na randkę. Gotowanie absorbuje nasze zmysły i sprawia, że angażujemy się emocjonalnie w wykonywaną czynność. Do tego może dostarczyć wielu niezapomnianych chwil oraz sprawdzić umiejętności kulinarne potencjalnego partnera bądź partnerki ;).

Przygotowywanie posiłków jest nieodłączną częścią naszego życia, jednak nie musi to oznaczać przykrego obowiązku ani codziennej rutyny. Wspólnie spędzajmy czas w kuchni, łączmy smaki, zapachy, kolory. Eksperymentujmy, mieszajmy, uczmy się nowych przepisów, ale też popełniajmy błędy. Czasem nieudany posiłek może dostarczyć nam więcej zabawnych wspomnień niż kolejne kulinarne arcydzieło. Każdy jest mistrzem w swojej kuchni niezależnie od posiadanych umiejętności kulinarnych. A jeśli połączymy siły z najbliższymi, to żadne danie nie będzie wielkim wyzwaniem.

44221otbr-m-M

eprasa.pl 06e12b4100

13 proc. Polaków zakochało się bez wzajemności!

Mówi się o niej, że jest niewinna, ale i porywcza. Kończy się szybko lub zostaje z nami na całe życie. Wracamy do niej wspomnieniami albo chcemy wymazać z pamięci. Taka właśnie jest pierwsza miłość! Na zlecenie firmy Gedeon Richter agencja badawcza Biostat sprawdziła, jak Polacy postrzegają swoją pierwszą miłość. Co sądzimy o tym uczuciu? Jakie błędy popełniamy, zakochując się po raz pierwszy? Gdzie poznaliśmy swoją drugą połówkę?

Aż 98 proc. Polaków, którzy wzięli udział w badaniu* zadeklarowało, że było w swoim życiu zakochanym. Dla 34 proc. pierwszą miłością okazała się osoba znana od lat, natomiast aż 66 proc. zakochało się w nowo poznanej osobie.

Badani zostali zapytani również o to, czy ich pierwsza miłość okazała się być właściwą. Jak pokazują wyniki, połowa tych związków się rozpadła, a więcej niż co czwarty przetrwał do dziś - 26 proc. Ze względu na odległość lub otoczenie nie przetrwało 11 proc. związków, natomiast 13 proc. Polaków zakochało się - niestety - bez wzajemności.

Gdzie spotykamy miłość?

Jak się okazuje, miłość możemy spotkać wszędzie, a tę pierwszą najczęściej poznajemy w szkole – takiej odpowiedzi udzieliło 37 proc. badanych. Co piąta osoba przyznała, że swoją pierwszą miłość poznała dzięki wspólnym znajomym. Drugą połówkę spotykamy również na imprezie - 13 proc., wakacjach – 9 proc., w pracy – 7 proc. czy na studiach - 6 proc. W dobie digitalizacji, popularności mediów społecznościowych, portali, aplikacji i intensywnych wirtualnych interakcji nie mogło zabraknąć Internetu, jako miejsca, w którym może na nas czekać wyjątkowe, pierwsze uczucie – w taki sposób pierwszą miłość poznało 5 proc. respondentów.

Szkolna, pierwsza miłość

Co ciekawe, większość badanych, których uczucie nie zostało odwzajemnione przyznało, że poznało swoją pierwszą miłość w szkole.

Miłość (nie)zaakceptowana

Czy nasze otoczenie zawsze patrzy przychylnie na pierwszą miłość? Nieco ponad 60 proc. badanych stwierdziła, że rodzina oraz znajomi zaakceptowali ich pierwszą miłość. Z brakiem aprobaty dla miłosnej relacji spotkało się blisko 11 proc. Polaków, a 28 proc. respondentów nie potrafiło stwierdzić, jak zareagowali najbliżsi.

fot. mat. prasowe

120 LAT GEDEON RICHTER

Warto zaznaczyć, że respondenci, którzy do dziś są w związku ze swoją pierwszą miłością, zdecydowanie częściej powtarzali, że ich najbliższe otoczenie akceptowało ten związek.

Jak oceniamy pierwsze uczucie?

Ponad połowa badanych stwierdziła, że w trakcie pierwszej miłości była zauroczona wbrew rozumowi i nie zauważała żadnych wad czy nieprawidłowości w związku – 60 proc. Wśród respondentów były osoby, które odpowiedziały, że ze względu na zauroczenie - poza spędzaniem czasu z partnerem/partnerką - nie dostrzegały innych zajęć i obowiązków (46 proc.). Ale nie wszyscy dali się ponieść emocjom! 31 proc. uczestników badania zadeklarowało, że podeszło do uczucia rozsądnie, natomiast co czwarty respondent przyznał, że jego pierwsza miłość oddaliła go od najbliższych znajomych.

Miłość bezbłędna?

Pierwsze doświadczenie miłosne, które jest dla nas nowe sprawia, że możemy popełniać błędy w relacji z drugą osobą. 53 proc. respondentów stwierdziło, że zbyt mocno okazywało swoje uczucia. Co trzeci Polak podkreślił, że zbyt dużo spraw zaniedbywał na rzecz związku, a 24 proc. ankietowanych nie traktowało go poważnie. Okazuje się, że pierwsze uczucie może spowodować, iż nie do końca czujemy się swobodnie – 21 proc. uczestników badania zadeklarowało, że udawało w tym czasie kogoś innego. Ponadto, 16 proc. Polaków twierdzi, że zbyt słabo okazywało uczucia lub za mało czasu poświęcało partnerce/partnerowi – 14 proc.

Jak pokazują wyniki, osoby starsze rzadziej twierdzą, że w trakcie swojej pierwszej miłości popełniły błędy. Także respondenci, którzy do dziś są w związku ze swoją pierwszą miłością rzadziej uważają, że w trakcie swojej pierwszej miłości popełnili błędy.

Czego nauczyła nas pierwsza miłość?

Najwięcej respondentów stwierdziło, że porównując kolejne miłości do pierwszego uczucia uważa je za rozsądniejsze, zaś samo uczucie za nieznacznie silniejsze. Uczestnicy badania zadeklarowali również, że w kolejnych relacjach bardziej okazują uczucia i spędzają z partnerem/partnerką więcej czasu.

KAROLINA NOWAK

*Badanie zrealizował dom badawczy Biostat, na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o.o. w kwietniu 2021 roku. Badanie przeprowadzono na ogólnopolskiej próbie n=1000. W badaniu wzięły udział osoby w wieku 18 – 55+ lat, które odpowiedziały na pytania dotyczące miłości.

eprasa.pl 06e12b4100

Krysia i kosmetyki ratujące życie

Krysia Paszko miała zaledwie 17 lat, gdy założyła „sklep" ratujący ludzi przed przemocą. Choć nic nie sprzedała i nic nie zarobiła, odniosła wielki sukces: pomogła zapewnić bezpieczeństwo wielu ludziom.

Fot. Jonasz Jezusek

Za swój pomysł Krysia została wyróżniona przez Europejski Komitet Ekonomiczno-Społeczny

— Spróbujmy odtworzyć przebieg wypadków mających miejsce ponad rok temu. Wybucha pandemia. 17-letnia Krysia Paszko, zostaje, jak wszyscy Polacy, uziemiona w domu. Jest wrażliwa na problemy społeczne, więc kiedy słyszy o francuskim pomyśle, którego celem jest pomoc ofiarom przemocy, zakłada na Facebooku profil fałszywego sklepu. Zamówienie w nim „towaru" to informacja o tym, że jest się krzywdzonym. To także symboliczna prośba o pomoc, o zawiadomienie służb. Tak było?

— Tak. Przy czym warto powiedzieć, że na początku wcale nie myślałam o tym, że tworzę inicjatywę ogólnopolską. Chciałam raczej wysłać taki zaszyfrowany sygnał moim znajomym, że jeśli potrzebują wsparcia, jestem gotowa im pomóc. Liczba udostępnień i polubień świadczyły, że stało się to społecznie popularne i, jak się okazało, potrzebne. Chcąc, nie chcąc, zwiększyłam skalę swojej inicjatywy. Skontaktowałam się z Fundacją Centrum Praw Kobiet, która udzieliła mi wsparcia w działaniach.

— Temat przemocy spędzał sen z pani powiek już wcześniej, czy dopiero pandemia sprawiła, że zwróciła pani na to większą uwagę?

— Zawsze byłam zainteresowana tematem praw człowieka, kobiet, dziecka. Choć było to bliskie mojemu sercu, nie podejmowałam się wcześniej organizowania podobnych inicjatyw.

— A ta pierwsza wiadomość? Pierwsze „„zamówienie"", będące sygnałem, że ktoś potrzebuje pomocy?

— Pojawiło się już pierwszego dnia. To było dość przerażające. I te pierwsze zgłoszenia, i kolejne, były dość dramatyczne.

— Szczególnie dla tak — przepraszam za wytykanie wieku — młodej osoby...

— To prawda. Cieszę się jednak, że jestem tu, gdzie jestem, bo moja inicjatywa pomogła wielu osobom. Dzisiaj jest ich już około pół tysiąca.

— Kim jest 18-letnia Krysia Paszko?

— Na pewno dużo zawdzięczam harcerstwu, bo to właśnie w nim nauczyłam się pomocy innym. Angażowaliśmy się w wolontariat, w akcje przeznaczone dla potrzebujących. To mnie nie tylko bardzo uwrażliwiło, ale i pokazało mi, że nawet tak młoda osoba jak ja, może coś zmienić. Miałam 13 czy 15 lat, gdy koordynowałam różne akcje pomocowe. Co ważne, przekonałam się też, że ten mój wysiłek przynosi efekty, wpływa na życie innych. Jaka jeszcze jestem? Na pewno bardzo ambitna. Nie mam czasu, więc go nie marnuję (śmiech).

— A przyjemności?

— Bardzo dużo czytam. Około 70 książek rocznie. Kiedy sprawdziłam swoją listę, okazało się jednak, że czytam niemal samą literaturę faktu.

— Są tego jakieś skutki?

— Przez to, że wiem, że na świecie dzieją się straszne rzeczy, trudno jest mi odwracać od nich wzrok, udawać, że ich nie ma. I pewnie dlatego w czasie wolnym staram się tę swoją wiedzę i wrażliwość jakoś poszerzać.

— Często słyszymy narzekania na młodzież, której zarzuca się m.in. bierność.

— Młodzież jest bardzo aktywna. Naszym problemem jest jednak to, że dorośli nie traktują nas poważnie. Odczułam to na własnej skórze. Spotykałam się i z lekceważeniem, i z brakiem zaufania. Ja byłam uparta i nie zniechęcałam się, ale myślę, że wiele osób, które chcą coś robić, mogłoby się właśnie zniechęcić tym, że ktoś podważa ich kompetencje. Wypadałoby więc nie zakładać z góry, że młoda osoba, ze względu na swój wiek, do czegoś się nie nadaje, ale najpierw po prostu dać jej szansę, sprawdzić to. Tym bardziej że młodzież często naprawdę ma wiele umiejętności, które mogą okazać się bardzo przydatne, np. znajomość języków obcych czy kompetencje cyfrowe. Bardzo dziwi mnie fakt, że nie ma młodzieżowych rad przy różnych instytucjach, które mają wpływ na losy młodych ludzi w Polsce.

— A gdyby było ich więcej, to czym powinny się zajmować? Jakie są najbardziej pilne problemy?

— System edukacji w Polsce jest, po prostu, do zaorania. Trzeba to spalić i zbudować od nowa. Pruski model, który wciąż u nas obowiązuje, jest przestarzały i nieefektywny. System polegający na zakuwaniu różnych rzeczy i wykorzystywaniu tej wiedzy raz, podczas testu, jest pozbawiony sensu. O wiele lepiej sprawdza się metoda projektowa, praca w grupach, obcowanie z przyrodą. Nie oznacza to jednak odcięcia od świata cyfrowego, bo takie umiejętności bardzo się przydają, jeśli wykorzystujemy je w dobry sposób. Na pewno też powinniśmy skupić się na relacjach, a o ocenach, w takim kształcie, w jakim funkcjonują dzisiaj, zapomnieć. Uważam, że wzorce należałoby czerpać ze Skandynawii. Warto iść w kierunku zainteresowań uczniów. Żeby mogli oni z dumą prezentować to, czego się nauczyli.

— Domyślam się, że zmiany musiałyby zajść także w nauczycielach?

— Oczywiście. Nauczyciel nie powinien być tym, który ocenia, ale tym, który wspiera. W ekipach piłkarskich mamy trenera, który na czas meczu nie zamienia się w sędziego. Nie rozumiem więc, dlaczego w szkole jest inaczej, dlaczego te role są zamienne.

— Inne grzechy szkoły?

— Mamy za dużo wiedzy do przyswojenia. Wiedzy, która jest potrzebna tylko do zaliczenia sprawdzianu, po którym natychmiast jest zapominana. Tym bardziej że, co jest kolejnym problemem polskiej szkoły, uczniowie nie wiedzą, jak się uczyć. Nie znają technik zapamiętywania, nikt im nie powiedział, że wiedzę można przyswajać nie tylko czytając podręcznik. Tych wszystkich wojen, dat i regułek nie da się zapamiętać długofalowo. Warto uczyć schematów. To, kiedy były wojny peloponeskie i kto nimi dowodził, szybciej wyleci z głowy niż to, jakie były ich przyczyny i skutki. I warto pamiętać, że to, co powtórzymy ośmiokrotnie w ciągu roku, zostanie z nami na zawsze.

— Za panią matura. Co po niej?

— Mam nadzieję, że prawo. Chciałabym się dostać na Uniwersytet Warszawski.

— Czyli blisko domu. Niech zgadnę: nie chce pani zostawiać drużyny harcerskiej.

— Zgadza się!

— Do czego to prawo ma być narzędziem? Co chciałaby pani robić za kilka lat?

— Chciałabym się w swojej pracy koncentrować na robieniu czegoś dobrego, czegoś, co służy ludziom, a nie jest tylko jakimś półśrodkiem albo sposobem na napędzenie konsumpcji. Prawo daje wiele możliwości na przyszłość.

— No i po prawie można zostać rzecznikiem praw obywatelskich. Krysia Paszko jako RPO? To brzmi dobrze.

— Nie wiem, czy jest dla mnie bardziej wymarzona praca w Polsce.

— Po drodze do urzędu RPO są pomaturalne wakacje.

— Obóz harcerski zajmie mi cały lipiec, w sierpniu jadę na kurs drużynowych. Co poza tym? Jeszcze nie wiem, ale nie będę się nudzić.

— Jest pokusa, żeby chwycić plecak i ruszyć w świat?

— Oczywiście. Zresztą już w pierwszy weekend po maturach miałam świetną przygodę. Razem z kolegą pojechaliśmy do Zakopanego, pochodziliśmy po Tatrach i... wyruszyliśmy do Gdyni. Zaliczyliśmy dwa krańce w Polsce w dwa dni. Teraz myślimy o Białymstoku i Zielonej Górze (śmiech).

— Ok. To muszę o to zapytać: czy pani rodzice za panią nadążają?

— Na szczęście są młodzi, więc jest im łatwiej z tym nadążaniem, ale trochę już to sobie odpuścili (śmiech). Myślę, że trudno byłoby im ogarnąć wszystko to, co robię, i nie zwariować.

— A pani nie jest o krok od zwariowania, kiedy sobie pani uświadamia, że dzięki jednemu wpisowi na Facebooku stała się pani, z dnia na dzień, osobą, o której mówiła cała Polska? Czy to nie jest duża odpowiedzialność, zobowiązanie na przyszłość?

— Myślę, że ludzie nie są aż tak pamiętliwi, więc nawet jeśli już nigdy nie zrobiłabym nic fajnego, to nikt nie zwróciłby na to uwagi. Nie traktuję więc tego jako zobowiązania, raczej jako szansę. Mam teraz trochę większą siłę przebicia.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Treść facebookowego wpisu, od którego wszystko się zaczęło...

„Dziewczyny!!! (i chłopaki też) Jeśli jesteś w kwarantannie lub izolacji z toksycznym, przemocowym partnerem/partnerką/inną osobą, napisz do fikcyjnej firmy Rumianki i bratki - naturalne kosmetyki SKLEP lub na mail rumiankiibratki@gmail.com z zapytaniem o Naturalne Kosmetyki do Ciała (których oczywiście nie mam), a ja na bieżąco będę sprawdzać, co u Ciebie.
Jeśli w twoim domu nie czujesz się bezpieczna/y napisz na fanpage Rumianki i bratki - naturalne kosmetyki SKLEP. Będziemy co jakiś czas monitorować i sprawdzać co u Ciebie. Jeśli złożysz ZAMÓWIENIE i podasz swój adres — zadzwonimy po policję. Przemoc domowa wzrosła o 40% w czasie pandemii. Nie bój się prosić o pomoc."

eprasa.pl 06e12b4100

Nie boję się walczyć o polską wieś

Dzisiejsze rolnictwo zdecydowanie różni się od tego sprzed kilkunastu lat. Inni są także rolnicy, młode pokolenie, dla którego rolnictwo to biznes, marka. To osoby otwarte na zmianę, gotowe walczyć o lepsze jutro. Nie brakuje im odwagi, charyzmy i przebojowości.

fot. archiwum prywatne

Korzystanie z nowych technologii w obecnych czasach wydaje się być czymś naturalnym, aby zwiększyć wydajność gospodarstwa. Zapotrzebowanie na żywność jest ogromne, aby zaspokoić potrzeby ludzi, trzeba produkować więcej i szybciej. Beata Ignaczak z Nowego Miasta Lubawskiego jest hodowcą drobiu liczonego w tysiącach. Dorastała na wsi, jej dziadkowie i rodzice to także rolnicy. Dla niej bycie rolnikiem, życie wśród pól, zwierząt i maszyn rolniczych to codzienność „od zawsze". Beata miała okazję zobaczyć, jak na przestrzeni lat, zmieniał się profil rolnika, przy okazji podkreślając to co najważniejsze — tradycja przekazywana z pokolenia na pokolenie czyni człowieka prawdziwym rolnikiem. Bo rolnictwo to nie zawód, to sposób życia.

— Dzięki moim rodzicom i dziadkom została zaszczepiona we mnie pasja do rolnictwa i hodowli zwierząt. Różnice pokoleniowe były, są i będą. Patrząc na pracę związaną z rolnictwem, od dwóch pokoleń, uważam, że zmieniło się dosłownie wszystko, oprócz jednego — niezmienna jest miłość i pasja do ziemi i zwierząt, poszanowanie przysłowiowego ziarna i walka o dobrobyt zwierząt — opowiada Beata Ignaczak.

Zmieniło się wiele. Ogromny skok technologiczny, ale też większe wymagania wobec hodowców. Wszystko to powoduje, że prowadząc gospodarstwo jest się w ogromnej części przedsiębiorcą.

— Zawsze jesteśmy pomiędzy. Z jednej strony uważa się nas za zwykłych rolników, a z drugiej wymaga się tego samego co od przedsiębiorcy. Ja osobiście prowadzę, gospodarstwo już 10 lat i żeby utrzymać wszystko w porządku, prowadzę w domu dosłownie biuro — opowiada Beata — Mój tata, otrzymując gospodarstwo od swoich rodziców, dostał jedną teczkę, w której znajdowały się dwa dokumenty. Prowadzenie gospodarstwa rolnego, wymaga od nas nie tylko wiedzy praktycznej i poświęcenia ogromu czasu na uprawę ziemi i hodowlę zwierząt, ale przede wszystkim umiejętności prowadzenia wielu rejestrów, księgowości, rozliczeń i pisania wniosków. Często używam sformułowania, co do swojej osoby, że jestem pracownikiem fizycznym i dyrektorem w jednej osobie. Gdy jest konieczność, wskakuje w szpilki, by reprezentować swoje gospodarstwo, a na co dzień, zobaczycie mnie w ogrodniczkach i kaloszach — mówi z uśmiechem Beata.

Beata Ignaczak stoi na czele Stowarzyszenia Rolników Indywidualnych Warmii i Mazur. Młodzi rolnicy zjednoczyli się w czasie pandemii, walcząc o lepsze jutro dla swoich gospodarstw, ale przede wszystkim dla wszystkich konsumentów. To właśnie oni mieli odwagę blokować drogi swoimi nowoczesnymi ciągnikami. Mają świadomość, wiedzę, a przede wszystkim głęboko zakorzeniony szacunek do swoich gospodarstw, że muszą walczyć i na każdym kroku udowadniać, że każdy cios w rolnictwo odbije się na talerzach wszystkich. O ile cykl produkcji mebli można zatrzymać, tak nie ma przycisku, który spowoduje, że drób poczeka na lepsze czasy, a kukurydza na polu zakwitnie jak jej sprzedaż będzie bardziej opłacalna.

Rolnik musi mieć fach w ręku z wielu dziedzin, aby podołać ogromnym wymaganiom. Bo z jednej strony w oblicz prawa, rolnik to rolnik, ale w obliczu wymogów, kontroli, prowadzenia dokumentacji to już typowy przedsiębiorca.

Nowe pokolenie rolników to ludzie kreatywni, przedsiębiorczy i pomysłowi, wykształceni i otwarci na nowości.

— Nowoczesne rolnictwo to pojęcie względne, bo w moim odczuciu, rozwija się tak, jak my się rozwijamy. Nikt z nas, nie boi się korzystać z nowoczesnych maszyn i urządzeń. Cyklicznie każdy dokształca się i uczestniczy w wielu szkoleniach i projekcjach. Nowoczesne rolnictwo, to korzystanie z wielu udogodnień technicznych, badań naukowych, i próba łączenia wiedzy teoretycznej z praktyczną. Przy zastosowaniu tych czynników, z roku na rok, widzimy, że wydajność pracy, jak i jej efekty, w naszych gospodarstwach są dużo większe

— wyjaśnia Beata Ignaczak.

Nie byłoby tej całej technologii, gdyby nie ciężka praca wielu pokoleń. Na ich doświadczeniu opiera się budowanie nowoczesnych rozwiązań dla rolnictwa. Tym bardziej ważne jest pielęgnowanie dorobku rodziców czy dziadków. Tym więcej młody rolnik jest w stanie zrobić, aby gospodarstwo utrzymać.

— Wielu członków naszego stowarzyszenia, tak jak ja, są reprezentantami rodzinnych gospodarstw rolnych, a co za tym idzie reprezentujemy pracę wielu pokoleń. Pasmo likwidujących się – niestety – gospodarstw jest rezultatem, bardzo często ekonomii, której nie da się oszukać. Nie zaryzykuję stwierdzenia, że ktoś jest z nas lepszy, a ktoś gorszy, ale w wielu przypadkach, w naszej pracy trzeba postawić coś na przysłowiową jedną kartę, z dosłownej miłości do rolnictwa. Każdą decyzję, o rezygnacji z wyboru tej ścieżki, trzeba szanować. Rolnictwo to zdecydowanie styl życia, któremu trzeba poświęcić cały swój czas i serce — wyjaśnia Beata i wspomina, gdy podczas jednej z sylwestrowych nocy, zamiast na sali balowej, rok witała pośród małych indyków. Pilnowała ptactwa, bo mimo najlepszej technologii, oko człowieka, jego zmysły i wiedza, są zawsze ponad wszystko. To właśnie powoduje, że rolnik jest marką samą w sobie. Umiejętność korzystania z nowoczesnych technologii połączony z szacunkiem tradycji starszych pokoleń.

— Od momentu założenia Stowarzyszenia Rolników Indywidualnych Warmii i Mazur, rozmawiam i poznaję wielu hodowców i rolników. U każdego z nich, rozpoczynając tematy stricte rolnicze, widzę przysłowiowy błysk w oku. Możemy opierać swoją pracę, na nowoczesnym sprzęcie, wynikach laboratoryjnych, ale gdyby nie nasze wychowanie, poświęcenie i miłość do tego, co robimy, nie rozwijalibyśmy się tak. Polskie rolnictwo, jest na bardzo wysokim poziomie i jesteśmy specjalistami w swojej dziedzinie, a sprzęt to tylko dodatek — tłumaczy Beata.

Dziś jazda ciągnikiem to frajda. Nowoczesny sprzęt, radio, klimatyzacja to synonim zmian w rolnictwie. To widać na strajkach, to właśnie zauważają komentatorzy, ale w tle jest walka o dobro nas wszystkich.

— Codziennie dbając o nasze plony i zwierzęta, dbamy o wszystkich konsumentów, by każdy spożywał dobrej jakości produkty. Pamiętajmy, że wszędzie dobrze, gdzie nas nie ma. Za przysłowiowym ciągnikiem z klimatyzacją, jest wiele godzin ciężkiej, niesystematycznej pracy — tłumaczy Beata Ignaczak — Po to m.in. powstało tez nasze stowarzyszenie, chcemy walczyć z krzywdzącymi nas stereotypami i pokazywać prawdziwe oblicza pracy w rolnictwie, likwidując tym samym odwieczny spór mieszkańców miasta z mieszkańcami wsi.

Beata porusza bardzo trudny temat, kwestię która w ogóle nie powinna być poddawana dyskusji. A jest... Stereotypy, pomówienia wynikają z niewiedzy. Rozwój technologiczny pojawia się we wszystkich gałęziach przemysłu. Lepsza taśma produkcyjna spowoduje, że szybciej i więcej towaru się wyprodukuje. Kupujemy lepsze samochody, aby szybciej, wygodniej czy ekonomicznej podróżować. Zatem czy nowy, super nowoczesny ciągnik na polu to coś niestosownego? Czy sami chcemy jeździć nowoczesnymi samochodami, równocześnie wypatrując rolnika na rowerze?

O mocy rolnika, jego silnej marce świadczy doświadczenie, bez którego najnowsze technologie, by nie powstały oraz zamiłowanie do tradycji bez której rolnictwo istnieć nie może.

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 06e12b4100

5 dni bez telewizji

fot. pixabay

6 maja roku pańskiego 2021, w 427 dniu trwania zarazy, w późnych godzinach wieczornych, zupełnie niespodziewanie i bez jakichkolwiek ostrzeżeń żywota dokonał nasz ukochany telewizor...!

To wcale nie żart: rzeczywiście dokładnie tego dnia i o tej porze nasz rodzinny telewizor — ujmując rzecz kolokwialnie — wysiadł. Trwał akurat program publicystyczny, który zwyczajowo każdego dnia w moim domu stawia polityczną kropkę nad i — a który my zwyczajowo oglądamy, zanim przystąpimy do clou dnia, czyli do seansu filmowego. No, i do dziś nie wiem i pewnie już się nigdy nie dowiem: albo telewizorek jeden raz nie wytrzymał i ostatecznie zdenerwowała go prowadząca, do której — fakt! — ja sama też chwilami tracę cierpliwość; albo zawinił jeden z gości — co jest o tyle dziwne, że akurat żaden nie jest w tej chwili politykiem, obaj noszą profesorski tytuł przed nazwiskiem, a jednego z nich to nawet lubię...!

A tu raptem trzasło, pykło — i obraz zniknął. Na zawsze...!

I mogę zapewnić kochanych Czytelników, że to ostatnie stwierdzenie wydobywa się z mojego jestestwa z rozdzierającym jękiem!

Wspomnienie

Musicie bowiem wiedzieć, że ów odbiornik, marki oryginalnie belgijskiej, pieszczotliwie zwany Filipkiem — gościł w naszym domu dokładnie 24 lata i 5 miesięcy...!!!

To on niestrudzenie donosił nam o najważniejszych wydarzeniach z kraju i ze świata: to z niego przez szklane okno oglądaliśmy narodziny kolejnych członków brytyjskiej rodziny królewskiej, akcję ratowania górników w Chile, wyczyny Adama Małysza, naszych siatkarzy, piłkarzy i Igi Świątek, kolejne szalone pomysły Elona Muska i kolejne zwycięstwa wyborcze różnych prezydentów oraz partii rządzących. To na tym ukochanym srebrnym ekranie oglądałam ataki na World Trade Center, Rzym i Watykan w ostatnich chwilach życia Jana Pawła II, a także zdjęcia ze Smoleńska, które na żywo dzielnie relacjonował nieżyjący już dziś redaktor Rafał Poniatowski. To ów zabytkowy odbiornik w ostatnich miesiącach był kontaktem z resztą świata, kiedy wredna i w zastraszającym tempie atakująca świat zaraza uwięziła nas wszystkich w domach.

To z nim śpiewałam kolędy i pieśni patriotyczne, to z nim uczyłam się kolejnych przebojów i to jego przełączałam, gdy — nie daj Boże! — w szklanym oknie pojawiała się znienawidzona facjata jakiegoś odrażającego indywiduum, wydającego w dodatku potępieńcze dźwięki, nawet nie zawsze śpiewane.

Oddech

Tak czy siak, z braku innego, zastępczego odbiornika telewizyjnego — okno na świat chwilowo zamknęło się przede mną i całą moją rodziną z wizgiem. Pozostało radio i Internet.

Szybko okazało się jednak, że radio jest bardzo dobre — ale głównie do słuchania piosenek. Internet, owszem — łatwo i miło się go przegląda, szczególnie przy czytaniu nagłówków. Problem zaczyna się przy otwieraniu poszczególnych artykułów: oczy ślizgają się po tekście, stronę trzeba przewijać, czasem coś się zawiesza i koniec jest taki, że niby dotarłam do puenty artykułu, niby ukazało się nazwisko autora i formularz na komentarze — a ja i tak mam nieodparte wrażenie, iż kilka akapitów przeczytałam co najmniej dwa razy, a nie mniej niż dwa ominęłam, nie przeczytawszy ich wcale. I to klikanie — rany boskie! — bywało nie raz i nie dwa, że jakiś artykuł otworzyłam dwa razy, czyli o jeden raz stanowczo za dużo. Ale bywało, że kliknęłam z rozpędu w coś obok i przeniosło mnie w zaświaty, najczęściej reklamowe...! Efekt był taki, że zamiast skupionego zapoznawania się z kolejnymi informacjami z kraju i ze świata — szlag mnie trafiał w jednej chwili, zamykałam komputer lub smartfona z trzaskiem nie gorszym od tego ostatniego tchnienia mojego Filipka i wolałam nie wiedzieć nic — niż dochodzić do tej wiedzy po takich manowcach. Zwłaszcza, że większość z tych rewelacji codziennych absolutnie nie było wartych nie tylko zapisania w pamięci krótkotrwałej, ale wręcz samego czytania...!

W prędkim czasie, czyli już około piątku okazało się zatem, że jak piosenki — to radio; jak krótka informacja, wzmianka, ot, pobieżny rzut oka na jakiś konkretny szczegół z historii, jakiś aktor, co to się jego nazwisko schowało na końcu języka, jakieś objaśnienie skrótu — to Internet. Ale rzetelne, podane w zwięzłej pigułce fakty — telewizor; program publicystyczny, niechby i nawet ze średniej jakości prowadzącym i z paroma rozmówcami, z których, powiedzmy, dwóch na sześciu w miarę potrafi używać rozumu — telewizor; film — telewizor; wideoklip do ulubionej piosenki — telewizor; mecz siatkówki — telewizor; dokument o starożytnym Egipcie — telewizor... Generalnie — telewizor!

A już zwłaszcza film prezentował się stanowczo lepiej, nawet na tych ledwie 21 calach, bez technologii HD, 4K i sam Bóg wie, czego jeszcze. Bo owszem, w chwili desperacji spróbowaliśmy odtworzyć cos przez laptopa. Wybór ostatecznie padł na stare dobre „'Allo 'Allo!". Niby dialogi też znamy, nie mówiąc o słynnych powiedzonkach i frazach, które stale goszczą w naszym domowym żargonie — a jednak po trzech pierwszych odcinkach nie polecam. René jakiś rozmyty albo z cieniem wokół całej postaci, Madame Edith fałszuje przez te laptopowe głośniki bardziej niż zwykle, teściowa René'go też skrzeczy jakoś nienaturalnie... Cześć pieśni, po trzech odcinkach uznaliśmy przegraną, płyta poszła na półkę, a laptop bezpowrotnie uznaliśmy za narzędzie do pisania i szukania informacji o świecie.

Wprawdzie przyjaciel, na wieść o nieszczęściu pogratulował mi i wskazał, że przynajmniej w ciągu najbliższych dni nie będę indoktrynowana. Generalnie, na przesadną indoktrynację jakoś nie narzekam, nie cierpię z tego powodu i nie staram się uciekać. Ale trochę racji miał...

Tak czy inaczej — w moim domu zaczęły się dziać dziwne dni i jeszcze dziwniejsze rzeczy...

Siła przyzwyczajenia

Po pierwsze, od piątku nie bardzo wiadomo było, co konkretnie można zrobić z wieczorem, który nie jest specjalnie ciepły i słoneczny. Po drugie — o której iść spać? Po trzecie, czego używać jako tzw. szumidła? Normalnie bowiem jest tak, że siedzę sobie w salonie, szperam po książkach, robię notatki, maluję i wyklejam swoje kalendarze, sztambuchy, notesy i zeszyty, a telewizor gra w tle. Bez wnikania w szczegóły, bez stuprocentowej koncentracji, bez rejestrowania obrazu, z bardzo wybiórczym rejestrowaniem dźwięku. Przy czym najczęściej są to programy publicystyczne, dokumenty historyczne albo jakiś film lub serial, które oglądam po raz milion dwieście tysięcy piętnasty i większość dialogów znam na pamięć znacznie lepiej niż sami aktorzy. No, to siedzę sobie przy naszym ogromnym ręcznie rzeźbionym stole, na dopasowanym do niego krześle, pudło brzdąka w tle, ja mam zajęte ręce i oczy, a uszami niezobowiązująco wychwytuję mniej więcej co czwarty wyraz...

Oczywiście, pół biedy jest wtedy, gdy doskonale znam fabułę i wiem, jakie będzie zakończenie. Co innego jednak pierwszy raz oglądany (czy może dokładniej — słuchany) dokument — tu lepiej nie nazywać po imieniu tego, co może mi wyjść z co czwartego usłyszanego słowa, niepopartego w dodatku prawie wcale obrazem. Natomiast oglądany w tle program publicystyczny wywołuje we mnie nieodpartą chęć do dyskusji z prowadzącym i uczestnikami — przy czym fakt, że ja wszystkich rozmówców słyszę bardzo dokładnie, a tamci nie słyszą mnie wcale i generalnie nie mają pojęcia o moim istnieniu — mnie osobiście nie przeszkadza wcale...!

Natomiast słuchanie piosenek przy notatkach w rachubę nie wchodzi: piosenek, które mi się nie podobają, nie słucham; a piosenki ulubione natychmiast, gdy tylko słyszę pierwsze dźwięki, zaczynam śpiewać na całe gardło — co przy robieniu notatek i wyklejaniu robi się bardzo niewygodne...!

Skutek był taki, że generalnie w domu zapanowała cisza. Do tego w ruch poszło kilka wciąż na później odkładanych książek — braki w lekturze i wykształceniu, chcąc nie chcąc i trochę z braku laku, a trochę z nudów, zostały natychmiast nadrobione. Radio brzdąkało przez większość czasu, ale bardzo cicho, choć kilka razy z czeluści jednej z najwyższych półek wydobyłam stare płyty Michaela Jacksona, Madonny i Bee Gees. I owszem, kilka fragmentów dyskografii, kilka albumów odśpiewałam od pierwszej do ostatniej piosenki. Wiadoma sprawa: w tym czasie książki i sztambuchy leżały sobie na stole bezczynnie, bo ja, gdy śpiewam, czynię to, najczęściej stojąc i żywo gestykulując zgodnie z sensem tekstu, a generalnie dokładnie tak jak w czasie pisania — całą sobą.

Pokłóciliśmy się tylko jeden raz i do dziś nie bardzo wiemy, o co tak naprawdę poszło — być może zwyczajnie wyszła z nas frustracja z tęsknoty za telewizorkiem, a jeszcze bardziej — za telewizją.

Powrót do „normalności"

Szczęśliwie telewizorów ci u nas dostatek. Już w poniedziałek drogą kupna nabyty został płaski i wielki jak zamkowe wrota odbiornik, ponad dwukrotnie przewyższający liczbą cali starego, dobrego Filipka. Filipek — jak to skomentował jeden z moich znajomych — odszedł do Krainy Wiecznych Newsów i całe szczęście, że w pogrzebie nie musiałam brać udziału. Grunt, że oddając ostatnie tchnienie nie cierpiał. Ale mama mówi, że jeszcze lepiej o Filipku świadczy fakt, iż nie wydał tego śmiertelnego tchnienia z fajerwerkami — czyli z ogniem i dymem, od których przykładowo mogłyby wyskoczyć korki...!

A morał? Morał jest taki, że telewizja w naszym życiu stanowi bardzo ważny jego fragment. Jest i oknem na świat, i szumiałem, i towarzyszką w samotności, i przyjaciółką w niedoli. Generalnie nadmierne przywiązywanie się do czegokolwiek, a już zwłaszcza do przedmiotów martwych — dobre nie jest. Ale... Mam wrażenie, że ludzie telewizję tworzący mieliby przeciw naszym przywiązaniu niewiele sprzeciwu. Ostatecznie — to dla nas ją tworzą, to dla nas grają i się starają. Dokładnie tak samo jak ja, gdy piszę ot, taki choćby felieton dla moich Czytelników.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 06e12b4100

Ćwiczenia na hamakach usprawniają ciało i wyciszają umysł

Marta Cichewicz jest instruktorką aerial jogi. To dosyć wymagająca dyscyplina łącząca elementy akrobatyki i relaksu. Na podwieszanych kolorowych hamakach wykonuje się zestaw ćwiczeń, które usprawniają nasze ciało, ale także wyciszają umysł.

Fot. Iwona Kłoczewska

— Cóż to takiego ta aerial joga?

— Jest to dyscyplina sportu, która łączy wiele różnych dziedzin, np. jogę, pilates, fitness, akrobatykę, rozciąganie. Elementy, które często pojawiają się na moich zajęciach, zależą od tego jaka jest grupa. Dostosowuję zestaw ćwiczeń do potrzeb i możliwości osób, które prowadzę.

— Ćwiczenia wykonuje się w kolorowych chustach, zawieszonych na hakach pod sufitem. Obserwując z boku, to wygląda na szalenie łatwe, ale gdy sama tego spróbowałam, to powiem szczerze, wymagało to ode mnie ogromnego wysiłku.

— Ćwiczymy w hamakach, które są specjalnie przystosowane do tego typu ćwiczeń. Materiał musi być atestowany, aby było to dla nas bezpieczne. Tak jak mówisz, łatwo nie jest, ale to wszystko zależy też od tego, jak się daną osobę poprowadzi. Kluczowe jest to, jak chwycimy materiał, ponieważ podczas ćwiczeń ma on stanowić dla nas pomoc w utrzymaniu równowagi. Dzięki temu możemy zadbać o poprawę mobilności naszego ciała, otworzyć klatkę piersiową i rozciągnąć to, co na co dzień mamy przykurczone od ciągłego siedzenia. Z zajęć na zajęcia szybko można dostrzec pozytywne korzyści, które odczuwa nasze ciało.

— Czy trzeba mieć jakieś specjalne predyspozycje do tego, by móc trenować aerial jogę?

— Jest to dziedzina sportu, w której każdy może znaleźć coś dla siebie. Jednak są pewne wykluczenia. Mowa tutaj o poważnych schorzeniach związanych z kośćcem, kręgosłupem, czy układem nerwowym. Wiele jest natomiast obaw o to, że może jestem niewystarczająco rozciągnięta, albo mam za słabe ręce lub jestem za ciężka. To są niepotrzebne obawy, ponieważ zaczynamy od bardzo podstawowych pozycji. Stopniowo nasze ciało się wzmacnia, zmienia, jest bardziej mobilne, gibkie, więc jak jest dobrze prowadzone, to z czasem będziemy potrafiły więcej.

— Ostatnio bardzo modną dyscypliną stał się pole dance (taniec na rurze). Czy wysiłek, który wkładamy w ćwiczenia podczas aerial jogi jest porównywalny?

— Jest podobnie, ponieważ wiele pozycji z pole dancu możemy przełożyć na aerial jogę. Ale wszystkie pozycje dostosowuję do możliwości grupy. Jeżeli jest podstawowa, to robimy pozycje przy ziemi, odciążamy kręgosłup poprzez odwrócone pozycje, rozciągające, dzięki czemu nasze ciało stopniowo staje się bardziej mobilne i wzmacnia się. Nie jestem zwolenniczką od razu wprowadzania akrobatyki do początkowych grup, z tego względu, że nasze ciało musi się obyć z materiałem, przyzwyczaić do niego, i przede wszystkim wzmocnić. Należy stopniowo progresować ćwiczenia, żeby to było z korzyścią dla ciała, by nie nabawić się kontuzji.

To co wyróżnia Aerial jogę to końcowy relaks w hamaku. Lekkie bujanie odpręża ciało i sprawia, że nasz umysł jest bardziej statyczny, odpoczywa, relaksuje się i neutralizuje gonitwę myśli. Techniki oddechowe prowadzą również do wyciszenia układu parasympatycznego, który jest odpowiedzialny za regenerację ciała.

Fot. archiwum prywatne

— No właśnie, sport to zdrowie, ale kontuzje się zdarzają, tym bardziej, że ćwiczymy w hamakach, balansując nad ziemią. Co może nam się przytrafić i jak tego uniknąć?

— Zachęcam do tego, by słuchać swojego ciała. Nie jestem osobą, która uważa, że „musi być zrobione". Różnie każdego dnia się czujemy, w zależności od cyklu menstruacyjnego, od pogody, różne mamy nastroje. Więc ja zawsze zachęcam do tego, by uważać na swoje ciało i jeżeli wysyła nam sygnały w postaci bólu czy jakiegoś innego dyskomfortu, to by go nie nadwyrężać, odpuśćmy sobie pewne pozycje. Dziś może nie dam rady, ale następnym razem nasze ciało nam za to podziękuje. Zawsze lepiej zrobić minimum niż maximum z niekorzyścią dla nas samych. Jeżeli chodzi natomiast o podstawowe pytanie, to nie zdarzyło mi się, żeby ktoś spadł z chusty i złamał sobie coś. Bardziej trzeba mieć na uwadze to, czy ktoś nie ma zespołu cieśni nadgarstka, bo wtedy trzeba uważać na podpory i podciągnięcia. Jeżeli u kogoś występuje tego typu problem, to też musi zadać sobie pytanie, czy to jest sport dla niego, bo pozycje podporowe czy podciągnięcia, wymagające dużej siły rąk, mogą się okazać niekorzystne. Wtedy zachęcam do tego, by poszukać albo innej pozycji, albo innego sportu.

— A jak zaczęła się twoja przygoda z aerial jogą. Od razu poczułaś, ze to sport dla ciebie?

— To się zaczęło dosyć ciekawie jakieś 4 lata temu. Moja siostra podarowała mi na urodziny chustę do aerial jogi. Sama ćwiczyła wcześniej w różnych klubach. Nie miałam zielonego pojęcia do czego to służy, nie było na tamten moment zbyt wielu informacji jak to zamontować, by to było bezpieczne. Znalazłam osobę, która się tym zajmuje i przez długi czas uczyłam się u niej indywidualne. Okazało się, że całkiem dobrze mi to wychodzi i zachęcono mnie do tego, by zająć się tym bardziej na poważnie. Nadal trenowałam indywidualnie, w między czasie szkoliłam się, zdobywając odpowiednie uprawnienia, by po tym czasie otworzyć swoje miejsce, które obecnie znajduje się w Olsztynie.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 06e12b4100

Tarot, który przełamuje stereotypy

Kto wie, może dzięki moim kartom tarota, osoba niewidoma bądź niedowidząca zajmie się ezoteryką? O tym mówi Joanna Czerny, czyli wróżka Cesaria, która stworzyła wyjątkowe karty tarota w języku Braille'a.

Fot. mat. prasowe

— Pisze pani, że to jedyna i pierwsza talia kart tarota dla niewidomych. Rzeczywiście wcześniej nie było takich kart?

— Tak, sprawdziłam i rzeczywiście mój tarot dla niewidomych i słabowidzących jest pierwszą i jedyną na świecie talią kart tarota przystosowaną do potrzeb osób z ograniczonym widzeniem. Kiedy powstawały, dwa lata temu, nie było na świecie takiego rozwiązania. Teraz, po raz pierwszy, z tych kart mogą skorzystać również osoby niewidome. Karty są wyprodukowane w technice i języku dostosowanym do osób ze specjalnymi potrzebami wizualnymi. Dodatkowo są wykonane w technice tyflografiki, która jest specjalistyczną grafiką wypukłą dla niewidomych. Karty mogą służyć zarówno osobom widzącym lub niewidomym oraz słabowidzącym, ponieważ mają również tradycyjną grafikę. Ponadto, zastosowano druk transparentny, czyli pismo Braille'a oraz pismo łacińskie.

— Osoby niewidome też przychodzą do wróżki?

— Przyznaję, że u mnie nigdy nie były. Myślę też, że ezoteryka wśród osób niewidomych nie jest aż tak spopularyzowana. Może dlatego, że nie ma dla nich odpowiednich narzędzi. O ile są tradycyjne karty do gry m.in. w brydża wydane w języku Braille'a, to kart wróżebnych w języku Braille'a już nie.

— Czym jeszcze, oprócz specjalnego języka i użytej techniki druku, różni się ten tarot?

— Przede wszystkim różni się ilustracjami. Jest dużo talii tarota, a ich kształt i obraz zależą od wyobraźni autora. Jednak w większości na kartach tarota ilustracje są bogate w szczegóły. Każdy ma znaczenie, swój przekaz. W przypadku kart tarota, z których skorzystają osoby niewidome bądź słabowidzące, nie mogłam użyć tej szczegółowości, ponieważ byłyby one niezrozumiałe dla osób, do których je adresowałam. Dlatego w moich kartach zastosowałam symbolikę. Są więc to obrazy, które również podlegają interpretacji, ale z pewnością są inne od większości, które znamy.

— Można więc powiedzieć, że ich powstanie było dużym wyzwaniem?

— Tak, z pewnością. Ale również wyzwaniem, które przyniosło mi dużą satysfakcję. Dzięki powstaniu tej wyjątkowej talii, po wielu latach wróciłam do malowania. To ja jestem autorką ilustracji, które znalazły się na kartach. Malowanie zawsze było moją pasją. Obawiałam się, czy zastosowana przeze mnie symbolika będzie czytelna. W wielu taliach kartę Głupca symbolizuje postać idącego chłopca, którego jedna stopa znajduje się tuż nad przepaścią, a drugą jeszcze stoi na ziemi. Często na tej karcie jest też narysowany pies, który powstrzymuje go przed kolejnym krokiem. Czasem jest też słońce. U mnie kartę Głupca symbolizuje na przykład głowa klauna. Na karcie Wisielca pojawia się z kolei nietoperz. Okazało się, że też jest bardziej czytelny od postaci człowieka. Kartę Pustelnika symbolizuje z kolei klepsydra. Stwierdziłam, że oddaje znaczenie starości, upływającego czasu. Karty mają wymiar 15 na 11 centymetrów. Tak mała powierzchnia jest więc niezwykle wymagająca.

— Czy w pracy korzystała pani z pomocy osób niewidomych bądź słabowidzących?

— Tak, konsultowałam się ze specjalistami, a karty tarota opiniowały również osoby niewidome. Talia przełamuje stereotyp, że tarot jest tylko dla osób widzących i potwierdza, że wiedza jest dostępna dla wszystkich. Po raz pierwszy tarot otwiera się dla osób, które nigdy wcześniej nie mogły go zobaczyć. Do kart dołączyłam również książkę, która jest rodzajem przewodnika po tarocie. Bo przecież nigdy wcześniej taka pozycja nie pojawiła się na rynku. Trzeba też dodać, że moje karty tarota są wydane w języku polskim oraz w języku angielskim. Mam nadzieję, że mój tarot trafi również do osób poza granicami Polski. Na stronie internetowej poświęconej tarotowi dla osób niewidomych i słabowidzących zamieściłam również filmiki i opinie ekspertów. Dodam, że te karty są świetne również dla osób widzących, szczególnie początkujących tarocistów.

Joanna Czerny, czyli **wróżka Cesaria** z wykształcenia jest pedagogiem, ale z powołania ezoterykiem. Pasją do wróżenia zaraziła ją ponad 20 lat temu nieżyjąca już babcia. Od tego czasu stale rozwija swoje umiejętności i pogłębia wiedzę ezoteryczną. Jest m.in. autorką felietonów w książkach pod redakcją Ilony Adamskiej: „Listy płynące z serca. Kobiety dla kobiet"; „Siła prawdy. O trudnej sztuce bycia sobą" oraz „LWICE BIZNESU. Kobiety sukcesu o pasji w biznesie".

— Tarot jest pani pasją i powołaniem?

— Tak. Karty tarota, o których rozmawiamy, tworzyłam 1,5 roku. Powstały dlatego, bo chciałam zarazić osoby niewidome i słabowidzące pasją do ezoteryki i zaprosić do tego świata. Wiem, że osoby, które już je zakupiły mówią, że te karty mają dobrą energię.

— Może odezwała się w pani żyłka pedagoga, którym również jest pani z wykształcenia?

— Chyba tak. Ostatnio jestem coraz bliżej ludzi, chcę też dać im coś od siebie. Oczywiście to przedsięwzięcie było obarczone dużym ryzykiem. Pojawiały się trudności, chwile zwątpienia. Jednak zawsze los mi sprzyjał i podsuwał rozwiązania, które sprawiały, że mogłam kontynuować swoją pracę nad kartami. Tak miało być.

— Nie ma dla pani rzeczy niemożliwych?

— To była pierwsza wydana przeze mnie książka. Sama też musiałam przebrnąć przez procedury wydania tego rodzaju publikacji, nigdy też wcześniej nie pracowałam z osobami niewidomymi. Musiałam poznać ich świat. Potem znów zapoznać się z technikami druku. To było więc zadanie z rodzaju niemożliwych. W dodatku nie chciałam też ograniczać się wyłącznie do osób niewidomych i słabowidzących. Chciałam połączyć dwa światy – niewidomych i widzących. Można powiedzieć, że są to karty tarota dla wszystkich. Udało się więc połączyć wiele aspektów. Tak teraz sobie myślę, że kto wie, może dzięki moim kartom tarota osoba niewidoma bądź niedowidząca zajmie się ezoteryką? A może więcej – zostanie tarocistą? Do tej pory osoby niewidome i słabowidzące nie mogły poznać tej dziedziny. Teraz mają taką możliwość.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

eprasa.pl 06e12b4100

Nie idę **przez życie, ja biegnę!**

Na swoim koncie ma już kilka medali z różnych biegów. Kobieta energiczna, miłośniczka sportów. Żona, matka. Po pracy nie ma czasu na siedzenie przed telewizorem, woli spędzać go aktywnie. — Moje życie kręci się wokół biegania — tłumaczy pani Ania.

fot. Arch. Prywatne

Anna Kowalewska przeprowadziła się z mężem i rodziną do niewielkiej wioski w powiecie szczycieńskim dwa lata temu. Wcześniej mieszkali w Warszawie. Jednak zgiełk dużego miasta nie był dla nich. Anna zawsze marzyła o małym domu wśród pól, lasów i jezior. Marzenie to spełniło się. Pracuje jako grafik komputerowy. Od czasu pandemii robi to zdalnie.

To niezwykle sympatyczna i aktywna osoba o ciepłym, wrażliwym sercu. Na co dzień jest żoną i mamą dwóch wspaniałych córek: 9-letniej Zosi i 4-letniej Amelki. Praca, którą wykonuje, to przede wszystkim jej pasja. Drugą pasją jest aktywność fizyczna. Jak mówi, bieganie to najprostsza, najbardziej naturalna forma ruchu dla zdrowia. Daje najlepsze rezultaty i na dodatek niewiele kosztuje.

— Miłość do aktywności fizycznej zrodziła się we mnie już w dzieciństwie — mówi pani Ania. — Jako małe dziecko byłam bardzo ruchliwa, kiedy tylko mogłam to biegałam, jeździłam na rowerze i grałam. Ruch od zawsze sprawiał mi ogromną przyjemność. Sport towarzyszył mi od zawsze, nie wyobrażałam i nie wyobrażam sobie bez niego życia. Od sportu jestem po prostu uzależniona, nie potrafię żyć bez aktywności fizycznej. Nie umiem sobie wyobrazić sobie wakacji na leżaku bez ćwiczeń i treningów. Nie potrafiłabym w taki sposób odpoczywać. Całą rodziną każde wakacje spędzamy aktywnie - chodzimy po górach, jeździmy rowerami, na rolkach, zwiedzamy pieszo różne miasta.

Pani Anna od kilku lat w domu ćwiczy też zumbę. Zumba to nic innego jak połączenie elementów tańców latynoamerykańskich z aerobikiem.

— W zumbie najważniejsza jest świetna zabawa, a że przy okazji prawie niezauważalnie spalają się kalorie to tylko wisienka na torcie. Ja schudłam dzięki niej około 15 kilogramów — śmieje się. — Dodatkowo okazuje się, że zumba oprócz poprawy ogólnej kondycji naszego organizmu i wysmuklenia oraz ujędrnienia sylwetki, gwarantuje także poprawę samopoczucia i dużą dawkę optymizmu. A to chyba najważniejsze!

Pani Anna jest przykładem kobiety, która ma zawsze wiele energii, realizuje się w życiu prywatnym i zawodowym. Znajduje czas na uprawianie sportów: biegi, jazdę rowerem, tenis, pływanie. Można ją spotkać na różnych zawodach, biegach z przeszkodami. Mówi o sobie, że im więcej ma zajęć, tym więcej ma energii.

— Aktywność fizyczna pozwala mi poznawać swoje ciało i charakter — mówi pani Ania. — 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 pobiegać. Nawet po krótkim treningu czuję się o wiele lepiej, bo zaczynają wydzielać się endorfiny i mam od razu mam mnóstwo energii i siły.

Kobieta ma sporo zadań i obowiązków, które musi godzić z treningami. Jak większość biegaczy amatorów pracuje. Słowo – klucz w tym wszystkim to dobra organizacja. Ma to szczęście, że jest dobrze zorganizowana, a jej praca jest dość elastyczna. Wiele rzeczy, które musi zrobić, układa tak, żeby pogodzić je z treningiem.

Ania Kowalewska od dziecka uwielbia aktywność fizyczną

fot. Arch. Prywatne

— Wydaje mi się, że to, co robimy i jacy jesteśmy, wypływa z naszej osobowości, z tego, jakie cele sobie wyznaczamy i jak chcemy się realizować — tłumaczy. — Zwłaszcza, że każdy ma prawo realizować siebie i swoją aktywność na takim poziomie, na jakim chce. Dla jednych aktywnością jest tylko i wyłącznie aktywność sportowa: bieganie, chodzenie po górach, jazda na rowerze, gra w tenisa oraz wszelkie inne sporty. 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, której nikt mi nie zabierze. Udało mi się połączyć pasję, życie zawodowe z rodzinnym i to jest dla mnie pełna harmonia oraz pełnia szczęścia.

Co jest dla mnie najważniejsze w sporcie? Nie podium czy tytuły. Dla pani Ani najważniejsze jest to, że może motywować swoich najbliższych do działania oraz wprowadzać ich do swojego świata - pełnego wyzwań i codziennego doskonalenia samej siebie.

— Ćwiczyć można zacząć w każdym wieku — przekonuje pani Ania. — Warto zapisywać dzieci na zajęcia ruchowe, wychodzić z nimi na rower, pograć w piłkę, zaszczepiać w nich miłość do aktywności fizycznej. Młodzież, która trenuje jest zdrowsza, bardziej zdyscyplinowana i ukierunkowana na osiąganie celów. Ale wcale nie oznacza to, że osoby starsze nie mogą zacząć trenować i odnosić sukcesów. Sukces dla każdego oznacza coś innego, dla jednych jest to medal, dla innych kolejny pokonany kilometr. W sporcie najważniejsze jest, żeby spełniać swoje marzenia i pokonywać samego siebie.

Największe marzenie pani Ani?

— Jestem szczęśliwa. Ważne jest to, że jesteśmy zdrowi i razem. Ale jest jeszcze kilka marzeń do spełnienia — przyznaje. — Chciałabym przebiec maraton, pojechać na wakacje z rodziną do Afryki. Wierzę, że kiedyś uda mi się zrealizować te marzenia... Oczywiście w krótkiej przerwie podczas biegu życia, w którym uczestniczę już tyle lat. Mąż się ze mnie śmieje, że zawsze jestem w biegu, a dzieci są takie same i też wszędzie pędzą! Chyba odziedziczyły to w genach. Przyznam się, że moja mama jest taka sama... Ot, po prostu z mlekiem matki wyssane przechodzi to z pokolenia na pokolenie!

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

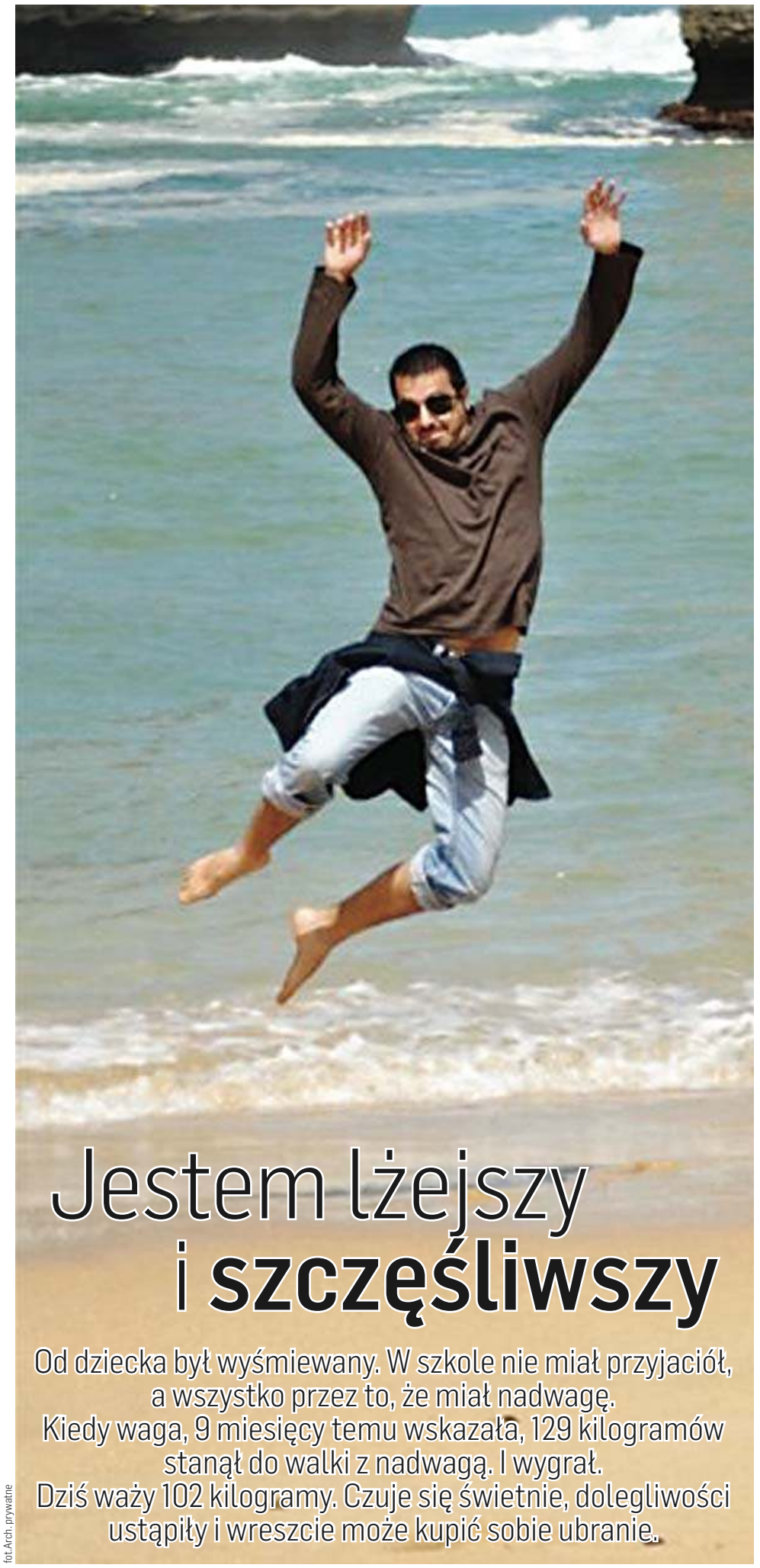
REKLAMA

KANCELARIA NOTARIALNA Joanna Woźniak
RADA IZBY NOTARIALNEJ w Białymstoku
informuje, iż **od 1.06.2021 r.** rozpoczyna działalność
Kancelaria Notarialna
Joanna Woźniak
ul. Warszawska 4/3, Dobre Miasto
www.notariuszdobremiasto.pl
kancelaria@notariuszdobremiasto.pl
tel. **505 407 701**
58621otbr-A-G

eprasa.pl 06e12b4100

Jestem lżejszy i szczęśliwszy

Od dziecka był wyśmiewany. W szkole nie miał przyjaciół, a wszystko przez to, że miał nadwagę. Kiedy waga, 9 miesięcy temu wskazała, 129 kilogramów stanął do walki z nadwagą. I wygrał. Dziś waży 102 kilogramy. Czuje się świetnie, dolegliwości ustąpiły i wreszcie może kupić sobie ubranie.



fot.Arch. prywatne

Zanim Karol Baczewski zdecydował się zrzucić trochę kilogramów i zawalczyć o swoje zdrowie, jadał bardzo nieregularnie i niezdrowo. Często spożywał produkty wysokokaloryczne o nieodpowiedniej jakości odżywczej.

Karol jest 43-letnim mężczyzną, dobrym mężem i kochającym ojcem. Od dziecka jednak zmagał się z nadwagą. Już w szkole podstawowej był z tego powodu szykanowany. Koledzy i koleżanki ze szkoły i podwórka nazywali go „grubasem", „tłuściochem", „grubą świnią"...

— Wszystko zaczęło się jak miałem jakieś 8 lat. Zostawił nas ojciec. Pewnego dnia się spakował i wyjechał. Nigdy więcej go nie widziałem — wspomina. -— Mama pracowała ciężko, by mieć na rachunki i jedzenie. Często przychodziłem ze szkoły i siedziałem sam przez wiele godzin. Sposobem na samotność było zajadanie problemów. Wtedy czułem się lepiej i zapominałem o dręczących mnie sprawach. Rzadko wychodziłem z domu, aby bawić się z innymi dziećmi, bo wyśmiewali się ze mnie. Oni biegali, skakali, grali w piłkę, ja szybko się męczyłem. Dlatego wolałem siedzieć w domu. Chciałem być jak inne dzieci. Mama nigdy nie mówiła, że jestem gruby. W szkole wstydziłem się swojego wyglądu i tego, że na zajęciach wychowania fizycznego nie potrafiłem pokonać krótkiego dystansu bez zadyszki. Z roku na rok ważyłem coraz więcej i coraz bardziej zamykałem się w sobie.

Tak było przez wiele lat. Karol skończył szkołę średnią, potem studia. Długo był sam. W 2016 roku poznał Iwonę. Nie wierzył, że ktoś może go pokochać. Ważył wtedy już 120 kilogramów przy wzroście 176 centymetrów. Miał ogromne trudności z zakupem ubrań. Wstydził się mierzyć je w sklepach, więc większość rzeczy zamawiał w internecie. Jako informatyk ma siedzący tryb pracy, więc nie sprzyjało to jego zdrowiu. Przez rok spotykał się z Iwoną, potem wzięli ślub, urodziło się im dziecko. Córeczka jest oczkiem w głowie taty. To dla niej postanowił schudnąć.

— Bolały mnie stawy i kręgosłup, nie miałem na nic siły, a przecież chciałem iść z córką na spacer, na plac zabaw czy pojechać na wakacje nad morze — mówi. —Początkowo sam z żoną próbowałem ustalić jakąś dietę, mniej jeść i więcej się ruszać. Niestety, waga nie spadała, a ja wciąż byłem rozdrażniony i zły, że nic mi się nie udaje. W końcu Iwonka namówiła mnie na wizytę u dietetyka. Do mojej diety zostały wprowadzone odpowiednie ilości i pory posiłków, które dostosowane zostały do mojej pracy zawodowej. Opracowane techniki kulinarne zmniejszały ilość dostarczanego tłuszczu do organizmu. Oprócz zbilansowanej diety ważna była też aktywność fizyczna, która podkręcała stopniowo mój metabolizm oraz wpłynęła na poprawę budowy i kondycji ciała.

fot.Arch. prywatne

To żona i córka były motywacją dla Karola w walce z nadwagą

Karol schudł 27 kilogramów. Teraz energia go rozpiera

Regularne spotkania z dietetykiem, stopniowe wdrożenie zdrowych nawyków żywieniowych, polegające m.in. na uregulowaniu posiłków i prawidłowym ich komponowaniu, pozwoliły osiągnąć zamierzony efekt. W ciągu 9 miesięcy Karol schudł ponad 27 kilogramów.

— Początkowo jak stawałem na wagę to nie mogłem uwierzyć, że chudnę. Kiedy spodnie zaczęły mi opadać, a koszulki wisieć jak na strachu na wróble dopiero do mnie dotarło, że w końcu chudnę! Jeśli tak naprawdę człowiek chce zmian w swoim życiu, a do tego ma wsparcie bliskich osób, to wszystko jest możliwe — podkreśla. — Żona i córka to moje motywatory do walki z otyłością. Bez ich wsparcia nie dałbym rady przejść tej pozytywnej przemiany. To dzięki nim nie miałem chwil słabości, bo otaczali mnie życzliwi ludzie, a spadki wagi napędzały mnie do dalszej pracy. Chciałbym doczekać dnia, że waga zatrzyma się na 80 kilogramach. Wiem, że przede mną jeszcze wiele pracy, by ten cel osiągnąć, ale wiem też, że warto.

Oprócz nowej sylwetki Karol zyskał również zdrowie. Ustąpiły wszystkie problemy, które występowały przed kuracją, m.in. nadciśnienie, podwyższony cholesterol i poziom cukru, bóle stawów i kręgosłupa oraz duszności.

— Teraz już czuję się fantastycznie — oznajmia radośnie Karol. — Mogę góry przenosić! Nie mam też problemu z kupowaniem ubrań. Zszedłem do rozmiaru koszulek XL. Mogę swobodnie się poruszać, spacerować, biegać, jeździć rowerem i bawić się z córką na placu zabaw. Znową sylwetką mogę też przetańczyć z żoną całą noc. Jestem tak szczęśliwy, że brakuje mi słów. Jeszcze kilka lat temu myślałem, że jestem skazany na samotność i otyłość. Dziś wiem, że wystarczy impuls, osoba, która będzie wspierać i motywować w walce. W końcu zaczynam nowy rozdział życia, bez obawy, że ktoś nazwie mnie grubasem, będzie się śmiał, że nie mieszczę się w największe spodnie w sklepie i że nie będę w stanie pojechać rowerem z córką na wycieczkę czy pójść na spacer. Życie jest piękne, wystarczy tylko wziąć je w swoje ręce i odpowiednio nim zarządzać. Utrata wagi dodała mi pewności siebie i uleczyła moją duszę... duszę grubego i samotnego chłopaka.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 06e12b4100

Warmia i Mazury – Kraina Tysiąca Legend

fot. pixabay

Warmia i Mazury to nie tylko piękne lasy i jeziora, ale także – co jest stosunkowo mało znanym faktem – niesamowity i bogaty folklor. Kraina Tysiąca Jezior równie śmiało mogłaby być nazywana Krainą Tysiąca Legend. Wyjątkowość naszych podań potęguje fakt, iż – w przeciwieństwie do innych regionów Polski – na Warmii i Mazurach przez wieki mieszały się i przesiąkały sobą nawzajem trzy żywioły: pruski, niemiecki oraz polski.

Mamy tutaj „klasycznie" zaczarowane księżniczki i posępnych leśnych czarowników, nad rzekami i jeziorami możemy natknąć się na utopce, na leśnych przesiekać wpaść na płanetników, a na polu mieć nieprzyjemne spotkanie z południcą. Jakby tego było mało, to po mazurskich i warmińskich (zwłaszcza) gościńcach często przechadzają się dziwni dystyngowani panowie noszący się z „niemiecka" – w surducikach, kapeluszach i z nieodłącznym binoklem na łańcuszku. Na takich dżentelmenów należy szczególnie uważać. Dlaczego? Zapraszamy do lektury!

STARE JUCHY I KRWAWY KAMIEŃ

Zacznijmy od podania, które ma swój rodowód w zamierzchłej przeszłości rdzennych mieszkańców tych ziem, czyli plemion jaćwieskich. Mówimy o Starych Juchach k. Ełku i genezie nazwy owej uroczej miejscowości.

Jaćwięgowie czcili szeroko pojęte siły natury: florę, faunę, jak i znane im ciała niebieskie, czyli słońce i księżyc. Lud ten nie był zbyt liczny, ale wśród sąsiadów cieszył się – zasłużoną zresztą – opinią niesamowitych wojowników. Jaćwiescy woje potrafili w kilkunastu uderzać na znacznie większe siły nieprzyjaciela zaskakując go swoją walecznością i odwagą. Jaćwięgowie słynęli z łupieżczych wypraw – a to na Litwinów, a to na Mazowszan, potykali się również z plemionami pruskimi. Z wypraw przywlekali wraz z łupami żywy inwentarz ludzki, który – według podań – wędrował później często na ołtarze poświęcone ichnim bóstwom. A te były krwawe i nieustannie ich się domagały. Jaćwięgowie z okolic Starych Juch swoje ofiary składali na wielkim kamieniu (4,5 m wys.; 2,25 m szer. I 11,5 m w obwodzie), który po dziś dzień tkwi w ich „świętej" ziemi. I po dziś dzień krwawi „juchą" pomordowanych ofiar – tak narodziła się właśnie nazwa „Stare Juchy". Kamień jest odpowiednio opisany, a znajduje się niespełna pół kilometra od kościoła, po lewej stronie torowiska wiodącego do Ełku.

WÓDZ ZAJĘCZE SERCE

Czy wiedzą Państwo, że ślady obecności i działalności człowieka na terenie Mazur sięgają nawet XVII tysiąclecia p.n.e.? Więc może legenda sprzed – dosłownie – tysiąca lat? Proszę bardzo.

fot. Archiwum Macieja Chrościelewskiego

Dawno temu wokół obecnego Jeziora Śniardwy rozciągała się domena pewnego jaćwieskiego władcy, który słynął z niesamowitego męstwa i bitności. Ów „antyczny' wódz starożytnych Jaćwięgów tłukł wrogów jak popadnie i z tej racji cieszył się wielkim szacunkiem okolicznych władyków, którzy – jeden po drugim – oddawali mu się w opiekę. Bitny wódz Jaćwięgów rządził niepodzielnie, ale sprawiedliwie. Był mądry i rozważny, dbał o poddanych, miecz i ogień zostawiając wrogom. Z tej racji jego państewko rozkwitało w pokoju. Nikt nie śmiał rzucić wyzwania dzielnemu władcy Jaćwięgów.

Pewnego dnia wodzowi urodziła się prześliczna córka i szczęśliwy ojciec z tej racji wyprawił przebogatą ucztę, na którą sprosił – co sam zastrzegł – wszystkich poddanych jego państewka. Wśród przybyłych na fetę notabli oraz plebsu trafił się niespodziewany gość - pewna czarownica. Starowinka chciała podejść do kołyski córki wodza i złożyć jej hołd, jak i inni, ale władca widząc szpetną facjatę kobieciny, rozpoznał w niej wiedźmę i stanowczo jej tego zabronił. Rozgoryczona baba w ramach zemsty zbluzgała wodza, a zanim została wyrzucona, zdążyła rzucić na niego klątwę: „Staniesz się własną ofiarą".

Włodarz miał wówczas na głowie ważniejsze rzeczy, niż jojczenie jakiejś starej jędzy, więc nie przywiązał wagi do jej wściekłych słów.

Dzień po urodzinowej fecie córki, władca udał się – jak to władcy (ci bajkowi i prawdziwi) mieli w zwyczaju – odpocząć na polowaniu. Cały dzień gonił za zwierzyną, ale nie mógł niczego upolować, w przeciwieństwie do swojej drużyny, której wyjątkowo sprzyjało szczęście. Pod koniec dnia wódz zauważył dużego, białego zająca, który przemykał przez wysoką trawę. Wycelował z łuku i zręcznie trafił zwierzę ubijając je na miejscu. W momencie, gdy zając wydał ostatnie tchnienie, wódz poczuł dziwny ścisk w sercu. Chwilę później znalazła go jego własna drużyna – skrytego trwożliwie za pobliskim kamieniem…

Od tamtego momentu w wodzu zaszła gwałtowna i niepojęta zmiana. Zaczął się wszystkiego bać. Przerażał go nawet trzepot skrzydeł przelatujących ptaków! Najbardziej panikował podczas długich jesiennych i zimowych wieczorów, kiedy chronił się głęboko pod pierzyną, bo bał się, że porwie go wiatr i uniesie w bezkresne niebo. Oczywiście w świetle takiego stanu psychofizycznego bohatera naszej opowieści, nie było mowy o jakimkolwiek rządzeniu, a co dopiero walczeniu!

Gdy do sąsiadów doszły wieści o nagłej „przemianie" wojowniczego władyki początkowo nie dawali im wiary! Jednakże, gdy w ciągu kilku następnych lat nabrali pewności co do „tchórzliwości" dzielnego niegdyś adwersarza, postanowili - w myśl powiedzenia, że na pochyłe drzewo każda koza skacze – zebrać potężne siły i uderzyć na bezsilnego i tchórzliwego sąsiada.

Zaatakowali z całą siłą i bez jakiegokolwiek oporu ze strony zdezorientowanych wojów niegdyś bohaterskiego wodza, doszli w swojej rejzie aż pod jego stolicę. Ludność błagała, aby – jak dawnej – hardy Pan stawił dzielnie czoła agresorom i ochronił kraj! Niestety władca leżał przerażony w łóżku na swojej wieży i umierał ze strachu.

Nagle usłyszał znajomy głos – krzyk rozpaczy jego córki, która dostała się w łapska wrogich wojów. Mobilizując w nadludzkim wysiłku wszystkie swoje siły, władca zebrał resztki dawnej odwagi tkwiące w jego niegdyś nieznającym trwogi sercu, przybrał zbroję, chwycił miecz i – mdlejąc z wysiłku – objawił się na szczycie wieży. Wystarczyło, że tylko uniósł swój oburęczny miecz do góry, a wrogie armie oblegające jego stolicę nawet nie czekały na dalszy rozwój wypadków i momentalnie podjęły paniczny odwrót – tak bardzo bały się osoby samego władcy!

Gdy jego wojowie rozbili uciekające w bezładzie wraże wojska, chciały złożyć zwycięski hołd swojemu wodzowi.

eprasa.pl 06e12b4100

Niestety wódz leżał bezwładnie na balkonie wieży. Był martwy, jednak nie zginął od ran. Doznał ataku serca, które nie wytrzymało wielkiego stresu i po prostu pękło! Dlaczego? Ponieważ w piersi wodza Śniardwa (dopiero teraz zdradzamy jego imię!) od momentu pamiętnego polowania biło tchórzliwe, zajęcze serce. A teraz przypomnijcie sobie Państwo słowa odtrąconej od kołyski wiedźmy...

fot. pixabay

DIABELSKI KAMIEŃ W KLUSACH

Stoi po dziś dzień. I nadal widnieje na nim odcisk stopy samego diabła. Ale po kolei...

Nie tak dawno temu, bo w 1640 roku, niejaki proboszcz Wiśniewski wykorzystał święty dzień (druga niedziela po Trójcy Świętej – 17 czerwca) na podjęcie rytuału egzorcystycznego na pewnej miejscowej niewieście. Trzeba przyznać, że trochę nabroiła, bo próbowała zamordować widłami sąsiadów, jak i również targnęła się na własne życie. Rozmodlonemu proboszczowi z pomocą bożą udało się wypędzić diabła z opętanej kobiety. Ten jednak stanął na rogu kościoła w swojej przerażającej postaci i nie chciał się ruszyć!

Wówczas proboszcz wezwał na pomoc samego Chrystusa Nazareńskiego. Diabeł nie był w stanie odeprzeć rozkazu takiej rangi, ale zanim zniknął w obłoku siarki i saletry, wyskrzeczał: „Pójdę na rozkaz Chrystusa, nie twój. Tobie zostawię za to pamiątkę”

Po czym zawinął wściekle ogonem i z całej siły uderzył pazurzastą nogą w stojący obok kamień. Odcisk zachował się do tej pory.

PRZEKLĘTA KSIĘŻNICZKA – GORŁÓWKO

Dawne podania mówią, że na północ od obecnej wsi Gorłówko stał kiedyś na wzgórzu spory zamek. Jego pan nie był wyrozumiałym władcą i znęcał się nad swoimi poddanymi. Pewnego dnia litościwy Bóg, mając już dość jego niecnych uczynków, poruszył niebo i ziemię i przy akompaniamencie piorunów strącił zamczysko głęboko w otchłań ziemi. Od tamtego czasu równo co sto lat z „zapadniętego” zamku wychodziła pięknej urody księżniczka, która następnie włóczyła się po okolicy i prosiła o pomoc w wybawieniu – wystarczyło tylko, aby ktoś wziął ją na ręce i trzy razy „bez trwogi” obniósł wokół wzgórza, na którym stał niegdyś zamek. Niestety chętnych nie było – ludzie po prostu bali się duchów i unikali zrozpaczonej zjawy.

Aż pewnego dnia pod wzgórzem pojawił się hardy kowal z pobliskiej wsi. Młody, silny i odważny mężczyzna o zaklętej pannie słyszał od pradziadka, który rzekomo widział ją kiedyś na własne oczy. Akurat jutro mijało kolejne 100 lat od ostatniego pokazania się niewiasty, więc kowal przybył odpowiednio wcześniej, rozpalił ognisko i czekał.

fot. pixabay

O północy zerwał się potężny, zimny wicher wzbudzający tumany kurzu. Gdy oślepiony nawałnicą kowal otworzył w końcu oczy stała przed nim piękna, zaklęta panna we własnej osobie. Kowal wiedział co ma zrobić, więc gdy ta poprosiła go o wybawienie, bez trudu schwycił jej zwiewną kibić w swoje potężne, wyrobione od kucia żelastwa ręce i rozpoczął obchód wzgórza.

Pierwsze kółko było igraszką, podobnie jak i drugie. Widząc już oczyma wyobraźni siebie i wybawioną pannę w łożnicy, kowal w tracie ostatniego okrążenia nieostrożnie wdepnął (proszę pamiętać, że było ciemno!) w gniazdo żmij, które zaczęły przeraźliwie syczeć ludzkim głosem:

„Czegóż robisz nam ból człowieku?!” (proszę pamiętać, że tam wszystko było zaklęte!)

Kowal nie był przygotowany na taką niespodziankę i najzwyczajniej w świecie się wystraszył. Królewna spojrzała wówczas na niego z wielkim żalem i wprost rozpłynęła się w oczach. Pozostał po niej tylko znikający szept zawodu

„Już nigdy nie zostanę wybawiona...”

Zrozpaczony kowal wrócił do wsi. Następnego dnia znaleziono go powieszonego za kuźnią.

„PRZEWODNIK” Z OKOLIC JEZIORA ŚLEPIENIEC

Rzecz zaczyna się klasycznie. Dawno temu pewien ojciec z synem wracali wieczorem do domu po ciężkiej pracy w lesie. Droga prowadziła przez wyjątkowo mroczne zakątki puszczy i bardzo szybko panowie po prostu się zgubili w leśnej głuszy. Ponadto w mroku ewidentnie czyhało niebezpieczeństwo – dało słyszeć się przeróżne dziwaczne odgłosy, z których wycie wilków wydawało się najmniej przerażającymi.

Gdy ojciec i syn zaczęli tracić hart ducha i powoli wpadali w panikę, nagle zza drzewa wyszedł gustownie odziany pan w średnim wieku. Był bardzo chudy i kościsty, co podkreślał opięty na nim ściśle kruczoczarny frak skrojony na modłę dawnych pruskich dziedziców (rzecz działa się ponad 200 lat temu!). Na głowie tajemniczego gościa tkwił melonik, a on sam zbliżając się do pary zagubieńców wyciągnął z kieszeni kamizelki monokl na łańcuszku. Zapewne aby im się lepiej przyjrzeć.

Mężczyzn zaskoczonych jego nagłym pojawieniem się kulturalnie zapewnił, że ma jak najbardziej pokojowe zamiary i tak jak oni – po prostu zgubił się w leśnej głuszy. Ale że nie jest tu pierwszy raz i „zawsze się trochę gubi nocą w lesie” z tej racji poznał jego spory kawałek, umie trafić do „wyjścia” i tak się składa, że może podprowadzić panów na jego skraj.

Ojciec i syn, pokrzepieni stoickim spokojem nowego kompana, oddali się w jego opiekę i cała trójka gwiżdżąc oraz podśpiewując, wesoło pomaszerowała we wskazanym przez posiadacza fraku kierunku.

Kościsty pan nawet sobie zaczął przygrywać. Nie wiadomo skąd wyciągnął flecik, chwilę później gitarę, a następnie tamburyn i sprzęty podzielił na kompanów, którym maszerowanie przez ciemny las od teraz umilała muzyka. Najbardziej zadowolony wydawał się noszący się z niemiecka Pan Frakowicz.

Nagle, gdzieś z bardzo daleka, uszy całej kompanii dobiegło ledwo słyszalne pianie koguta. W ułamku sekundy instrumenty trzymane przez ojca i syna zamieniły się w łańcuchy i liny, a Przewodnik we fraku stanął jak wryty! Po chwili z nieludzką prędkością odwrócił się trzy razy dookoła na pięcie, ukłonił melonikiem przed przerażonymi mężczyznami i wysyczał zaciskając oko na binoklu:

„Scheisse! A już was prawie miałem! Chwalcie swoje szczęście, bo minęła moja godzina i teraz muszę odejść”

Po czym wprost zapadł się pod ziemię.

Ojciec z synem jeszcze długo stali w miejscu jak wryci. Odzyskali przytomność umysłu dopiero, gdy zaczęło robić się widno i zauważyli, że stoją na skraju rozległego i podstępnego bagniska, w którym niewątpliwie postradaliby życie!

Dotarło do nich, że przed chwilą mieli bliskie spotkanie z samym Diabłem.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

BTM biznes starter
PROWADZISZ FIRMĘ LUB MASZ POMYSŁ NA START-UP?
wejdź na:
www.btmstarter.pl
I OTRZYMAJ BEZPŁATNE WSPARCIE

CO ZYSKUJESZ?
- pełen dostęp do pakietu inkubacyjnego przez okres do 1,5 roku
- wsparcie m.in. przy budowie modelu biznesowego, określeniu strategii rynkowej, sprzedażowej, tworzeniu identyfikacji wizualnej czy prowadzeniu działań marketingowych
- przestrzeń biurową i/lub usługę wirtualnego biura w Olsztynie
- obsługę księgową, kadrową, prawną i ICT
- dostęp do sieci kontaktów m.in. kancelarii prawnych, patentowych, ekspertów wyceny IP, uczelni, naukowców i funduszy inwestycyjnych różnych specjalizacji

Fundusze Europejskie Program Regionalny
Rzeczpospolita Polska
WARMIA MAZURY Zdrowe życie, czysty zysk
Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego
43121otbr-a-M

eprasa.pl 06e12b4100

Kosmetyczka radzi

Jak uniknąć przebarwień latem? Jadę na urlop i chce się odpowiednio przygotować.
Weronika

Przede wszystkim pamiętaj, aby używać kremów o wysokim faktorze ochronnym. Po każdym wyjściu z kąpieli dołóż warstwę kremu zabezpieczającego.

Pamiętaj, że promienie słoneczne działają również wtedy, kiedy się nie opalasz, także nie zapomnij kapelusza.

Jak bezpiecznie oczyścić twarz latem? **Ola**

Latem powinniśmy unikać zabiegów złuszczających skórę. Większość peelingów mechanicznych ma działanie złuszczające, skutkiem czego może być powstanie przebarwień. Jednym z wyjątków wśród peelingów mechanicznych jest oxybrazja. Zabieg ten polega na delikatnym złuszczeniu naskórka za pomocą tlenu i soli fizjologicznej. Oczyszczanie wodorowe również może być pomocne naszej skórze latem, dzięki dodatkowemu nawilżeniu i dotlenieniu naszej skóry. Skóra latem wymaga głównie nawilżania, ponieważ narażona na ekspozycję słoneczną, może ulegać wysuszeniu.

Na Wasze pytania odpowiada **Karolina Maczulska** - współwłaścicielka Atelier Karla Secret & Beauty Nails w Nidzicy. By zadać pytanie specjalistce, piszcie: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

fot. Jakub Chmielewski
Karolina Maczulska

Metamorfoza numeru

fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

Metamorfoza została wykonana przez **Karolinę Maczulską** z Atelier Karla Secret & Beauty Nails.
Chcesz pokazać swoją metamorfozę?
Wyślij zdjęcia przed i po+krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Zapytaj psychoterapeutkę: **zaburzenia osobowości**

Kryteria diagnostyczne zaburzeń osobowości cechują się trwałym wzorcem wewnętrznych zachowań i doświadczeń, które odbiegają znacząco od norm przyjętych w danej kulturze. Osoba cierpiąca na zaburzenia osobowości postrzega siebie i innych ludzi oraz przeróżne wydarzenia w sposób nieadekwatny do reakcji w danej kulturze. Np. mężczyzna wychowany w kulturze arabskiej, będzie miał inny stosunek do nawiązywania relacji z kobietami niż Europejczyk. Według polskich kryteriów można uznać nachalność w relacjach z kobietami jako przejaw zaburzenia, ale w Indiach czy krajach arabskich będzie to normą kulturową akceptowaną przez wszystkich.

fot. pixabay

Reakcje emocjonalne w zaburzeniach osobowości są bardzo zmienne, intensywne, często nieadekwatne do rzeczywistej sytuacji. Osoba mająca zaburzenia osobowości ma kłopoty w relacjach interpersonalnych. Może zamykać się na ludzi, albo nadmiernie do nich lgnąć. Osoby z zaburzeniami przejawiają brak kontroli impulsu. Wzorzec postępowania w sytuacjach zawodowych, społecznych i osobistych jest sztywny i powtarzalny. Np. ciągłe powtarzające się, nawiązywanie relacji z partnerem, który wykorzystuje na różne sposoby, albo nadużywa alkoholu.

Zaburzenia osobowości są niczym kajdany, które trzymają człowieka w ryzach, ograniczają i nie pozwalają rozwijać się i czerpać z życia więcej. Zaburzeń osobowości nie da wyleczyć się lekami. Można jedynie lekami stłumić ich objawy i cierpienie jakie powodują. Aby wyjść z blokady i przymusu powtarzania, jakie powodują tego typu zaburzenia, potrzeba długotrwałej i intensywnej pracy nad sobą. Najpierw trzeba zrozumienia, co się dzieje w każdym momencie z uczuciami i dlaczego tak się postępuje.

*** Artykuł ma charakter informacyjny, nie jest poradą lekarską, ani farmaceutyczną.**

Dr Katarzyna Kęsicka
Certyfikowany Psychoterapeuta
Psychosomatoterapeuta
Fitoterapeuta
Specjalistyczne Centrum Psychoterapii i Ziołolecznictwa w Działdowie, ul. Katarzyny 18/2,
Tel: +48 793 055 588
www.facebook.com/psychoterapia.i.ziololecznictwo8
https://www.goldenline.pl/katarzyna-kesicka3

Możecie Państwo aktywnie włączyć się w tworzenie działu Psychoterapia i Ziołolecznictwo poprzez propozycje tematów z tych dziedzin, o których chcielibyście dowiedzieć się więcej. Propozycje można zgłaszać na adres mailowy: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 06e12b4100

Truskawkowy sezon w pełni!

Sezon na truskawki w pełni. Niestety trwa dość krótko. Rozpoczyna się mniej więcej w połowie maja, a kończy wraz z czerwcem. Dlatego należy korzystać z niego ile się da! Truskawki są ciekawym produktem pod względem kulinarnym.

fot. pixabay

Można ich używać zarówno do deserów, jak i wytrawnych sałatek. Dodatkowo spożycie truskawek niesie za sobą wiele zalet.

8 powodów, dla których warto spożywać truskawki:

1) Te czerwone owoce w kształcie serca obfitują w wiele witamin. Między innymi, a wręcz przede wszystkim w witaminę C, E i A.

2) Działają moczopędnie, dzięki czemu zapobiegają gromadzeniu wody w organizmie oraz obniżają nadmiar kwasu moczowego.

3) Zawierają spore ilości błonnika. Ich spożywanie zapobiega zaparciom i pomagają oczyszczać jelita ze złogów pokarmowych.

4) Już kilkanaście sztuk truskawek dostarcza spore ilości kwasu foliowego, potasu, cynku, wapnia oraz żelaza.

5) Wykazują się działaniem przeciwnowotworowym, niwelując wolne rodniki.

6) W 100 gramach dostarczają tylko 33 kalorii i są sycące ze względu na błonnik, który się w nich znajduje.

7) Mają pozytywne działanie na mózg, ze względu na zawartość antyoksydantów oraz mangan.

8) Mangan zawarty w truskawkach kontroluje zarówno wydzielanie jak i produkcję insuliny, dzięki czemu zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy.

PRZEPISY
Z UŻYCIEM TRUSKAWEK

SAŁATKA Z TRUSKAWKAMI I PROSCIUTTO

składniki:
-miks sałat 50g
-prosciutto 30g
-truskawki 150g
-gorgonzola 20g
-oliwa z oliwek 5ml
-sos balsamiczny, kilka kropli

Sposób przygotowania:
Umyte i pozbawione szypułek truskawki pokroić w ćwiartki. Na miksie sałat ułożyć porwane w mniejsze kawałki prosciutto, ser gorgonzola oraz truskawki. Sałatkę skropić oliwą i sosem balsamicznym.

LETNI KOKTAJL

składniki:
-mleko koksowe 250ml
-truskawki 250g
-wiórki kokosowe 10g

Sposób przygotowania:
Truskawki umyć i pozbawić ich szypułek. Wszystkie składniki ze sobą połączyć i zmiksować.

ORZEŹWIAJĄCY DESER JOGURTOWY

składniki:
-skyr naturalny 150g
-truskawki 150g
-biszkopty 30g
-gorzka czekolada 5g
-szklanka

Sposób przygotowania:
Truskawki umyć i oczyścić ze szypułek. Na dnie szklanki rozkruszyć biszkopty i wyłożyć na nie pokrojone truskawki, następnie wyłożyć warstwę jogurtu. Deser ozdobić pokruszoną kostką czekolady.

ALEKSANDRA KOBYLAŃSKA

fot. archiwum prywatne

Aleksandra Kobylańska – autorka książek z zakresu żywienia i artykułów o charakterze popularno naukowym, mówca konferencyjny i certyfikowany dietetyk. Twórczyni profilu instagramowego @aleksandrakobylanska, na którym to znajdują się pyszne inspiracje kulinarne oraz treści psychologiczne.

Kuba przy garach poleca

Mazdav

Proponuję zupę rodem z Uzbekistanu zwaną mazdav. Jej domeną jest to, ze głównym składnikiem jest baranina oraz, co za tym idzie, barani bulion, w którym to gotujemy kolejne dodawane do zupki składniki. Zobaczcie sami!

Przygotowanie:
- 100g słoniny kroimy w kostkę i wytapiamy w wysokim garnku. Za chwile dodajemy również 200g pokrojonej w kostkę baraniny i przypiekamy wraz ze słoniną,
- następnie do mięsiwa dodajemy 3 cebule pokrojone w kostkę i dusimy przez 15min,
- kolejny krok to przygotowanie warzyw: obieramy i kroimy w kostkę: 3 papryczki chilli, 3 marchewki, 2 papryki, kawałek selera, pół pora i pietruszkę,
- gdy warzywa mamy już przygotowane, dodajemy do gara, w którym dusi się cebulka i baranina i dusimy przez 10min,
- następnie wszystko zalewamy wodą, doprowadzamy do wrzenia i wciskamy 3 ząbki czosnku oraz gotujemy na małym ogniu przez 40min,
- w moździerzu rozbijamy 1 łyżkę kolendry w ziarnach i 1 łyżkę kuminu w ziarnach i dodajemy do wywaru. Obieramy 4 ziemniaki, kroimy w kostkę oraz wlewamy 400g przecieru. Wszystko dokładnie mieszamy i gotujemy przez 10min,
- na koniec dodajemy jeszcze pół szklanki ryżu, żeby wypił nam nieco wody z zupy,
- podajemy z dużą ilością poszatkowanej pietruszki oraz kleksem wiejskiej śmietany.

Żeberka jagnięce w sosie balsamicznym podane z opiekanymi ziemniaczkami i surówkami

Gościem dzisiejszego show są jagnięce żeberka. Moim zdaniem idealne żeberka jagnięce doprawić należy zaledwie kilkoma składnikami: solą, pieprzem, czosnkiem i obowiązkowo rozmarynem. I naprawdę nie ma co żałować tychże przypraw, ponieważ nawet jeśli przesadzimy np. z solą, to proponowany przeze mnie sos balsamiczny, w którym maczamy żeberka, z pewnością wyrówna smak mięska. No to sprawdzimy o co tutaj chodzi!

Przygotowanie:
- żeberka nacieramy solą, pieprzem czosnkiem i rozmarynem. Odstawiamy na noc do lodówki,
- rozgrzewamy piekarnik na 200 stopni. Na wierzch mięska dajemy po kawałku masła bądź kapkę oliwy, żeby tłuszcz w początkowej fazie pieczenia zaczął współpracować z mięskiem,
- żeberka pieczemy przez 1,5h w naczyniu żaroodpornym, a na ostatnie 2h można zdjąć przykrycie, żeby przyrumienić mięsko,
- żeberka zostawimy w piekarniku po jego wyłączeniu, żeby doszły, a w tym czasie robimy sos,
- sos balsamiczny: do rondla wkładamy 1 łyżkę miodu, 2 łyżki octu balsamicznego i pół łyżeczki musztardy. Całość dokładnie mieszamy i czekam aż sos nam na ogniu zgęstnieje,
- sosem polewamy mięsko lub maczamy w nim żeberka.

Smacznego!

fot. archiwum prywatne

Kuba Świątek - z zawodu menedżer w dużej międzynarodowej firmie, z zamiłowania kucharz hobbysta, entuzjasta dobrego jedzenia i gastronomii w ciekawym wydaniu. Z radością przekracza w kuchni kolejne kulinarne granice i poszukuje niebanalnych smaków, dobrze się przy tym bawiąc.

Zapraszam do śledzenia mnie na Instagramie: @kuba_przy_garach

eprasa.pl 06e12b4100

Nadwaga, otyłość, kompulsywne objadanie się, jedzenie niezdrowych rzeczy w niezdrowych ilościach – kiedy z takiego poziomu zaczniesz wchodzić na drogę zdrowego odżywiania się, przyda ci się wsparcie. Każde.

Jak radzić sobie w relacjach z jedzeniem?

fot. pixabay

Rozwiązań jest mnóstwo. Możesz poprosić o pomoc, możesz zadeklarować przed rodziną swoją chęć do zmiany, zaproponować przyjaciółce wspólną misję, zwrócić się do dietetyka lub psychodietetyka (polecam się!). Możesz obłożyć się książkami, oglądać tysiące filmów i słuchać podcastów, zapisać się do grupy wspierającej (na przykład do Zielonego Kręgu) i zaopatrzyć się w dzienniczek odżywiania taki jak mój Żywienniczek.

Już chyba prawie każdy dietetyk prosi swoich podopiecznych o prowadzenie takiego dzienniczka. Ja też to robię. Uważam, że to świetny sposób (jeden z wielu) na ujawnienie się przyczyny naszych problemów z sylwetką na przykład.

Dzienniczek żywieniowy cię nie oszuka i to jego największa zaleta, chociaż dla wielu z nas może być to bardzo bolesne. Z natury wolimy się okłamywać, by mieć (pozorny) spokój i nie czuć bólu. Kiedy jednak przezwyciężymy ten dyskomfort będziemy mieć wspaniałą okazję do zmiany zachowań, przez co łatwiej i szybciej osiągniemy rezultaty w postaci zdrowia, niższej wagi, większych zasobów energii, lśniącą i jędrną skórę itp.

Uważam, że warto notować ilość przespanych godzin na dobę (najlepiej w nocy). Sen jest bardzo istotnym czynnikiem wpływającym na późniejszy sposób odżywiania, np. kiedy jesteśmy niewyspani (i tym samym mamy mniej energii) mamy większa ochotę na węglowodany, które dają nam ową energię.

Możesz też tam zapisywać swoją porcję dziennego ruchu - ćwiczenia, spacer, basen, siłownia itp. Pomocne będą twoje osobiste uwagi czy refleksje. W końcu to jest twój dzienniczek.

Główne zalety prowadzenia takiego dzienniczka:

• Nie musisz iść do dietetyka czy psychodietetyka (chociaż wciąż się polecam) - dzienniczek już po siedmiu dniach (ważne, by włączyć w obserwację weekendy, bo tu przeważnie centrum przyczyn dodatkowych kilogramów) może wskazać ci istotę twojego problemu

• Czarno na białym będziesz mieć to co zostało zjedzone lub wypite (no chyba, że nie będziesz wpisywać) - i na tym poziomie wśród moich podopiecznych następuje szok i niedowierzanie (zresztą, sama często przez to przechodzę, gdyż i ja od czasu do czasu prowadzę swój dzienniczek). Statystycznie, bez zapisu jesteśmy w stanie zaniżyć jakieś 30% spożywanych produktów.

• Nie musisz się znać na kaloriach ani wartościach odżywczych, by zobaczyć, co jest nie tak z twoimi nawykami.

• Poznasz swoje słabe strony, ale i te mocne!

• Taka obserwacja pomoże ci zrozumieć twoje zachowania, nawyki a nawet przekonania dotyczące jedzenia. Pamiętaj , że brak obserwacji=brak świadomości=brak zmiany.

Jak korzystać z tego Żywienniczka?

Jest to opcja dla tych, którzy chcą się przyłożyć do swoich obserwacji. Zauważ, że ta wersja Żywienniczka ma aż sześć kolumn, a w niektórych kolumnach są dwa pytania. Szczegóły są ważne i mimo że wydaje się to dużo do pisania, uważam to za absolutną podstawę do rozpoczęcia przygody ze zdrowym odżywianiem. Gdyby jednak wydało ci się to przerażające, zachęcam do zapoznania się z mniej rozbudowaną wersją, a nawet przygotowałam wersję Żywienniczka dla Leniuszków.

Co i ile?

Zapisujemy co zjadamy i w jakich ilościach. Liczy się każdy kęs. Garść rodzynek to też posiłek.

Kiedy?

O której godzinie (mniej więcej). W ten sposób sprawdzimy, czy dajemy swojemu organizmowi odpowiedni czas na strawienie poprzednich posiłków.

Emocje

Warto je zapisywać, jeśli objadamy się kompulsywnie lub ciągnie nas za często do słodyczy. Tu jest kopalnia wiedzy czemu to robimy. Zapisujemy co nas skłoniło do zjedzenie - głód a może smutek i rozczarowanie? Czy jemy w towarzystwie wyrzutów sumienia, a po posiłku pojawia się złość na samą siebie?

Otoczenie

Gdzie i z kim jadasz - przyznasz, że ma to ogromny wpływ na jakość Twoich posiłków. W jaki sposób jesz - pędem w drodze do pracy, nieświadomie przed telewizorem, podgryzasz tylko coś podczas gotowania dla rodziny czy może spokojnie pozwalasz delektować się jedzeniem przy pięknie nakrytym stole?

Czy się najadłam?

Każdy posiłek powinien być smaczny i sycący. Jeśli wstajesz od stołu głodna, to prawdopodobnie nie był to posiłek dobrze zbilansowany.

Do tego wszystkiego masz miejsce na swoje przemyślenia (tu możesz spisywać ilość snu i ćwiczeń fizycznych) oraz, co ważne! - miejsce na to, by codziennie docenić siebie za swoje starania i zanotować, co trzeba jeszcze poprawić.

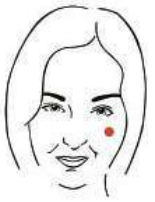
Jak przeanalizować swoje obserwacje?

Po co najmniej 7-14 dniach (najlepszy jest okres 30 dni, ale niektórych może to zniechęcić, szczególnie na początku), przeglądamy nasze zapiski i zadajemy sobie pytania:

- jaki produkt/jakie produkty dominują i dlaczego?
- czy jadam regularnie i dlaczego?
- o której jem ostatni posiłek i dlaczego?
- który posiłek jest przeważnie największy i dlaczego?
- jakie emocje najczęściej zauważam, skąd się one biorą?
- w jaki sposób najczęściej jem - w biegu, spokojnie, z rodziną przy stole?
- ile i w jakich ilościach jem warzywa?
- ile i w jakich ilościach jem owoce?
- co i ile piję?
- jeśli pijam herbatę i kawę to ile słodzę i czy dodaję mleko?
- jeśli znajduje się w moim dzienniczku alkohol to co to przeważnie jest, w jakich ilościach i ile ma kalorii jedna porcja?
- co stanowią moje przekąski, czy są zdrowe i ile mają kalorii?
- ile jest słodyczy i produktów przetworzonych i jak to się ma kalorycznie?
- po jakich produktach czuję energię i „pełną lekkość", a po jakich ospałość i znużenie?
- czy się wysypiam, a jeśli nie to dlaczego?
- czy uprawiam regularnie sport, a jeśli nie to dlaczego?
- co mnie wzmacnia (poszczególne produkty, emocje, wydarzenia, osoby sytuacje)?
- co mnie osłabia (poszczególne produkty, emocje, wydarzenia, osoby sytuacje)?
- co jeszcze zauważyłam?
- jakie są moje główne refleksje?

Trochę pracy jest, ale nie ma chyba nic przyjemniejszego niż zajmowanie się sobą i tworzenie lepszej wersji siebie.

EWELINA DANIŁA



O autorce: Jestem niebywale zwyczajną kobietą z wyboru i psychodietetykiem z wykształcenia. Wierzę, że każdy jest ekspertem od samego siebie. Nie układam diet, tylko wspieram zmianę w relacji z jedzeniem i samym sobą. Zapraszam na moją stronę: www.zielonygarnek.com

REKLAMA

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
152820otbr-A -C

OLSZTYŃSCY LEKARZE SPECJALIŚCI
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
155320otbr-a-M

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
152520otbr-A -C

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka
Specjalista rehabilitacji medycznej:
■ konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
■ diagnostyka neurorozwojowa niemowląt
Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412
Olsztyn, ul. Leśna 2
151120otbr-a-M

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
156020otbr-A-G

eprasa.pl 06e12b4100

Nie odkładaj potu na potem!

Wprawdzie czerwiec w tym roku nie rozpieszcza i temperaturami raczej bliżej mu do listopada, ale — jak to u nas — już za tydzień może być 30 stopni w cieniu i wszyscy zaczniemy się pocić!

fot. pixabay

Był taki czas, że w okienku obsługiwałam olsztyńskich kierowców, przeważnie mężczyzn. Wraz z pierwszą falą upałów pewnego słonecznego dnia prawie zeszłam na skomplikowany przypadek niewydolności wydechowej połączonej z apopleksją. Do mojego okienka podszedł bowiem jeden kierowca. Nie, nie był agresywny, roszczeniowy, nieuprzejmy. Podszedł i nachylił się nisko, a ramiona oparł na ladzie...

To, co się spod tych ramion, a w szczególności pach, wydobywało, siłę rażenia miało równą sarinowi, napalmowi, a z pewnością znacznie przebijało iperyt...!

— Bardzo proszę stanąć prosto, a ramiona trzymać blisko tułowia. Tak, żeby pachy miał pan zamknięte... — poprosiłam spiżowym głosem, po czym zamknęłam oczy i ujrzałam nie tylko gwiazdy, ale zgoła całą galaktykę...!

Posłuszny był, nakaz wykonał natychmiast, ale mam wrażenie, że do dziś niczego nie zrozumiał z tamtej sytuacji...

Ponieważ tylko patrzeć, gdy kolejne lato będzie biło rekordy wysokich temperatur — już dziś pragnę przekazać garść informacji o poceniu się jako takim oraz o sposobach na niwelowanie skutków spocenia. By nie ziać spod pach tym sarinem...!

Gruczoły potowe

To struktury w skórze człowieka przystosowane do produkcji i wydzielania potu. Najważniejsze zadanie: regulować temperaturę naszego ciała. Zapachowo może mało przyjemny — ale wydzielanie potu to proces dość skomplikowany, kontrolowany zarówno przez układ nerwowy, jak i hormony.

W skórze człowieka znajduje się przeciętnie od 1,5 miliona aż do 5 milionów gruczołów potowych. Ich budowa nie jest skomplikowana. To głównie cewki wydzielnicze, umiejscowione w głębokich warstwach skóry właściwej i przewody wyprowadzające pot przez kolejne warstwy skóry, aż na zewnątrz naskórka.

Pot

99 proc. zawartości potu to woda. Pozostały 1 proc. to jony, przede wszystkim sodowe i chlorkowe, oraz niewielkie ilości produktów przemiany materii: mocznik, amoniak i kwas moczowy.

Organizm, przede wszystkim autonomiczny układ nerwowy, ściśle kontroluje produkcję potu — nieograniczona aktywność gruczołów potowych mogłaby skutkować nadmierną utratą wody oraz cennych elektrolitów. W normalnych warunkach nasze gruczoły potowe produkują dziennie około 500-750 ml potu. Natomiast podczas intensywnego wysiłku — choćby biegu maratońskiego, wydzielanie potu może jednak sięgać nawet 2-3 litrów na godzinę.

Wzrost temperatury naszego ciała pobudza mózgowy ośrodek termoregulacji, który za pośrednictwem włókien układu nerwowego aktywuje gruczoły potowe. Odparowanie potu z powierzchni skóry wymaga oddania pewnych ilości ciepła, dzięki czemu temperatura ciała ulega obniżeniu.

Gruczoły potowe są unerwione, co oznacza, że ich najważniejszym stymulatorem jest hormon stresu — adrenalina. To właśnie z tego powodu aktywność gruczołów wzmaga się wraz z napięciem emocjonalnym: strachem, bólem lub dużym stresem.

Gospodarka hormonalna ma ogólnie istotny wpływ na pracę gruczołów potowych. Hormonem o bardzo dużym znaczeniu jest także produkowany w nadnerczach aldosteron. Jego podstawowym zadaniem jest regulacja gospodarki wodno-elektrolitowej i to dzięki niemu możliwe jest zwrotne wchłanianie jonów sodu z pierwotnie produkowanego potu. W ten sposób organizm zapobiega nadmiernej utracie tego pierwiastka.

Hiperhydroza, czyli walczymy z nadmiernym poceniem się

Choć pocenie się to naturalna funkcja ciała, u wielu nieszczęśników — patrz pan z okienka — przebiega ono cokolwiek zbyt intensywnie. Gdy produkcja potu przekracza ilość wymaganą do utrzymania prawidłowej temperatury ciała — mamy do czynienia z jednostką chorobową zwaną hiperhydrozą, czyli nadmierną potliwością. Może ona dotknąć całe ciało lub tylko określonych lokalizacji, np. dłoni.

Nadmierna potliwość może być objawem zaburzeń hormonalnych, neurologicznych, a także nowotworowych. Może ją wywołać nadczynność tarczycy, cukrzyca (szczególnie w sytuacjach hipoglikemii, czyli nagłego spadku stężenia glukozy we krwi) oraz choroba Parkinsona. Nadpotliwość może być również jednym z objawów nowotworów układu chłonnego — chłoniaków: w tym przypadku występują nocne, zlewne poty. Jeszcze inna przyczyna to zaburzenia funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego, który wydzielanie potu kontroluje. Uszkodzenie autonomicznych włókien nerwowych wskutek urazu, np. rdzenia kręgowego, lub neuropatii też może objawiać się zwiększoną potliwością.

W leczeniu hiperhydrozy stosuje się antyperspiranty, które zmniejszą wydzielanie potu, oraz leki hamujące aktywność autonomicznego układu nerwowego, pudry i zasypki miejscowo osuszające skórę. U wielu osób wystarczą jednak intensywne zabiegi higieniczne: codziennie co najmniej dwukrotne umycie całego ciała. W przypadkach sporej miejscowej nadpotliwości dobre efekty przynosi lokalne ostrzykiwanie toksyną botulinową — botoksem. W przypadkach najbardziej zaawansowanych niezbędne są zabiegi chirurgiczne: usuwanie bądź niszczenie gruczołów potowych, a także przecinanie włókien nerwowych unerwiających określone grupy tych gruczołów. Zanim jednak zaczniemy leczyć nadpotliwość objawowo, należy dokładnie sprawdzić, czy nie jest ona sygnałem świadczącym o innej, często znacznie poważniejszej chorobie ogólnoustrojowej. Pamiętajmy też, że dezodorant sam z siebie nie zahamuje wydzielania potu — ograniczy jedynie rozwój rozkładających go bakterii, likwidując przyczynę nieprzyjemnego zapachu.

Hiperhydroza na tle psychicznym

Dotyczy najczęściej dłoni — u niektórych pacjentów pot spływa z nich kropelkami, ale też twarzy, stóp, pach i pachwin. Równie dobrze może obejmować skórę całego ciała. Pocenie o podłożu psychicznym pojawia się napadowo, najczęściej pod wpływem bodźców emocjonalnych, lub utrzymuje się stale, choć latem daje się bardziej we znaki. Jego objawy dotyczą głównie ludzi młodych i słabną po 25. roku życia.

Istnieje też pocenie smakowe, występujące po zjedzeniu gorących lub pikantnych potraw. Kropelki potu pojawiają się wówczas obficie na nosie, czole oraz w okolicy warg. Przyczyną pocenia smakowego bywa też uszkodzenie układu nerwowego: wtedy zamiast gruczołów ślinowych podczas żucia pokarmu pobudzane są właśnie gruczoły potowe.

Gdy pot naprawdę cuchnie...

Na szczęście dla każdego psa — każdy człowiek na ziemi pachnie inaczej, głównie mieszanką woni potu i wydzieliny gruczołów łojowych. Na nasz zapach wpływ ma choćby dieta — wiadomo: im więcej cebuli jemy, tym intensywniej... No właśnie. Jeśli przestajemy wystarczająco wnikliwie dbać o naszą higienę — łój, pot i naskórek stają się pożywką dla bakterii, a ciało przestaje pachnieć. Zaczyna raczej wydzielać nieprzyjemną woń, efekt maceracji naskórka, rozkładu bakterii lub grzybów. Warto wtedy na jakiś czas zrezygnować z czosnku i cebuli — a przestawić się na tymianek, estragon i miętę. Walce z przykrą wonią sprzyja też częste picie naparu z szałwii.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Średnia gęstość gruczołów na cm2 wynosi:
23 tygodniowy płód – 2970
noworodek – 1560
dziecko 11-18 miesięcy – 500
dorosły – 120
Rozmieszczenie gruczołów ekrynowych w poszczególnych miejscach w skórze nie jest jednakowe. Na ich zagęszczenie wpływ ma również płeć.
U kobiet :
pachwiny - 118
brzuch - 149
podbrzusze - 101
plecy - 92
U mężczyzn:
pachwiny - 80
brzuch - 149
podbrzusze - 137
plecy - 145
Pot mężczyzn ma pH ok. 5,6 i jest bardziej kwaśny niż kobiecy, który ma pH ok. 7.

REKLAMA

Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
rok założenia 1966
Z NAMI ZOBACZYSZ WIĘCEJ
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
154820otbr-a-M

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518
155820otbr-A-G

Roman Łesiów
UROLOG
leczenie zachowawcze i operacyjne
USG układu moczowego
cystoskopia, zabiegi operacyjne
uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
153120otbr-A-C

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
155520otbr-a-M

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl
154620otbr-a-M

eprasa.pl 06e12b4100

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
Olsztyn, plac Józefa Bema 5
tel. (89) 539-74-80 , tel. (89) 539-74-81
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl
czynne pon.-pt. godz. 7.00-15.00, sob. **nieczynne**

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. 9.00-15.00

Biskupiec, ul. Topiel 2
tel./fax (89) 715-32-50, kom. 509-520-160
czynne pn.-pt. 800-16.00, sob. 8.15-12.30

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

Miłakowo, ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)
tel. (89) 757-83-31, czynne pn., wt., czw.: 8.00-15.00
śr. 8.00-17.00, pt. 8.00-13.00, soboty nieczynne

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

Nidzica, ul. Traugutta 20 (Gminna Spółdzielnia „SCh")
tel. (89) 625-21-20, fax (89) 625-26-98
czynne pn.-pt. 7.00-15.00, soboty nieczynne

Olsztynek, ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)
tel./fax (89) 722 38-76, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty nieczynne

Szczytno, ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol")
tel./fax (89) 624-31-48, (89) 624 55 74
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. nieczynne

Ogłoszenia drobne zamieszczone
w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM"
ukazują się równocześnie na stronie
www.drobniak.pl

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

!!! SKUP BYDŁA, GOTÓWKA, SZYBKI ODBIÓR, 512-235-693

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

DWUPOKOJOWE centrum I piętro, 505-669-918

POKÓJ wynajmę, 89-526-78-12

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE, B, 503-103-703

MURARZA, 667-947-124

POMOCNIKÓW budowlanych, 667-947-124

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

ZBROJARZ betoniarz, 604-905-460

AUTO-MOTO

sprzedam

SPRZEDAM przyczepkę samochodową, sprawna, zarejestrowana. 508909580

USŁUGI

budowa | remont

GLAZURA, hydrauliczne, 669-336-031

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

BIZNES

LOMBARD, (89) 534-06-73

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu).
Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
• na sobotę – do czwartku do godz. 15.00
* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**, **plac Józefa Bema 5**
czynne w godz. 7.00-15.00
soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel. 55-236-18-02
pon.-pt. godz. 8.00-16.00

28919opb1-C-K

SACRUM
KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom 530 308 308
GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM
Całodobowy przewóz zmarłych

320520opb1-a-M

ARKA
USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908
OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl
Całodobowy przewóz zmarłych

614619opb1-g-M

Warmiński
1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej **market**

OLSZTYN	**895 355 300**
ul. Lengowskiego 18-20	**602 327 277**
BISKUPIEC	**897 152 093**
ul. Armii Krajowej 4	**608 680 642**

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

614219opb1-E-G

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

eprasa.pl 06e12b4100

Pamiętaj o medycynie sportowej!

Blisko połowa Polaków regularnie uprawia sport. Rzadko jednak przygotowuje się do aktywności fizycznej i sprawdza swój stan zdrowia. Tylko 6 proc. uprawiających sport konsultuje się z lekarzem medycyny sportowej. Tymczasem kluczem do bezpiecznego uprawiania sportu jest profilaktyka. – To dzięki niej możemy się uchronić od kontuzji i poznać nasz organizm – przekonuje Aleksandra Socha, szablistka i olimpijka.

Ruszyła właśnie kampania edukacyjna „Zdrowi – gotowi – sport!", która ma uświadamiać społeczeństwu potrzebę regularnych badań i kontroli stanu zdrowia.

– Aktywność fizyczna Polaków dynamicznie się rozwija. Wystarczy rozejrzeć się wokół siebie, by zobaczyć, jak wiele osób uczestniczy w sporcie i pretenduje do tego, żeby być sportowcami. Nie najlepiej jest jednak jeszcze ze świadomością tego, jak działa nasz organizm, jakie ma potrzeby, czy rzeczywiście można uprawiać dany sport, czy może jest on zarezerwowany tylko dla wyczynowców albo młodych – mówi agencji Newseria Biznes Robert Korzeniowski.

Z najnowszego raportu „Zdrowi – gotowi – sport!" wynika, że Polacy coraz więcej czasu spędzają aktywnie, przy czym najczęściej decydują się na jazdę na rowerze (45 proc.), bieganie (25 proc.), grę w piłkę nożną (17 proc.), trening siłowy (16 proc.) oraz pływanie (14 proc.). Co czwarty Polak trenuje z dużą częstotliwością: 7 proc. uprawia sport codziennie lub prawie codziennie, a 17 proc. kilka razy w tygodniu. Większa aktywność fizyczna nie oznacza jednak, że Polacy przygotowują się do niej profesjonalnie.

– Spośród połowy społeczeństwa, która uprawia sport, zaledwie jedna na trzy osoby zgłasza się do lekarza, kiedy ma jakiś problem medyczny. Aż 25 proc. osób uważa, że wystarczy sięgnąć po witaminy, suplementy albo po prostu nie robić nic i przeczekać problem medyczny – podkreśla Korzeniowski.

Ponad połowa Polaków uprawiających sport przyznaje, że swoje treningi opiera na własnej wiedzy oraz doświadczeniu (54 proc.). Rzadziej przy planowaniu treningu biorą pod uwagę wskazania trenera (16 proc.) czy porady treningowe (11 proc.). Tymczasem niewłaściwie dobrana do stanu zdrowia aktywność fizyczna może się skończyć tragicznie, a zły sprzęt może powodować kontuzje.

– Zanim zaczniemy uprawiać sport, warto się poradzić specjalisty, jak powinien być skomponowany trening, znaleźć fizjoterapeutę, do którego zawsze możemy się zwrócić, znać adres lekarza, który się zna na medycynie sportowej. To ludzie, którzy pomogą nam w podejmowaniu pierwszych dobrych decyzji dotyczących uprawiania sportu. Stoimy jednak przed ogromnym wyzwaniem, bo tylko 6 proc. Polaków uprawiających sport miało jakikolwiek kontakt z lekarzem medycyny sportowej – wskazuje Korzeniowski.

Fot. newseria.pl
Anna Rulkiewicz

Dlatego właśnie rozpoczęto kampanię edukacyjną „Zdrowi – gotowi – sport!", by uświadamiać społeczeństwu potrzebę regularnych badań i kontroli stanu zdrowia, które są podstawą bezpiecznego treningu.

– W naszej akcji społecznej najważniejsze jest budowanie świadomości, że każdą aktywność sportową trzeba uprawiać świadomie. Są różne ryzyka i konsekwencje, ważne są więc badania i kontakt z lekarzem, fizjoterapeutą czy z osobą, która prowadzi trening personalny – podkreśla Anna Rulkiewicz, prezes Grupy LUX MED.

Duża część aktywności fizycznej skłania do wysiłku, który często przekracza nasze możliwości. Dlatego przed rozpoczęciem przygody ze sportem powinno się przeprowadzić podstawowe badania laboratoryjne i skonsultować się ze specjalistami – kardiologiem czy ortopedą. Osoby, które decydują się na profesjonalne uprawianie sportu, powinny sprawdzić także zdolności tlenowe i beztlenowe oraz przeprowadzić trening funkcjonalny i motoryczny.

– Badania, cała diagnostyka, profilaktyka są jak najbardziej potrzebne, nie mogłabym bez tego działać. Wszystkie badania to informacje przede wszystkim dla mnie, co dzieje się w moim organizmie, na jakim jestem etapie, jak mój organizm reaguje na zmiany adaptacyjne. To jest również informacja dla trenera przygotowania motorycznego, trenera od szermierki i fizjoterapeuty, żeby mogli świadomie i mądrze dobrać dalszy zestaw ćwiczeń – wskazuje Aleksandra Socha, szablistka, reprezentantka Polski na igrzyska w Rio.

W placówkach, w których realizowany jest program Medycyna dla Sportu i Aktywnych, można skorzystać z porady lekarzy różnych specjalizacji: ortopedów, kardiologów, internistów, dietetyków, psychologów czy fizjoterapeutów. Wszyscy mają doświadczenie w sporcie lub są lekarzami medycyny sportowej.

– W niemal każdej placówce w Polsce mamy medycynę sportową – wiele różnych programów, pakietów dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Robimy badania funkcjonalne, by sprawdzić ciało i jego możliwości. Oferujemy również orzecznictwo sportowe. Głównym celem naszych działań jest promowanie postaw prozdrowotnych Polaków – przekonuje Anna Rulkiewicz.

źródło newseria.pl

Tylko **6** proc. uprawiających sport konsultuje się z lekarzem medycyny sportowej. To częsta przyczyna kontuzji.

SPORT W TV

SOBOTA

- **Siatkówka.** Liga Narodów mężczyzn: Holandia - Argentyna (9:50 Polsat Sport), Słowenia - Niemcy (11:50 Polsat Sport Extra), Francja - Japonia (12:50 Polsat Sport News), USA - Australia (17:50 Polsat Sport Extra), Bułgaria - Iran, Kanada - Włochy (19:20, 20:50 Polsat Sport News)
- **Paralekkoatletyka.** Mistrzostwa Europy w Bydgoszczy (10 TVP Sport)
- **Tenis.** Turniej French Open w Paryżu (11, 13, 17, 19, 20:55 Eurosport 1; 11, 17, 19 Eurosport 2)
- **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Arka Gdynia - Radomiak Radom (12:30 Polsat Sport); mecze towarzyskie: Rosja - Bułgaria (16:50 Polsat Sport News), Walia - Albania (17:55 Polsat Sport Premium 1), Szwecja - Armenia (20:40 Polsat Sport Premium 2); Puchar Polski kobiet, finał: Czarni Sosnowiec - UKS SMS Łódź (18:50 Polsat Sport, Super Polsat); 2. liga hiszpańska, półfinał play-off: Almería - Girona (20:55 Eleven Sports 1)
- **Kolarstwo.** Critérium du Dauphiné: 7. etap (13:10 Eurosport 2)
- **Hokej.** Mistrzostwa świata w Rydze, półfinały (13:10, 17:15 TVP Sport); NHL, II runda play-off: New York Islanders - Boston Bruins (1:15 sob./niedz., TVP Sport)
- **Formuła 1.** Grand Prix Azerbejdżanu: kwalifikacje (13:55 Eleven Sports 1)
- Żużel. eWinner 1. liga: Wilki Krosno - Start Gniezno, Orzeł Łódź - Wybrzeże Gdańsk (15:55, 18:10 nSport+)
- **Boks.** Walka o pas WBA w Telford, waga ciężka: Daniel Dubois - Bogdan Dinu (20:30 Polsat Sport Extra)
- MMA. Gala UFC Fight Night, waga ciężka: Jairzinho Rozenstruik - Augusto Sakai (1:00 z sob. na niedz., Polsat Sport)

Biało-Czerwone, na czele z Malwiną Smarzek, w niedzielę spotkają się z Kanadą, która sensacyjnie pokonała w LN Chinki (3:2)

NIEDZIELA

- **Siatkówka.** Liga Narodów kobiet: Chiny - Belgia (9:50 Polsat Sport Extra), Japonia - Holandia (11:50 Polsat Sport News), Turcja - Tajlandia (12:50 Polsat Sport Extra), Dominikana - Rosja (14:50 Polsat Sport), Brazylia - Serbia (15:50 Polsat Sport Extra); Kanada - Polska (17:50 Polsat Sport; 17:55 TVP Sport), Włochy - Korea Południowa (18:50 Polsat Sport Extra), Niemcy - USA (20:50 Polsat Sport)
- **Automobilizm.** Wyścig European Le Mans Series w Le Castellet (10:30 Canal+ Sport)
- **Tenis.** Turniej French Open w Paryżu (10.55, 13, 15, 17, 19, 20:55 Eurosport 1; 15:10, 16, 18 Eurosport 2)
- **Piłka ręczna.** PGNiG Superliga mężczyzn: Łomża Vive Kielce - Orlen Wisła Płock (11:55 TVP Sport)
- **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Odra Opole - GKS Tychy (12:30 Polsat Sport); mecze towarzyskie: Anglia - Rumunia (17:55 Polsat Sport Premium 1), Dania - Bośnia i Hercegowina (17:55 Polsat Sport Premium 2), Holandia - Gruzja, Belgia - Chorwacja (17:55, 20:40 Polsat Sport News); 2. liga hiszpańska, faza play-off: Leganes - Rayo Vallecano (20:55 Canal+ Sport); mistrzostwa Europy U-21 na Węgrzech i w Słowenii, finał (21:25 TVP Sport)
- **Kolarstwo.** Critérium du Dauphiné: 8. etap (13:10 Eurosport 2) oraz Tour de Suisse, 1. etap (15:20 Polsat Sport News)
- **Żużel.** eWinner 1. liga: ROW Rybnik - Polonia Bydgoszcz (13:40 nSport+); PGE Ekstraliga: Falubaz Zielona Góra - Apator Toruń, Stal Gorzów - Unia Leszno (16, 18:45 nSport+)
- **Formuła 1.** Grand Prix Azerbejdżanu (13:55 Eleven Sports 1)
- **Hokej.** Mistrzostwa świata w Rydze, mecz o 3. miejsce oraz finał (14:10, 19:55 TVP Sport)
- **Wyścigi motocyklowe.** Grand Prix Katalonii, wyścig w klasie Moto2 (14:30 Polsat Sport News)
- **Boks.** Gala w Miami: Floyd Mayweather Jr - Logan Paul (4:05 niedz./pon., TVP Sport). **pes**

eprasa.pl 06e12b4100

Agata: „Czułam, że jeżeli nie wyjdę z tego bagna, to zatonę" cz.1

Otyłość to choroba. To nie tylko upokorzenie. To wiele doznań, o których nie mają pojęcia ci, którzy nie mają tego problemu. Konsekwencje odczuwania wstydu społecznego dewastują samoocenę. Unikam znajomych, których bawi ten temat. Metamorfoza jest wyzwaniem. Strach przed porażką potrafi paraliżować. Na każdym etapie widmo kroku wstecz zasysa nas z powrotem.

fot. archiwum Agaty Wacławskiej

Iławianka Agata Wacławska w otoczeniu wujka Krzysztofa Wacławskiego (z lewej) i swojego taty, Grzegorza Wacławskiego

Iława. Lata 90. Pasje sportowe mogły rozwijać dzieci mające predyspozycje do; żeglarstwa, lekkiej atletyki, piłki nożnej, siatkówki, sportów walki czy tańca. To i tak duże pole rodzicielskich oczekiwań w małym mieście. Basen funkcjonował w sferze społecznych marzeń. A my — dzieci, nieco większe niż inne, nawet nie otyłe, ale szybciej dojrzewające, mające więcej kg niż rówieśnicy. Nierokujące sportowo pączki. Kogo obchodziła poza rodzicami ich sprawność? Uprawiające sport, szczuplejsze czuły się lepsze, pewne siebie. Łatwo było przypiąć koleżance łatkę „Gruba Berta".

Z taką łatką wróciłam któregoś dnia ze szkoły. Udawanie, że nic nie słyszałam nie pomogło. Ten trwały tatuaż, nieusuwalny z dziecięcej głowy zapraszał do tego, aby „Gruba Berta" była naprawdę gruba.

W dorosłym życiu szukamy odskoczni od problemów. Czasami alkohol, używki odsuwają zmory. Ucieczka w sport zabija upiory zmęczeniem. Jednak dzieci inaczej wyobrażają sobie świat. Chcą akceptacji otoczenia. Perfekcyjnie dążą do zadowolenia innych, aby czuć się potrzebnym. Jak to nie stanie się osiągalne, zaczynają kombinować. „Jestem gruba. Nie. Dopiero będę taka. Zobaczycie. Do lodówki mam najbliżej." Jedzenie staje się nie tylko koniecznością. Staje się wytchnieniem. Leczy duszę, odpędza smutki. Bez względu na to co się w życiu wydarzy, przynosi ukojenie. Ulga nie trwa długo. Upokorzenie, wstyd, złość w nienawiści do siebie można tylko stłumić zajadając znowu.

Potęga żarłoczności – jedzenioholizm to groźny przeciwnik, który czai się w nas. Nie jest łatwo wygrać z zaburzeniem odżywiania. Alkoholizm, narkotyki, papierosy można zredukować do zera w terapii. Można się ich oduczyć. Jedzenie to miękki narkotyk, który musisz zażywać. Wystarczy jeden kęs za dużo i znowu można popłynąć.

> Chciałam się zażreć na śmierć. W środku bezsennej listopadowej nocy poczułam się na dnie. Przegrałam. Nie daję już rady. Nie istnieję. Odraza odczuwania siebie niszczy od środka. 30 kg na plusie było w sprzeczności z sukcesem zawodowym, niesieniem pomocy innym, dwójką uwielbianych dzieci obok. Nauczona odsieczy społecznej, nie potrafiłam poprosić o pomoc dla siebie. Czułam, że jak sama sobie nie poradzę, nie wyciągnę się z tego bagna — to zatonę.

Byłam obok sportu. Widziałam jego sprawczą siłę. Wierzyłam, że to co robi wokół z innymi może pomóc. Obserwowałam ich emocje. Chwyciłam się tej gałęzi.

Kocham pływać od dziecka. Nie czułam w wodzie niezborności ciała. Byłam w nieważkości, czując lekkość. Pływałam tylko w lato. Turystyka z obserwacją otoczenia — to była moja technika. Basen zmienił wszystko. Kraulem nauczyłam się pływać mając 30 lat. 750 m bez przerwy w basenie wyzwoliło euforyczny stan radości. Nie myślałam wtedy o jedzeniu. Chciałam znowu wskoczyć na tor. Chciałam dorównać tacie i wujkowi. Podziwiałam ich maratony, triathlony. Przez 20 lat stałam obok patrząc na to, jak sobie radzą. Nie wiedziałam jak wejść do tego świata, uzależniona od drugiej strony krawężnika. Te kilkaset metrów było przełomowe. Wiedziałam, że potrzebuję celu. Uwierzyłam w siebie. Otoczona wodą szukałam pomysłu.

Najdłuższe jezioro w Polsce. 27 km w linii prostej. Kawał drogi nawet pieszo. Nie wiem dlaczego, ale miałam w sobie pewność, że mogę je przepłynąć. Marzenie o dominacji nad nim zaczęło prostować moje życie. Rozmowy z tymi, co wiedzą więcej stworzyły decyzję na cito. Mam na to rok. Ciasno w czasie, to bezwzględna terapia. Nic nie odwleczesz. Nie ma mowy o lawirowaniu, szukaniu kompromisu. Szaleństwo pomysłu otworzyło mnie na życie inaczej.

Muszę się rozpływać, stworzyć bazę dla innych potrzeb pływania. Radek i Błażej pomogli zanurzyć się na dłużej. Dziesiątki kilometrów w wodzie. Wiara, że się uda — powoli po drabince pływackiej wydolności nabierała pewności. Zwykły trucht rozszerzał pojemność płuc, uczył pokory do godzin wysiłku.

Otyliada w marcu 2019 roku. To mój pierwszy sprawdzian. Masz pół doby. Od 18 wieczorem, do 6 rano. To Twój czas na to ile masz w sobie. Wytrwałam, mimo że wcześniej przez dwa tygodnie choroba pokrzyżowała plany treningowe. Planowałam przepłynąć 20 km, jednak po 14 musiałam wyjść z wody. Choroba morska wyrzuciła mnie na brzeg, nie pozwoliła wejść z powrotem do basenu. Wielogodzinne wahadło odkryło problem błędnika. Stworzyło moment załamania.

Byłam sama. Myślałam o tym w podróży powrotnej. Przecież to była tylko połowa mojego marzenia. Trzy zestawy śniadaniowe zamówione o 7 rano w Pendolino przez kobietę wyglądająca jak po niezłej imprezie uzupełniło energetyczne niedobory. Nie były obżarstwem. Było koniecznością wynikającą ze strat poniesionych w godzinach wysiłku.

Wróciłam do przygotowań. Pływacki obóz sportowy, to była odważna decyzja. Sebastian Karaś to guru pływania długodystansowego. Poprowadził mnie planem na ostatniej prostej. Za trzy miesiące czekał na mnie mętny Jeziorak. Nagle pojawił się strach wynikający z rozliczenia siebie z wykonanej pracy. Weryfikacja osobistych nadziei i zjazd po równi pochyłej. Oglądałam takie rzeczy w filmach. Teraz doznałam na sobie psychicznego sportowego upadku. Odwaga budowana miesiącami odpłynęła. Widmo przegranej odkryło przyjaciół. Wyczuli mój dół, jakby wiedzieli, że mnie dopadnie. Zobaczyli, że tonę i poczułam ich życzliwą dłoń. Do dziś mam w głowie wiadomość od Kasi Pankowskiej... „chciałabym być z Tobą, chciałabym, chciała... jak popłyniesz". To ona stworzyła moją grupę wsparcia. Logistyka toczyła się obok mnie. „Ty skup się na tym co cię czeka" – usłyszałam. Udało się wszystko domknąć na 18 sierpnia. „Kiedy popłyniesz, będziemy obok" — to wyciągnęło mnie do góry.

Ostatni dowiedzieli się rodzice. Bałam się ich reakcji. Obawy o moje bezpieczeństwo walczące w nich z pragnieniem sukcesu mogły mnie popchnąć w stronę rezygnacji. Kasia, Adam i czworonożna Yoda popłynęli dzień wcześniej do Dobrzyk. Reszta ekipy; mój tata, Bartek, Krzysiek i Ja z niezawodnym Wasylem o 5 rano dołączyliśmy do nich. Czułam w sobie moc i byłam przerażona...

Agata

>> Za tydzień popłyniemy z Agatą przez 17 godzin, w Jezioraku.

Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki

eprasa.pl 06e12b4100