ŻYCIE W SZANGHAJU Z KORONAWIRUSEM \2

DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

BEZgorset

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA\\\NIEDZIELA
29|02|-01|03|2020

„Dziennik Elbląski" 11 655 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 4 564 NR 50 (20170) \\\ NA TERENIE POZOSTAŁYCH POWIATÓW UKAZUJE SIĘ JAKO GAZETA OLSZTYŃSKA

Fot. archiwum prywatne

Aga ma smaka na zdrowie \11

ISSN 0137-9127

9 770137 912163 09

eprasa.pl 33aed7b4d9

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

NIE WIDZIAŁAM TEGO MIASTA TAK PUSTEGO

WERONIKA TRUSZCZYŃSKA Z LUBAWY, KTÓRA OBECNIE PRZEBYWA W CHINACH, OPOWIADA, JAK WYGLĄDA ŻYCIE W 25- MILIONOWYM MIEŚCIE SZANGHAJU W CZASIE EPIDEMII KORONAWIRUSA.

Fot. Kadr z filmu, YouTube Weroniki Truszczyńskiej

Weronika Truszczyńska: żeby wyjść na zewnątrz, trzeba mieć maseczkę

Weronika Truszczyńska to pochodząca z Lubawy youtuberka, która swoje życie związała z Chinami. Jest zakochana w tym kraju i jego kulturze. Jej filmy w portalu YouTube pokazują, jak wygląda życie w Szanghaju, ale też w innych zakątkach świata. W swoim najnowszym klipie wyjaśnia, jak wygląda życie w mieście zagrożonym epidemią. Youtuberka do Szanghaju wróciła na początku lutego. Jak sama mówi, dostać się do Chin nie było łatwo. Loty z Europy i USA zostały niemal całkowicie wstrzymane. Jedyną szansą na powrót był lot z przesiadką w Moskwie. A wrócić do Szanghaju musiała.

— Nie miał kto karmić moich kotów — mówi w jednym z filmów.

Dziewczyna wspomina o podwyższonych standardach bezpieczeństwa na lotniskach i... osiedlach. Podczas kontroli w przygotowanych formularzach należy wpisać numer miejsca w samolocie. W ten sposób służby chcą mieć sto procent pewności, że dana osoba nie miała kontaktu z osobą zarażoną. Na osiedla, które zostały pozamykane, nie wpuszcza się kurierów, ani dostawców jedzenia. Po wszelkiego rodzaju przesyłki trzeba osobiście schodzić do bramy wjazdowej na osiedle.

Lubawianka podkreśla jednocześnie, że wbrew temu co podają niektóre media, Szanghaj nie jest miastem zamkniętym.

— Przynajmniej nie w takim rozumieniu, jak ma to miejsce w Wuhan — relacjonuje. — Tam nie można wjechać. W Szanghaju ruch nie jest wstrzymany, działa normalnie metro. Jednak żeby wyjść na zewnątrz, trzeba mieć maseczkę — mówi.

Youtuberka wyjaśnia też, że bez maseczki nie można wsiadać do taksówek, czy innych środków transportu publicznego, a na teren osiedli mieszkaniowych mają wstęp jedynie ich mieszkańcy. Względy bezpieczeństwa są najważniejsze. Przed drzwiami sklepów znajdują się komunikaty, że klienci zobowiązani są do noszenia masek oraz do poddania się badaniu temperatury ciała. W sklepach, na ulicach, w metrze... nie widać ani jednej osoby, która na dworze przebywałaby bez maski.

— Jak wyobrażasz sobie miasto pogrążone w epidemii? — pyta na samym początku najnowszego nagrania Weronka Truszczyńska? — Myślisz, że jest opustoszałe, na zewnątrz w promieniu wielu metrów nie ma żywej duszy. Miasto, w którym nie jeździ komunikacja miejska, gdzie wyjścia z domu są na kartki, a w sklepach nie zostało już wiele do jedzenia. Wbrew pozorom nie tak wygląda dzisiaj Szanghaj, chociaż wiele z tych informacji ma w sobie ziarno prawdy — wyjaśnia.

Weronika Truszczyńska wspomina w swoim filmie, że mieszkańcy Szanghaju wbrew pozorom próbuję żyć normalnie, choć - jak sama się domyśla - część z nich być może zaszyła się w domach. Życie na ulicach nadal tętni, tylko nieco wolniejszym rytmem.

— Oblegana przez mieszkańców pobliskich bloków, Chińczyków, jak i obcokrajowców, ulica Anfu Road jest doskonałym przykładem tego, że nawet w obliczu kryzysu można zachować spokój, ale i dobrze się bawić — relacjonuje.

— Kto by przypuszczał, że nadejdzie dzień, w którym jedną z najciekawszych rozrywek w całym 25-milionowym Szanghaju będzie kawa na wynos pita gdzieś na krawężniku.

> KORONAWIRUS DAJE OBJAWY PODOBNE DO TYCH Z GRYPY. POWODUJE NIEWYDOLNOŚĆ ODDECHOWĄ, KTÓRA MOŻE PROWADZIĆ DO ŚMIERCI. EPIDEMIA ZACZĘŁA SIĘ W CHINACH, ALE PRZYBYWA PACJENTÓW TEŻ W INNYCH CZĘŚCIACH ŚWIATA.

Zdaniem lubawianki epidemia koronawirusa jest w Szanghaju sporym problemem. Wiele osób nie może pójść do pracy. Inni, którym skończyły się maseczki, nie mogą wyjść nawet po podstawowe zakupy.

— W całych Chinach brakuje masek, ja na szczęście swoje przywiozłam z Polski — mówi. Bez maseczki lepiej nie pokazywać się na ulicach Szanghaju i żadnego innego miasta w Chinach. Są one zwyczajnie wymagane, bo koronawirusem, mimo podjętych środków bezpieczeństwa, w Szanghaju zaraziło się już kilkaset osób.

— Z jednej strony mamy tysiące dostawców jedzenia i paczek, którzy tak samo jak w każdym innym miesiącu gnają, żeby tylko zdążyć na czas. Chociaż w tym szczególnym okresie ryzykują czymś więcej, niż tylko ewentualną skargą od klienta. Ryzykują zdrowiem, mając styczność z dziesiątkami klientów i pracowników restauracji każdego dnia. Z drugiej strony zaleca się, by nie wchodzić w kontakt ze zbyt wieloma osobami bez potrzeby — zaznacza Truszczyńska. — Tylko jak nie zwariować, spędzając kolejne dni w domu, bez najmniejszego pojęcia, kiedy to wszystko wreszcie wróci do normy — mówi i po chwili dodaje: — Przyznaję jednak, że taki stan rzeczy ma swój urok. Nigdy wcześniej nie widziałam tego miasta tak pustego.

— Nie zliczę, ile razy błagałam, żeby tłum w tym mieście zmniejszył się choć o kilka procent. Dzisiaj mogę powiedzieć: uważajcie, czego sobie życzycie, bo te życzenia czasami się jednak spełniają.

TOMASZ WIĘCEK
t.wiecek@gazetaolsztynska.pl

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

REDAKTORZY WYDANIA
Monika Nowakowska 89 539 74 87
Mirosław Wieczorek 89 539 76 40
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

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

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

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

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

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

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 236 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 33aed7b4d9

ZWIERZĘTA DO NAS MÓWIĄ W SWOIM JĘZYKU

MAŁGORZATA LIPKA TO GROOMER, CZYLI PSI FRYZJER. POSIADA TYTUŁ MISTRZOWSKI W ZAWODZIE I Z OGROMNĄ PASJĄ PODCHODZI DO NASZYCH CZWORONOŻNYCH PRZYJACIÓŁ. OPOWIEDZIAŁA O SWOJEJ PRACY, KTÓRA POLEGA NIE TYLKO NA PIELĘGNACJI ZWIERZĄT, ALE RÓWNIEŻ ICH SŁUCHANIU.

Fot. archiwum prywatne

— Groomer to zawód, który większości niewiele mówi, bo jest dosyć nowy. Jak długo zajmujesz się strzyżeniem psów?

— Ta moda przyszła do nas z zachodu. Strzyżeniem psów zajmuję się kilkanaście lat, natomiast swój zakład mam od 7 lat. Oczywiście zaczęło się od treningów na własnym czworonogu. W zasadzie od 12 roku życia wiedziałam, czym chcę się zajmować. Skończyłam studia z Architektury Krajobrazu na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim, ale ani jednego dnia nie przepracowałam w zawodzie. Od razu po studiach założyłam salon groomerski.

— Psy są różne, mają różne charaktery, ale są też rasy typowo agresywne. Jak sobie radzisz z trudnym klientem?

— Trzeba umieć z psem się porozumieć. Pieski nie lubią być strzyżone. Nie jest to dla nich naturalne. Czasami wystarczy cierpliwość, czasami potrzebny jest kaganiec, ale bywają sytuacje, że nie da się pieska ostrzyc. Zwierzęta do nas mówią, każde w swoim języku musimy się tylko w nie wsłuchać.

— Jakie rasy upodobali sobie twoi klienci? Mam wrażenie, że na każdym kroku widzę Yorki, albo inne miniaturki, które mieszczą się do damskiej torebki.

— Tych klientów jest zdecydowanie najwięcej: Yorki, Maltańczyki, Shih Tzu, Sznaucerki miniaturowe. Ale zdarzają się też dosyć nietypowe rasy. Moim ulubieńcem jest Puli, czyli owczarek węgierski. Jest bardzo charakterystyczny, ponieważ ma dredy, które sięgają aż do samej ziemi. W swoim salonie strzygę również koty. Raz zdarzyła mi się świnka morska i chomik.

— Czy można zatem powiedzieć, że mały pies to mniejszy kłopot i łatwiej się je strzyże?

— To wszystko zależy od charakteru naszego czworonoga, od tego czy jest przyzwyczajony do tego typu zabiegów. Każde zwierze jest inne. Oczywiście jak wcześniej wspomniałam, większość moich klientów to rasy małe. Natomiast to, czy jest łatwiej, czy trudniej, to o tym decyduje stan sierści. Czasami pies jest tak zaniedbany, że trzeba golić do gołej skóry. Koty natomiast chodzą własnymi drogami i czasami takie strzyżenie jest rozciągnięte w czasie i podchodzimy do niego etapami.

— Jakie zabiegi pielęgnacyjne wykonuje się w salonie groomera?

Fot. archiwum prywatne

— Właścicielom psów i kotów kojarzy się głównie ze strzyżeniem sierści, a to zaledwie jedna z wielu usług salonów groomerskich. W zabiegi pielęgnacyjne wchodzi również mycie, trymowanie, czyszczenie uszu, usuwanie insektów oraz wiele innych. Na zachodzie funkcjonują nawet salony, w których dostępne są kosmetyki kolorowe takie jak lakiery do paznokci dla psów czy też farby koloryzacyjne do sierści. Jest to u nas w Polsce już dostępne, natomiast ja jeszcze nie spotkałam się z takimi potrzebami klientów, by wykonywać tego typu usługi. Myślę, że to też przyjdzie do nas z czasem.

— Na kursach oprócz nauki pielęgnacji i technik fryzjerskich uczą was również tego jak się zachowywać w stosunku do psów.

— To jest absolutna podstawa. Bez tego to w ogóle nie ma co myśleć o pracy w tym zawodzie. Jeżeli nie mamy odpowiedniego podejścia do psa, to nawet jeżeli ukończymy super prestiżową szkołę, to nic nam wiedza na temat strzyżenia jeżeli nie będziemy mogli namówić psa do współpracy. Ze zwierzętami można się porozumieć. Jeżeli tego bardzo chcemy i mocno wsłuchamy się w drugą istotę, to jesteśmy w stanie zrozumieć, co do nas mówi. Wystarczy mieć otwarte serce i umysł, by zrozumieć każdy język świata.

— Przygotowujesz też psy na wystawy. To już wyższa szkoła jazdy?

— Każda rasa ma swój określony wzorzec FCI. Tam są opisane konkretne wytyczne, jak powinien wyglądać pies. Jak ma wyglądać jego nos, oczy, skóra czy sierść. W przypadku niektórych ras jest również dokładny opis, jak pies powinien być przygotowany do wystawy, jeżeli chodzi o jego szatę. Podkreślamy jego naturalny wygląd, by pokazać jego geny, które wynikają z doboru hodowlanego.

— Masz psa. To sznaucer miniaturowy. Często go strzyżesz?

— Jak to mówią, szewc bez butów chodzi (śmiech). Staram się go nie zaniedbywać oczywiście i robię to tak często, jak tylko mogę, bo grafik mam wypełniony po brzegi. Niektórzy klienci zapisują się już na cały rok z góry. Tak więc mam już kalendarz na 2021 rok.

— Od czego należałoby zacząć pracę w zawodzie groomera?

— Po pierwsze to trzeba zacząć od behawiorystki zwierzęcej. Jeżeli nie zgłębimy psychiki psa czy każdego innego zwierzęcia to nie powinniśmy się za to w ogóle zabierać. Potem dopiero kursy. Są szkolenia online, na żywo, zarówno w Polsce, jak i za granicą. Jest dużo książek z tego zakresu. Każdy znajdzie dla siebie odpowiednią ścieżkę kształcenia. Zanim jednak założymy własny salon, to jeszcze musimy zdobyć trochę doświadczenia. Potem to już czysta satysfakcja z pracy. No może czasami tę satysfakcję przyniesie się na butach do domu, bo mimo ubrań ochronnych to sierść naprawdę jest wszędzie i towarzyszy nam cały czas. Ale tak już jest, my kochamy zwierzęta i one kochają nas.

Fot. archiwum prywatne

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
k.namiotko@gazetaolsztynska.pl

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

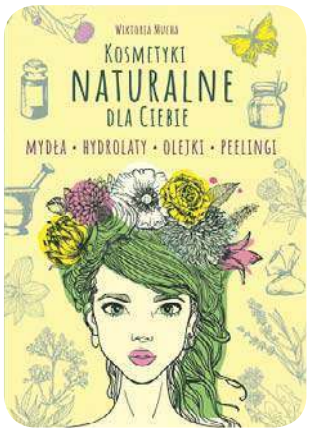
eprasa.pl 33aed7b4d9

NIE WYOBRAŻA SOBIE ŻYCIA BEZ KOSME

KIEDY JEJ KOLEDZY PO STUDIACH MARZYLI O KORPORACJI, ONA SPAKOWAŁA WALIZKI I PRZEPROWADZIŁA SIĘ NA WIEŚ. Z WIKTORIĄ MUCHĄ, AUTORKĄ KSIĄŻKI „KOSMETYKI NATURALNE DLA CIEBIE" ROZMAWIA KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ.

Fot. arch. prywatne

— Chcę promować świat naturalnych kosmetyków. Dziś obok mojej rodziny i rocznego synka to ważny świat, bez którego nie wyobrażam sobie życia — zapewnia Wiktoria Mucha.



WIKTORIA MUCHA - studiując na Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie, specjalizowała się w roślinach leczniczych i prozdrowotnych. Miłośniczka roślin, ziół oraz kosmetyki bazującej na surowcach naturalnych. Mieszka w małej wsi Szalowa w Beskidzie Niskim, gdzie łączy upragnione slow life ze swoją pasją. Właścicielka i założycielka marki produkującej kosmetyki rzemieślnicze MydłoStacja. Miłośniczka książek oraz jesiennej aury. 19 lutego miała miejsce premiera książki Wiktorii Muchy – „Kosmetyki naturalne dla ciebie".

— Kosmetykami naturalnymi zajęła się pani na długo przed tym, nim stało się to modne. Co panią wtedy kierowało?

— Zrobiłam to z ciekawości. Było to też związane z moim kierunkiem studiów. Skończyłam ogrodnictwo, ale ze specjalizacją - rośliny lecznicze i prozdrowotne. W czasie studiów mieliśmy zajęcia m.in. z ziołolecznictwa i kosmetyki ziołowej, które m.in. zainspirowały mnie, żeby spróbować przygotować kosmetyki naturalne samodzielnie i iść w tym kierunku. Połknęłam bakcyla i byłam pewna, że po zakończeniu studiów nie będę szukać pracy na etacie, a zajmę się kosmetykami naturalnymi.

— Do odważnych świat należy?

— Niektórzy mówią, że jestem odważna. Chyba rzeczywiście tak jest. Mam 31 lat, a decyzję o tym, by prowadzić własną działalność, podjęłam kilka lat temu. Dziś, patrząc z perspektywy moich doświadczeń, nie wiem, czy zdecydowałabym się na ten krok. Moja odwaga wynikała pewnie po części z tego, że nie wiedziałam, co mnie czeka. Ważniejsze jednak było to, że byłam pewna, że chcę robić w życiu to, co lubię. Produkować kosmetyki naturalne. Nie było więc odwrotu.

— Lubi pani iść pod prąd. Kiedy wszyscy pędzili do pracy w korporacji, pani spakowała walizki i przeprowadziła się na wieś.

— Już studiując w Krakowie, wiedziałam, że duże miasto nie jest dla mnie. Pochodzę z małego miasteczka i było mi bliżej do małomiasteczkowości, niż do korporacji. Generalnie nie czuję się dobrze wśród betonu i obcych sobie ludzi. W dużych miastach trudno pielęgnować przyjaźnie i mieć przestrzeń dla siebie. Ludzie spotykają się, ale przyjaźnie należą do rzadkości. Na czwartym roku studiów wyszłam za mąż i miałam pewność, że nie wrócę do Krakowa.

— Nie szukała pani pracy w korporacji, a dodatkowo postawiła na biznes rodzinny. Firmę prowadzi pani ze swoją siostrą bliźniaczką i mężem.

— Uważam, że to w rodzinie tkwi siła. Kiedy ma się wsparcie w bliskich, dużo łatwiej jest prowadzić własny biznes. Myślę, że nawet jeśli robimy coś z pasją, co lubimy, a nie ma pomocy w rodzinie, nie będziemy z tego czerpać satysfakcji. Miałam to szczęście, że jestem bardzo zżyta z siostrą bliźniaczką i w zasadzie nie widziałam w firmie innej osoby. W naszym zespole jest również mój mąż, z którym dobrze się dogadujemy (śmiech).

— Mąż pracuje przy produkcji kosmetyków?

— Nie, zajmuje się marketingiem, finansami. Powiedzmy, że działa bardziej od zaplecza.

— Ktoś musi dbać o te finanse, bo to pani powiedziała „nie każdy biznes rodzi się z chęci posiadania pieniędzy".

— Dokładnie. Z tego założenia nadal wychodzę. Jeżeli biznes rodzi się z pasji, ma dużo większe szanse na powodzenie od tego, który miał przynosić wyłącznie pieniądze. Na pewno pieniądze są potrzebne, zwłaszcza na początku, ale tutaj impulsem było zupełnie coś innego. Oczywiście może być tak, że są firmy, które dobrze prosperują opierając się wyłącznie na chęci zysku. Ja jednak jestem tak emocjonalnie związana z moją firmą, że to motto, o którym pani wspomniała, nie jest przypadkowe.

— Zawsze przyda się jednak odrobina szczęścia, a los pani sprzyjał. Przez platformę Polakpotrafi.pl na remont przydomowego budynku zebrała pani ponad 41 tys. zł. Ktoś w ogóle

PRZEPIS NA PASTĘ DO ZĘBÓW

Składniki:
- olej kokosowy - 2 łyżki stołowe;
- węgiel aktywny - 1 łyżeczka do herbaty;
- eteryczny olejek z cynamonu lub szałwii lekarskiej – trzy krople

Przygotowanie:
Olej kokosowy należy lekko podgrzać lub postawić w cieplejszym miejscu, by uzyskać konsystencję płynną. Dodać węgiel aktywny, olejek eteryczny i zamieszać. Następnie pozostawić do zastygnięcia i używać codziennie. Pasta nie pieni się, ale ma doskonałe właściwości czyszczące, lekko wybielające i antybakteryjne. Jest bezpieczna i nie zawiera fluoru.

Fot. arch. prywatne

eprasa.pl 33aed7b4d9

TYKÓW NATURALNYCH

POWRÓT W RODZINNE STRONY BYŁ DLA MNIE CZYMŚ NATURALNYM. WIEDZIAŁAM, ŻE NASZ REGION OBFITUJE W PRODUCENTÓW NATURALNYCH SUROWCÓW, OLEJÓW CZY MIESZANEK ZIOŁOWYCH. JAKO WYTWÓRCY KOSMETYKÓW NATURALNYCH NIE MOŻEMY PÓJŚĆ NA ŁĄKĘ I TAM ZEBRAĆ PŁATKI RUMIANKU CZY NAGIETKA, BO WSZYSTKIE SKŁADNIKI, KTÓRYCH UŻYWAMY, MUSZĄ BYĆ PRZEBADANE I CERTYFIKOWANE.

Fot. arch. prywatne

Fot. arch. prywatne

nie miałby odwagi, by taki pomysł zrealizować. Udało się zebrać te pieniądze, wiele osób panią wspierało.

— Tak, miałam dużo szczęścia, ale kosztowało to nas dużo pracy. Rozpropagowanie informacji o zbiórce wymagało wiele wysiłku. Miałam wywiady w gazetach, w telewizji. To była praca na okrągło. Musiałam dotrzeć do jak największej liczby ludzi i przekonać ich, dlaczego chcę to robić, z jakiego powodu to ma sens. Trzeba było też przekonać ludzi, że pomysł ma szanse na powodzenie. Jednak nie wsparcie finansowe było tutaj najważniejsze. Liczyło się również to, by ci ludzie zostali z nami. I to się sprawdziło. Osoby, które kiedyś zainwestowały w naszą firmę, do dziś czują się z nami związani emocjonalnie. Na bieżąco są z nami, dopingują do działania i kibicują każdego dnia. Stają się przyjaciółmi firmy.

— Nie bez znaczenia ma wybór miejsca, gdzie znajduje się siedziba MydłoStacji? To Beskid Niski.

— Po prostu pochodzę z tych terenów. Powrót w rodzinne strony był dla mnie czymś naturalnym. Wiedziałam, że nasz region obfituje w producentów naturalnych surowców, olejów czy mieszanek ziołowych. Jako wytwórcy kosmetyków naturalnych nie możemy pójść na łąkę i tam zebrać płatki rumianku czy nagietka, bo wszystkie składniki, których używamy, muszą być przebadane i certyfikowane. Potwierdzone odpowiednią dokumentacją. Jako producenci musimy stosować się do tych wymogów.

— Czy produkcja naturalnych kosmetyków jest dziś w ogóle możliwa?

— Tak, jak najbardziej. Choć przyznaję, że to pytanie pada dość często, szczególnie od osób, które nie są związane z tematem. Kosmetyki mogą zawierać konserwanty, które są jak najbardziej ekologiczne i certyfikowane. Są różne rodzaje kosmetyków i tak, są one w pełni naturalne. Dostępność składników naturalnych jest dziś ogromna i można wybrać dobrze.

— W książce „Kosmetyki naturalne dla ciebie" pisze pani o ciekawych składnikach, które są wykorzystywane przy produkcji kosmetyków. Niezmiernie zaciekawił mnie olej z miodli indyjskiej czy olej z nasion baobabu.

— To naturalne oleje, ale po prostu nie pochodzą z Polski. Obecnie musimy wykazać się inicjatywą i pomysłowością, więc coraz częściej sięgamy również po składniki, które nie są z naszego regionu. Olej z nasion baboabu produkuje się z jego orzechów. A przypomnijmy, że baobab jest drzewem, pod którym Staś i Nel często ucztowali (śmiech). Jest idealny na rozstępy czy blizny. Ma duże właściwości regenerujące. Olej z miodli indyjskiej sprawdza się w pielęgnacji cery trądzikowej czy włosów. Wybór jest bardzo szeroki.

— Jak rozumiem, pani nie wyobraża sobie życia bez kosmetyków naturalnych. Od kiedy pani ich używa?

— Tak naprawdę od chwili, kiedy zajęłam się ich produkcją. A zaczęłam jeszcze na studiach, czyli minęło już z sześć, siedem lat. To, że nie używam innych, było dla mnie naturalne.

— Naturalnie też musiał nadejść czas na książkę.

— Wiedziałam, że kiedyś mnie to spotka, bo marzyłam o wydaniu książki. Chciałam szerzyć wiedzę i modę na naturalne kosmetyki. Pokazać, że naturalne kosmetyki można zrobić na własny użytek także w domu. Propozycja wydawnictwa trafiła się naprawdę w dobrym czasie i nie mogłam jej odrzucić. Gdyby nie wydawnictwo nie wiem, czy kiedykolwiek zdecydowałabym się sama napisać książkę.

— Chce być pani inspiracją, żebyśmy w naszym życiu ograniczali chemię i stawiali na naturalne kosmetyki?

— Mam taką nadzieję. Chodzi mi przede wszystkim, żeby promować świat naturalnych kosmetyków. Dziś obok mojej rodziny i rocznego synka to ważny świat, bez którego nie wyobrażam sobie życia.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

MASECZKA Z KURKUMĄ I MIODEM DO CERY STARSZEJ, ZNISZCZONEJ I Z PRZEBARWIENIAMI

Składniki:
- kurkuma mielona - 1 łyżka stołowa;
- miód (obojętnie jaki, ale najlepiej płynny) - 1 łyżeczka do herbaty;
- sok z cytryny - 1 łyżka stołowa;
- olej z dzikiej róży- 1 łyżeczka do herbaty.

Przygotowanie:
Wszystkie składniki należy dokładnie ze sobą wymieszać do powstania gęstej masy. Nałożyć maseczkę na wcześniej oczyszczoną twarz. Należy ją zmyć po około 15 minutach ciepłą wodą i przetrzeć czystym ręcznikiem. Skóra twarzy może być lekko zabarwiona kurkumą, więc w razie konieczności należy umyć mydłem/żelem do mycia lub płynem.

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

eprasa.pl 33aed7b4d9

KATEDRY SĄ JAK LAS

W CENTRUM POLSKO-FRANCUSKIM MOŻNA OBEJRZEĆ WYSTAWĘ ZDJĘĆ KATEDRY NOTRE DAME W PARYŻU. ICH AUTORKĄ JEST EMILIA WANDA MAŁKOWSKA. ZROBIŁA JE PRZED POŻAREM ŚWIĄTYNI, KTÓRY WYBUCHŁ W KWIETNIU UBIEGŁEGO ROKU.

Pamiętny pożar wybuchł o godz. 18. 20 piętnastego kwietnia 2019 roku. Straż wezwano o godz. 18.51. Ogień zgaszono około godz. 4 następnego dnia. W akcji wzięło udział 400 strażaków, a ich działania śledził cały świat. Bo katedra Notre Dame w Paryżu jest symbolem: Francji, chrześcijaństwa i europejskiej kultury. Spłonął dach oraz iglica, uszkodzone zostało kamienne sklepienia. Ocalały relikwie — m.in. Korona Cierniowa. Deklaracje sfinansowania odbudowy katedry kwotą 800 mln euro popłynęły z całego świata. Pieniądze zaoferowały międzynarodowe koncerny i zwykli ludzie. We Francji można było kupić pocztówki-cegiełki ze schematycznym rysunkiem fasady Notre Dame. W Łodzi w tamtejszej katedrze, która też przetrwała kiedyś pożar, zorganizowano koncert charytatywny na rzecz odbudowy paryskiej świątyni. Do Łodzi przyjechał rektor bazyliki metropolitalnej Notre Dame ks. Patrick Chauvet. Zaprosił go pomysłodawca akcji apb. Grzegorz Ryś.

Obudowa Notre Dame rozpocząć się w 2021 roku i ma potrwać 5 lat. Świątynia, obowiązkowy punkt programu zwiedzania Paryża, jest zamknięta. Tymczasem w olsztyńskim Centrum Polsko-Francuskim (ul. Dąbrowszczaków 39, I piętro) można oglądać Notre Dame sprzed pożaru na zdjęciach autorstwa Emilii Wandy Małkowskiej. Fotografka (i malarka) mieszka w Płocku, ale jest związana z Warmią.

— Moja rodzina pochodzi z Podola — powiedziała nam. — I stamtąd, przez Przemyśl, przyjechaliśmy na Warmię, pod Lidzbark Warmiński. Choć już dawno tu nie mieszkam na stałe, od 40 lat przyjeżdżam do domku nad jeziorem Narie.

Pani Wanda przyznaje, że jej zainteresowania fotografia i malarstwa zaczęły się późno, w wieku dojrzałym.

Fot. Ewa Mazgal

Emilia Wanda Małkowska na wernisażu

Notre Dame to jeden największych kościołów we Francji. Ma 130 metrów długości. Najwyższe sklepienie sięga 35 metrów, sławna rozeta z fasady ma prawie 10 metrów średnicy. Jednak nie zawsze styl gotycki był uważany na równy innym. Sam przymiotnik, pochodzący od plemienia Gotów, oznacza po angielsku „barbarzyński". I za taki uważano gotyk od czasów renesansu. Dopiero francuski pisarz Francoise-Rene de Chateaubriand przywrócił gotykowi honor, pisząc o tym stylu w swoim dziele z 1801 roku „Geniusz chrześcijaństwa".

I tak jak Galów zainspirowały dęby, tak Grecy wzięli za wzór dla swych korynckich kolumn palmy, a starożytni Egipcjanie gigantyczne drzewa Afryki i Azji.

Chateaubriand zrehabilitował gotyk i odkryli go dla siebie twórcy rozwijającego się burzliwie romantyzmu. Najsławniejszym i to do dzisiaj przykładem tej fascynacji jest powieść „Notre Dame de Paris" Victora Hugo, w Polsce znana jako „Dzwonnik z Notre Dame". Napisał ją w 1831 roku. Jest historia pięknej biednej Cyganki Esmeraldy. Prześladowaną kobietę chce uratować przed śmiercią Quasimodo, garbaty dzwonnik z paryskiej katedry. Historia była wielokrotnie przenoszona na kinowy ekran i na scenę. W 1998 roku we Francji powstał musical. W 2016 wystawiono w Teatrze Muzycznym w Gdyni. W wersji francuskiej i brytyjskiej w roli Quasimodo wystąpił kanadyjski piosenkarz i aktor Garou.

Wystawa zdjęć Wandy Małkowskiej zabiera nas do świata kontemplacji, z dala od zgiełku; zabiera do świata kamienia i światła. Sącząc się przez witraże światło, rzuca kolorowe plamy na ściany, filary i święte figury. Historia Notre Dame przypomina nam, że nawet największa dzieła architektury, zakorzenione w krajobrazie, historii i kulturze są nietrwałe. Podobnie zresztą jak lasy.

Fot. Emilia Wanda Małkowska

Fot. Emilia Wanda Małkowska

Fot. Emilia Wanda Małkowska

— Należę do grupy plastycznej działającej w Centrum Edukacji i Inicjatyw Kulturalnych w Olsztynie — dodaje. — Razem z jej członkiniami jeżdżę na plenery i biorę udział w wystawach.

Na wtorkowy wernisaż wystawy, zatytułowanej „Barwy światła — barwy ciszy katedry Notre-Dame w Paryżu w CPF" koleżanki pani Wany przybyły tłumnie. Ekspozycja jednak, jak mówi autorka, nie była zaplanowana.

— Fotografuję świątynie różnych wyznań od Lwowa po Maderę i chciałabym te zdjęcia pokazać w przyszłości na wystawie — wyjaśnia. — Wybrałam zdjęcia z Notre Dame, bo zdążyłam je zrobić przed pożarem. Dzisiaj katedra już tak nie wygląda.

Pani Wanda przyznaje, że interesuje ją detal.

— Sfotografowałam nacieki na tężniach w Ciechocinku — opowiada. — Przed 4 lata portretowałam o różnych porach dnia i roku klon w okolicy Lubawy i potem pokazałam te zdjęcia na wystawie. Zauważam to, czego inni nie widzą. A przecież mają wokół siebie darmową telewizję.

Wanda Małkowska mówi po francusku, lubi Francję i odwiedza ten kraj dwa razy w roku. Ma tam wielu przyjaciół. Interesuje się też filozofią, więc gdy zapraszała do obejrzenia zdjęć Notre-Dame, mówiła i mistyczności architektury gotyckiej.

Przypomnijmy, że ołtarz tej świątyni został konsekrowany w 1182 roku i wtedy została tu odprawiona pierwsza msza. Ale budowa katedry trwała wiele dziesięcioleci. Iglica, którą strawił ogień, pochodzi z XIX wieku. Z kolei w grudniu 2018 roku otwarto w katedrze Kaplicę Polska z Matką Boską Częstochowską i relikwiami Jana Pawła II.

Zdaniem Chateaubrianda każdy styl w architekturze jest związany z miejscem i ludem, który je zamieszkuje. Charakterystyczny dla Francji styl gotycki uosabia las dębowy. Dlaczego las? Bo jak pisze Chateaubriand, lasy były pierwszymi w historii ludzkości świątyniami Bóstwa i to w toczeniu drzew ludzi powzięli pierwsze wyobrażenie o architekturze. Gotycki kościół jest mroczną przestrzenią pod sklepieniem splatanych gałęzi. Są w nim zakamarki i tajemne przejścia niczym leśne ścieżki. Ta przestrzeń budzi w ludziach nabożny lęk.

EWA MAZGAL
e.mazgal@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl 33aed7b4d9

POPRAWIAM KORONĘ I LECĘ DALEJ

W KOŃCU ZNALAZŁA SWOJE MIEJSCE W SIECI, SWOJĄ WYSPĘ. NAZWAŁA SIĘ PANI JESIEŃ I PISZE POCZYTNEGO BLOGA. CHOĆ CZEKAŁA AŻ CZTERY LATA NA SWÓJ PIERWSZY WPIS, DZIŚ ŻYJE Z PISANIA. Z MARTĄ MILEWSKĄ, BLOGERKĄ Z OLSZTYNA, ROZMAWIA ADA ROMANOWSKA/

— Pani Jesień... Może to przez ciebie zima jeszcze nie nadeszła?

— Odkąd założyłam bloga, czyli jesienią 2018, ta aura rzeczywiście jakoś krąży wraz z zabawnymi memami i pytaniami, czy to moja sprawka. Rzeczywiście, jesień się jeszcze nie skończyła, a zima nie zaczęła. W każdym razie wolałabym aurę odczarować, żebyśmy mieli znowu cztery pory roku, a nie dwie i o tym w głównej mierze jest mój blog — o szeroko pojętej ochronie środowiska i świadomej ekologii.

— A skąd w ogóle taka nazwa?

— Blog powstał jesienią, ale też nie bez powodu. Urodziłam się we wrześniu, to moja pora roku. Jesień to dobry czas na podsumowania i tak jak w naturze, pora na zbiory plonów całego roku — a nie koniec roku, jak wielu uważa. Kolory dominujące na moim blogu też są związane z jesienią. Publikuję dużo treści związanych z naturą, ale też z życiem codziennym i wyborami świadomego konsumenta. Interesuje mnie lokalne jedzenie, polska, etyczna moda i kosmetyki naturalne. Jednym słowem lub dwoma: Pani Jesień — kobieta, zmienna jak ta pora roku.

— Ale jesień życia, czy polska złota jesień? A może smutna jesień? Deszczowa? Ciemna i ponura?

— Zmienność, zmienność i jeszcze raz zmienność tej pory roku. W ciągu jednego dnia możemy przecież doświadczyć czterech pór roku. Nie demonizuję ciemnej i ponurej natury jesieni. Tylko wtedy jesteśmy w stanie docenić cenne promienie słońca. Tak jak w życiu. W dodatku nic tak nie cieszy jak kocyk i ulubiony film z herbatką, gdy za oknem hula wiatr. Tak naprawdę jesień daje nam nieskończone możliwości spędzania czasu, żonglując temperaturami i aurą. Nie do końca można coś zaplanować, bo nie wiadomo, czy zaraz nie lunie deszcz, ale to ma swój urok. Wszystko jest mi bliskie, nie zamykam się na żadne blaski czy cienie jesieni. To nie byłoby naturalne. Pozwalam sobie na gorsze dni i nie widzę w tym niczego złego.

— Nazywasz się też Królową Słomianej Korony...

— Wiele razy w życiu to słyszałam, głównie w szkole i taką łatkę sobie przypięłam. Myśląc o sobie, że zawsze się czymś zainteresuję, a potem to rzucam, że nie kończę rozpoczętych rzeczy, po prostu mam słomiany zapał. Generalnie to jestem leniwa i w ogóle do niczego. Wiele lat nosiłam w sobie takie przeświadczenie. I nawet w momencie zakładania bloga tak napisałam — to było związane z tym, że jego założenie planowałam 4 lata, ale zawsze „coś tam". Aż wreszcie poszła pierwsza publikacja, pierwsze zdjęcie, a ja dalej pełna obaw, że jako Królowa Słomianej Korony porzucę to za dwa miesiące. Ale blog dalej się rozwija i prężnie działa, a ja razem z nim. Więc co się zmieniło? Ja. Nie, nie zdjęłam swojej Korony. Nadal jestem Królową, ale już nie obwiniam się nieprawdziwymi zarzutami, które ktoś mi włożył do głowy. Dałam sobie prawo do próbowania wszystkiego i świadomego wyboru. Nie zostałam prawniczką, malarką, piosenkarką. I całe szczęście! Ale to nie czyni mnie leniem i nieudacznikiem. Pozwalam sobie na przerwę w publikacjach, na wolną niedzielę, na nieodpisanie na komentarze i dzięki temu załapałam zdrową równowagę między pracą, którą w tym momencie jest dla mnie blog, życiem osobistym oraz poczuciem własnej wartości przez ich pryzmat. Po gorszym momencie poprawiam Koronę i lecę dalej.

— Dziś bloguje praktycznie każdy. Dla ciebie blog to pamiętnik, autoterapia, a może w ten sposób się promujesz?

Fot. archiwum prywatne

— Wszystko po trochu. Założenie bloga wypadło na moment, w którym potrzebowałam autoterapii. Pisałam sporo o czasie i załapaniu tego zdrowego dystansu. Blog z czasem stał się pamiętnikiem. Niektóre wpisy są mi szczególnie bliskie i dobrze mi się do nich wraca na zasadzie wspomnień, trochę albumu ze zdjęciami. Kwestia promowania siebie? Prędzej własnej marki osobistej. To jest zupełnie inna sprawa i kategoria. W tym momencie mogę powiedzieć, że stworzyłam markę Pani Jesień z własną identyfikacją wizualną i strategią. To jest mała firma, która funkcjonuje jak każde inne przedsiębiorstwo i tak samo składa się z wielu elementów. To, co moi Czytelnicy mogą zobaczyć i przeczytać na blogu, to efekt końcowy, finalny produkt całej machiny przeróżnych działań, na przykład na poziomie marketingowym. Proces publikacji treści na blogu czy kanałach social media trwa czasem nawet kilka miesięcy, zależnie od założeń, celów i pomysłów, jakie akurat mam. Pomysł, research, spotkania, pytania, negocjacje, statystyki, napisanie angażującego tekstu, sesja zdjęciowa obróbka, autoryzacje. To wszystko i jeszcze wiele innych kryje się pod hasłem „ot, pstryknęła fotkę na insta". Do tego warto też dodać kursy, szkolenia i warsztaty. Ale nie mam parcia na szkło ani celu w tym, żeby moja buzia była popularna. Chciałabym, żeby rzeczy, które piszę, były mocne merytorycznie i ważne. I to promuję.

Fot. archiwum prywatne

Fot. archiwum prywatne

— Żeby zacząć pisać bloga, czekałaś aż cztery lata?

— To nawet nie było czekanie, tylko strach, lęk, brak wiedzy i doświadczenia. Nie jestem z tych osób, że czekałam i pielęgnowałam go latami, nie. Nadszedł ten moment, że sama krok po kroku postawiłam swoją stronę internetową, wykupiłam domenę, opublikowałam pierwszy tekst ze średnimi zdjęciami, chyba nawet z telefonu. Late is better than ever! Przeczytałam cały internet na temat prowadzenia bloga. Potem kupiłam pierwszy aparat oraz pierwsze e-booki na temat blogowania, social mediów, fotografii i wszystkiego, czego nie wiedziałam, a chciałam się nauczyć. Bez presji, bez pompowania sztucznej publiczności, bez nachalnej reklamy. Okazało się, że to, co robię, podoba się innym i to zaczęło mnie pozytywnie nakręcać. Nauczyłam się tego sama, a ta wiedza miesiąc po miesiącu, dodawała mi skrzydeł.

— A co się wydarzyło te cztery lata temu, że zachciało ci się blogować „właśnie od dziś"?

— Wtedy nic konkretnego. To był właśnie ten boom na blogi w moim odczuciu i najpierw miał to być blog kulinarny. Ale muszę to przyznać szczerze i publicznie — nie jestem mistrzynią kulinariów. Owszem, publikuję od czasu do czasu treści foodie, ale dlatego, że jestem łasuchem, a nie master chefem. Do tego temat jedzenia jest ciągle bardzo interesujący pod względem ważnych dla mnie tematów — lokalności i ekologii. Od zawsze też pisałam i to chyba tutaj jest główny powód tych marzeń o blogu. Odkąd pamiętam, dużo czytałam i dużo pisałam. Do wypracowań w szkole zawsze prosiłam dodatkową kartkę. Raz lepiej, oczywiście, raz gorzej, ale w tej kwestii też się szkolę. Wydaje mi się, że to wynika z mojego gadulstwa. Blog to miejsce, gdzie mogę się wypisać i dać upust moim myślom, refleksjom, tezom i subiektywnym opiniom. To miejsce w sieci, moja wyspa, którą prowadzę na swoich zasadach i tego się trzymam. I piszę dalej.

— A gdzie się widzisz za cztery lata?

— Na blogu znajdziecie też sporo wpisów o plannerach i kalendarzach. To był też moment, kiedy potrzebowałam dużo ogarnąć i zaplanować. Teraz wystarczy mi dziennik z najbliższymi datami oraz bullet journal z wizjami. Ten wcześniejszy rygor planowania zdecydowanie pomógł mi na zdobycie pewnych nawyków, uporządkowania rzeczywistości w taki sposób, że lenistwo i słomiany zapał nie wzięły góry nad marzeniami o własnej marce. Jak? Planując czas wolny. Za cztery lata? Nie wybiegam pamięcią tak daleko. Nie mam planów ani marzeń oprócz tego, żebym ja i moja rodzina byli zdrowi. Reszta materializuje się na bieżąco.

— Jaka jesteś na co dzień?

— Jestem dużo spokojniejsza oraz świadoma niż kiedyś. Uwielbiam zmiany i kiedyś wiele razy mnie za to krytykowano. Uważano, że to moja wada. Nie miotam się, nie łapię dziecięciu srok za ogon, bo wiem, że wystarczy, jak będę robiła jedną rzecz dobrze, a przy reszcie poproszę o pomoc. Nie staram się imponować, dorównywać, nie porównuję się z innymi. Nie czuję się gorsza, bo zupełnie nie znam się na winach. To się chyba nazywa wyluzowanie. Wyluzowałam totalnie i mam święty spokój. I najlepsze jest to, że dziś mogę powiedzieć, że jestem Panią Jesień.

— Podobno dużo śpisz... Co ci się więc śni najczęściej?

— Przynajmniej staram się, ale będąc typem sowy, to nie jest takie proste. A najlepsze pomysły wpadają właśnie do głowy przed samym snem! Najczęściej śnią mi się projekcje rzeczywistości. Rzadko miewam koszmary, to chyba dobrze.

— I podobno co roku chcesz schudnąć 10 kg... Ale się nie udaje. Ale czy musi?

— Nie, nie musi i na to też mam w sobie już wypracowane pozwolenie i akceptację, co jest częścią autoterapii prowadzonej na blogu. Na zdjęciach jestem ja. Taka praca z ciałem przed obiektywem to niezła lekcja samoakceptacji. Nie zachwycam się sobą, jestem obiektywna i dostrzegam wady oraz zalety. Obecnie skupiam się na stanie ciała, a nie na jego wadze. I dobrze mi z tym!

ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl 33aed7b4d9

ŻEBY ZBURZYĆ CHAOS W SOBIE

SPOTKAŁYŚMY SIĘ ROK TEMU I GDYBY KTOŚ MI WTEDY POWIEDZIAŁ, JAK BARDZO SIĘ ZAPRZYJAŹNIMY — ZAREAGOWAŁABYM CO NAJMNIEJ SCEPTYCZNIE... TYMCZASEM WOJI CHRIST OLYSLAEGERS JUŻ KILKA RAZY UKOIŁA MOJE ROZCHWIANE EMOCJE I POMOGŁA UPORZĄDKOWAĆ WEWNĘTRZNY CHAOS.

Przy czym przez większość czasu mamy siebie na odległość: na telefon, maila, sms-a... Pamiętam wczesną jesień i uczucie walącego się świata, a najbardziej mojej wiary w ludzi z trzaskiem upadającej w gruzy niczym te niepotrzebne już drapacze chmur walące się w pył po zdetonowaniu licznych ładunków wybuchowych... I tak chodziłam niczym ludzkie widziadło. Telefon wyniośle milczał, a zresztą i tak jakikolwiek kontakt ze światem uznałabym wtedy za nieznośnie natrętny. A ona tam, w Belgii, wyczuła, że coś jest nie tak. Napisała raz — zignorowałam. Napisała drugi — jak wyżej. Zadzwoniła — nie odebrałam. W końcu straciła do mnie cierpliwość i napisała długiego maila, o którym można było powiedzieć wszystko, prócz tego, że był uprzejmy...! Szczęśliwie napisała na służbową skrzynkę, a emocje emocjami, ale praca jeszcze ważniejsza — więc najpierw po prostu z marszu i niejako mechanicznie, potem już z coraz większym zaciekawieniem i zdziwieniem. Nawet nie tonem listu — ale przenikliwością umysłu Christ i umiejętnością wyczuwania na taką odległość moich silnych — co tu dużo mówić — dość negatywnych emocji... Obiecałam sobie wtedy, że już nigdy w życiu, choćby nie wiem, jak mnie ludzie zawiedli — mimo wszystko nie zignoruję czyjejś troski o stan mojego ducha.

Z Woji Christ jest jednak inaczej. Ona nie wypytuje, co się stało — a nie oszukujmy się: to pytanie, nawet najdelikatniej zadane, jest zawsze jakąś ingerencją w naszą intymność. Nie, z Woji nie doświadczę nic z tych rzeczy, bo ona wie wszystko, zanim cokolwiek powiem. Szybko, dzięki swojej przenikliwości, która jest w zasadzie jasnowidzeniem wizualnym — dostrzegła, ile bólu fizycznego i emocjonalnego we mnie tkwiło, i wkrótce mnie od niego uwolniła...

— Gdy miałam około 11 lat, moja rodzina i znajomi zaczęli mi mówić, że jestem wyjątkowa. Że mam dar — opowiada o sobie dr Woji Christ Olyslaegers. — Ja sama żadnego daru w sobie nie dostrzegałam — ot, po prostu byłam sobą. Ale wiem, że moja babcia i jej babcia — to były znane w Belgii mistyczki, które specjalizowały się w leczeniu duszy. I były w tym bardzo dobre — praprababcia ma w Belgii nawet pomnik, pisali o niej książki, a żyła w XVIII wieku i ani psychiatria, ani psychoanaliza nie były wtedy oficjalną nauką. Ten dar w żeńskiej linii przeszedł też na mnie i postanowiłam go wykorzystać, także z pomocą nauki. Jeździłam więc po całym świecie w poszukiwaniu duchowej harmonii, szkolili mnie mnisi buddyjscy, ale i sama Matka Natura. A zaproszenie do Shaolin dostałam w czasie kursu medytacji w Belgii: jeden z mnichów rozpoznał mój dar wśród kilkudziesięciu uczestników tego szkolenia i zaprosił na nauki pod swoje skrzydła, do Chin. Pierwsze sesje terapeutyczne prowadziłam pod jego okiem i z czasem stałam się dla niego jak córka. To u niego nauczyłam się choćby terapii metodą nurkowania — tak, by organizm powrócił, choć na chwilę do stanu sprzed narodzin, gdy pływał swobodnie w łonie matki.

— Kim zatem jest Woji Christ?

Psychoanalitykiem i psychoterapeutką, embriolog, trenerką i neuro-lingwistką. Cały świat zna ją z owej specjalnej terapii nurkowania, zwanej „powtórną podróżą prenatalną". Szkoły kończyła w Belgii i Nowosybirsku, obecnie praktykuje terapię psychiatryczną i analityczną w Belgii, Portugalii, a od marca będzie także w Polsce. Wiele lat temu rozpoczęła swój międzynarodowy projekt BetterFly, bo odkąd pojęła, jak wiele dobra jej unikalny i cenny dar może dać innym ludziom — jej celem i marzeniem stało się leczenie ludzi, pomoc w powracaniu do sił: i fizycznych, i umysłowych. — Żeby ludzie po prostu byli szczęśliwi, pełni energii, żeby potrafili cieszyć się życiem i „lepiej w tym życiu latać" — mówi.

Woji Christ Olyslaegers

Fot. Zbigniew Woźniak

To dlatego projekt nazwą i logo nawiązuje do angielskiego „butterfly" — czyli do motyla, który, podobnie jak ważka jest cały czas w ruchu. — Przyglądałaś się kiedyś, jak fruwa motyl lub ważka? Są tu, za ułamek sekundy są tam... Są wszędzie i nigdzie. Dokładnie tak, jak powietrze, które nas otacza. No i te kolory... Motyle są jasne, kolorowe, piękne...

Woji Christ stosuje także wschodnie sposoby leczenia energii i duchowe przewodnictwo. Jest terapeutką holistyczną: leczy z wypalenia zawodowego i emocjonalnego, z psychoz, psychopatologii, depresji. Umożliwia wgląd w siebie samego i samodzielne dochodzenie do sposobów radzenia sobie z wieloma trudnymi kwestiami życia. Praktykuje także porady duchowe. Jest mistrzynią medytacji metodą Quan Yin — czyli medytacji do oświecenia.

W 2006 r. otrzymała tytuł szlachecki za badania naukowe i pomoc humanitarną na obszarach zagrożonych i niebezpiecznych. Jest Wielkim Przeorem Zakonu Świętego Stanisława w Belgii.

— Dlaczego warto prosić Woji Christ o pomoc?

— Bo to ty musisz kontrolować swoje życie i odzyskać panowanie nad sobą — odpowiada bez wahania. — To ty i tylko ty powinnaś być liderem swojego życia. Musisz nauczyć się i zapamiętać na zawsze, że swoje życie możesz kształtować, możesz sama nadać mu więcej sensu, doświadczyć prawdziwej wolności i odnieść sukces w życiu i pracy. Twoje życie powinno zależeć tylko od koncentracji i świadomości, a dzięki mojej terapii możesz nauczyć się żyć w harmonii ze sobą — na poziomie fizycznym, emocjonalnym, psychicznym i energetycznym.

— Kto szuka u ciebie pomocy?

— Ludzie, którzy albo stracili w życiu sens, albo poczucie samego życia. Ludzie, którzy cierpią na schizofrenię, wszelkiego rodzaju psychozy, ale mam wśród swoich pacjentów także całą rzeszę ludzi z wypaleniem zawodowym. Nawet trudno ci sobie wyobrazić, jak prezes ogromnej firmy lub kierownik kilkusetosobowego zespołu może nie czuć radości życia i z życia...! Jak ciężko jest wielu sławnym, podziwianym na koncertach, ekranach i pierwszych stronach gazet — wstać rano i zmusić się do życia czy wręcz do oddychania... Kiedy przychodzą do mnie, mam czasem kilka chwil, by wejrzeć w ich duszę, psychikę, umysł — i postawić diagnozę. A ponieważ z reguły trafiam, zostają ze mną i przychodzą nawet wtedy, gdy do życia już dawno szczęśliwie wrócili...

— A jak trafiasz?

— Ludzie mają blokady. Fizyczne, mentalne, psychiczne — różne... I cała tajemnica polega na pokonaniu tych blokad i dotarciu do sedna samego siebie. Co konkretnie mnie blokuje i jak to pokonać, zniszczyć, obejść? Co zrobić, by pokonać te okowy, które często sami sobie narzuciliśmy? Jak wrócić do czystego umysłu, białej karty — i zacząć wszystko od nowa? Wspólnie z pacjentem szukam, a ponieważ widzę więcej, niż on sami — udaje się nam dość prędko znaleźć odpowiedzi na te wszystkie pytania. Pokonać i okowy, i lęki, i uprzedzenia. A potem już pacjent musi tylko iść tą swoją nową, świeżą drogą, trzymać się blisko samego siebie. Tylko tyle i aż tyle...

— Dlaczego Olsztyn?

— Bo tu jest wszystko, czego człowiek potrzebuje do życia, a czego też ja potrzebuję, by kogoś uleczyć — Woji odpowiada bez wahania. — Czysta natura, niekończąca się woda... To wszystko, by wyleczyć umysł i ciało chorego człowieka. Jakiś rodzaj nieskalaności, z braku której ludzie tak często chorują na duszę... Poznałam wiele miejsc w Polsce i ogólnie bardzo lubię wasz kraj, ale tu, w Olsztynie i okolicach, znalazłam to, czego od tak dawna szukałam. Dopiero tu poczułam, jakbym zostawiła ten pędzący bez celu świat za sobą i mogła w jakimś sensie narodzić się od nowa, zacząć wszystko od początku. Jak wysiadałam pierwszy raz z samochodu, prawie wzruszyła mnie pozytywna aura tego miejsca. Dziś obudziłam się o 6 rano, a pół godziny później był wschód słońca. I pobiegłam nad jezioro, bo po prostu musiałam — i poczułam tę czystość i swoje ponowne narodziny. Olsztyn jest też poniekąd miejscem świętym: takim, w którym Ziemia styka się z uniwersum. A tego właśnie potrzebuję dla siebie, by skutecznie leczyć innych... Stąd też moja wizyta tutaj i projekt, który już jest na dość zaawansowanym etapie i niebawem się rozpocznie. W Hotelu Marina Club będę też pomagać ludziom, prowadząc terapie grupowe i indywidualne.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 33aed7b4d9

ON TRAFIŁ NA PLAN DO VEGI

CZUŁEM SIĘ JAK RAFAŁ ZAWIERUCHA U TARANTINO W HOLLYWOOD — MÓWI ANDRZEJ WEJNGOLD, KTÓRY WZIĄŁ UDZIAŁ W PREMIERZE FILMU PATRYKA VEGI „BAD BOY" W WARSZAWSKICH ZŁOTYCH TARASACH. CHŁOPAK Z LIDZBARKA WARMIŃSKIEGO ZAGRAŁ CZŁONKA ZARZĄDU KLUBU SPORTOWEGO.

Fot. archiwum prywatne

Andrzej Wejngold na premierze filmu „Bad boy" z Antonim Królikowskim

Fot. archiwum prywatne

Maria Sadowska z lidzbarskim kubeczkiem

Fot. archiwum prywatne

Z piłkarzem Sławomirem Peszko

Fot. archiwum prywatne

Odtwórczyni głównej roli kobiecej — Katarzyna Zawadzka

Andrzej Wejngold nie jest aktorem zawodowym, raczej epizodystą, ale grywa coraz więcej i w coraz lepszych produkcjach. Mogliśmy go zobaczyć między innymi w serialu „Na dobre i na złe", ale też w „Kamerdynerze" Michała Bajona, gdzie był rosyjskim wojakiem, „Kurierze" Pasikowskiego, jako żołnierz niemiecki i „Polityce" Patryka Vegi, gdzie pojawia się jako minister nauki i szkolnictwa wyższego. Temu ostatniemu reżyserowi spodobał się na tyle, że obsadził lidzbarczanina w kolejnej roli.

TYM RAZEM W FILMIE „BAD BOY" GRA CZŁONKA ZARZĄDU KLUBU SPORTOWEGO. SPORT JEST BLISKI SERCU PANA ANDRZEJA, BO PRZEZ WIELE LAT SĘDZIOWAŁ MECZE PIŁKI NOŻNEJ. NIE TRUDNO WIĘC BYŁO MU SIĘ ODNALEŹĆ W KLIMACIE FILMU.

— Chociaż powiem szczerze, bliższe mi jest sędziowanie niż środowisko kibiców, które towarzyszyło mi gdzieś zza ogrodzenia — zwierza się Andrzej Wejngold.

Jak trafił na plan do Vegi?

— Zaproszony zostałem na zdjęcia próbne do „Kobiet mafii" — wspomina lidzbarczanin. — To miała być rola celnika na granicy. Jednak tę rolę dostał ktoś inny. Prawdopodobnie nie pasowałem do wizji reżysera. Przez rok nic się nie działo, aż pewnego dnia zadzwonił telefon. Moja agentka powiedziała mi, że mam się stawić na planie „Polityki". Nie brałem wtedy udziału w castingu. Widocznie reżyser zapamiętał mnie z poprzedniego i uznał, że pasuję do postaci, którą później zagrałem. Zauważyłem, że jak ktoś sprawdzi się na planie, to Patryk Vega go zapamiętuje i ma szanse na kolejną rolę. I tak było teraz, kiedy zaproponowano mi zagranie członka klubu sportowego. Ucieszyłem się, bo z Patrykiem Vegą bardzo dobrze się pracuje. Jest konkretny, precyzyjny. Wie, o co mu chodzi. Wszystko na planie jest dobrze zorganizowane. Poza tym miałem możliwość grania z profesjonalistami. Ogromne wrażenie zrobił na mnie Antek Królikowski, odtwórca głównej roli. Widziałem go nie raz w filmach, ale tutaj zrobił coś niesamowitego. Zagrał znakomicie. Byłem też zachwycony grą Małgorzaty Kożuchowskiej. Do tej pory widywałem ją w rolach „cukierkowych", subtelnych kobiet, a tu nagle zobaczyłem ją jako silną, zdecydowaną, twardą prokurator. To bardzo ciekawa postać w tym filmie.

Lidzbarczanin pojawia się w dwóch scenach, jedna z nich jest dialogowa. To niewiele, ale chodzi głównie o przygodę i wspaniałe doświadczenie bycia na planie z najlepszymi aktorami. W filmie pojawiają się bowiem między innymi: Katarzyna Zawadzka, Maciej Stuhr, Andrzej Grabowski, Zbigniew Zamachowski czy Piotr Stramowski.

— Na premierze w Złotych Tarasach czułem się jak Rafał Zawierucha u Tarantino w Hollywood. Takie miałem odczucia, po tym co ten aktor opowiadał w wywiadach — zwierza się lidzbarczanin. — Ja taki maluśki, wśród wielkich gwiazd. wspaniałych aktorów zawodowych. Dla mnie wspaniałą chwilą był moment, kiedy Antek Królikowski podał mi dłoń i powiedział: „Świetnie wyszło", a operator stwierdził, że „fajnie zagrałem, jak aktor i że dobrze wyglądam w kamerze". Dla takiego aktora amatora jak ja, to wielka satysfakcja.

O filmie BAD BOY
film reżyserowany przez Patryka Vegę inspirowany prawdziwymi wydarzeniami o mrocznej stronie środowiska piłkarskiego, ale też historia miłości. Obsada: Antoni Królikowski — Paweł, Katarzyna Zawadzka — Ola, Maciej Stuhr — Piotr, Małgorzata Kożuchowska — Anna, Andrzej Grabowski — Adam, Zbigniew Zamachowski, Piotr Stramowski — Twardy, Kamil Grosicki i inni.

Andrzej Wejngold zaczął swoją przygodę z filmem jeszcze w 2013 roku. Jest rekonstruktorem drugiej wojny światowej. We wspomnianym roku znalazł się na planie filmu dyplomowego Rafała Bieńko pt. „Oczy otwarte". Film był osadzony właśnie w okresie drugiej wojny. Jedna fascynacja, przeszła w drugą.

Lidzbarczanina zaintrygował proces powstawania filmów i trafił do agencji aktorskiej. Pierwszym telewizyjnym serialem, w którym zagrał były „Pielęgniarki".

— To było coś zupełnie innego, bo grałem bez munduru, kostiumu historycznego — wspomina. — Od tamtej pory wziąłem udział w około 40 różnych produkcjach: programach, serialach, filmach, teledyskach, a nawet w reklamie.

Lidzbarczanina można było później zobaczyć z Bronisławem Cieślakiem w serialu „Malanowski i partnerzy", „Barwach szczęścia", „Na dobre i na złe". Statystował u znanej francuskiej reżyserki Anne Fontaine w filmie „Niewinne" oraz we wspomnianych wyżej filmach. Jednym z bardziej interesujących filmów, w których Andrzej Wejngold wziął udział, jest „My name is Sara". To anglojęzyczny obraz produkcji polsko-amerykańskiej. Grają w nim znakomici polscy aktorzy, między innymi Eryk Lubos.

Lidzbarczanin na premierę „Bad boy'a" zabrał ze sobą... piłkę. Taką samą, jaką będą grali Polacy na Mistrzostwach Europy.

— Piłka wzbudziła zainteresowanie uczestników premiery. W końcu schowałem ją do torby — opowiada. — Postanowiłem ją zabrać, z prostego powodu. Przede wszystkim po to, by zebrać na nią autografy aktorów. A poza tym film jest o środowisku piłkarskim, więc jak najbardziej pasowała. Oczywiście piłka trafi na licytację, by pomóc innym.

To nie pierwszy taki gest pana Andrzeja. Zawsze na planie pamięta o innych i o tym, by promować swoje miasto. Kiedy wie, że na planie zdjęciowym spotka kogoś znanego, na przykład wokalistkę, taką jak Maria Sadowska, to kupuje jej płytę, prosi o autograf i oddaje na licytacje. W tym przypadku na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy w Lidzbarku Warmińskim.

Natomiast, żeby przy okazji wypromować swoje miasto — daje artystom pamiątkowe kubeczki z tej miejscowości. Tak więc kubek z napisem Lidzbark Warmiński mają już między innymi Maria Sadowska, Ania Wyszkoni, Magdalena Steczkowska, Monika Dryl i Marta Manowska.

Piłka z autografami także trafi prędzej, czy później na jakąś miejscową licytację. Podpisali ją odtwórcy głównych ról w „Bad boy" Antoni Królikowski oraz Katarzyna Zawadzka i Sławomir Peszko, piłkarz, reprezentant Polski w latach 2008–2018, który uczestniczył w Mistrzostwach Europy 2016 i Mistrzostwach Świata 2018.

— To była dla mnie, sędziego piłki nożnej, który fascynuje się tym sportem, ogromny zaszczyt — mówi Andrzej Wejngold. — Bardzo się cieszę, że mogłem wziąć udział w premierze tego filmu. To byłą wspaniała przygoda, której życzę każdemu. Będąc dumny, ze swoich dzieci, z ich sukcesów, bo syn jest stypendystą premiera i przyszłym prawnikiem, a córka z powodzeniem realizuje swoją pasję jeździecką, chciałbym, żeby były w takim samy stopniu dumne ze mnie. Chciałbym, żeby moje dzieci były otwarte na świat i ludzi, nie bały się zadawać pytań, szukać, odkrywać i dzielić się dobrem.

Lidzbarczanina zobaczymy w najbliższym czasie nie tylko w „Bad boy'u", ale też w najnowszym serialu Juliusza Machulskiego „Mały zgon", który wchodzi na srebrny ekran 8 marca, a także w serialu „Przyjaciółki".

EWA LUBIŃSKA
e.lubinska@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl 33aed7b4d9

NAJWAŻNIEJSZE, ABY CZUĆ SIĘ SOBĄ

AGATA PAWLAK Z OLSZTYNA Z WYKSZTAŁCENIA JEST MAGISTREM ANGLISTYKI, WIZAŻYSTKĄ ORAZ KOSMETYCZKĄ. NA CO DZIEŃ PRACUJE W KORPORACJI, ALE PO GODZINACH ZAMIENIA SIĘ W PRAWDZIWĄ ARTYSTKĘ, TWORZĄC NIEZAPOMNIANE OBRAZY NA KOBIECYCH TWARZACH. O SWOJEJ PASJI, MARZENIACH I NAJNOWSZYCH TRENDACH W MAKIJAŻU ROZMAWIA Z MILENĄ SIEMIĄTKOWSKĄ.

Fot. archiwum prywatne

— Skąd u ciebie zainteresowanie makijażem i jak to się wszystko zaczęło?

— Kiedy byłam dzieckiem, dużo malowałam i rysowałam. Bardzo lubiłam to robić. Z czasem jednak odsunęłam swoje hobby na bok, choć moja artystyczna dusza nigdy nie dała o sobie zapomnieć. Wróciłam do tego w liceum. To właśnie wtedy odkryłam, że świetnie się bawię i realizuję artystycznie, wykonując rozmaite makijaże. To było już 9 lat temu.

— I wtedy postanowiłaś działać. Początki były pewnie bardzo trudne?

— I to jeszcze jak! Brak funduszy (studencka kieszeń) utrudniał zdobycie lepszych kosmetyków. Kilka lat temu rynek kosmetyczny nie był tak różnorodny, a tańsze produkty nie zawsze spełniały moje wymagania. Nie było za bardzo w czym wybierać. Dlatego kompletowanie kufra jeszcze kilka lat temu było prawdziwym wyzwaniem.

— Skończyłaś jakiś kurs, czy jesteś samoukiem?

— Pół na pół. Przez 3 lata liceum bawiłam się makijażem w domowym zaciszu, podglądałam makijażystki na YouTubie oraz na blogach. Dużo czytałam, dużo malowałam. Po skończeniu liceum rozpoczęłam równocześnie dwie szkoły: policealną, zaoczną na kierunku wizaż i stylizacja oraz studia na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim na kierunku filologia angielska. Trzy lata później zapisałam się do kolejnej szkoły policealnej - naszego olsztyńskiego Medyka. Na kierunku technik usług kosmetycznych, miałam przyjemność uczestniczyć w rewelacyjnych zajęciach prowadzonych przez panią Beatę Salatę - wyśmienitą trenerkę wizażu i stylistkę.

— Ciężko było pogodzić naukę z pasją?

— Niestety bywało różnie. Szczególnie kiedy jednocześnie studiowałam i uczyłam się weekendowo. Trudno było znaleźć czas na praktykę i faktyczne wykonywanie makijażu na innych.

— A jak jest teraz? Czy makijaż to twoje główne zajęcie?

— Nie, tylko dodatkowe. To moja pasja, którą wciąż rozwijam. Na co dzień pracuję w biurze, gdzie bardzo przydaje się moje główne wykształcenie, czyli znajomość języka angielskiego.

— W 2018 roku byłam u Ciebie wykonać makijaż na swój bal magisterski. Przyjmowałaś wtedy u siebie w domu. Czy nadal tak jest? A może masz swój własny lokal?

— Póki co maluję w domu i bywa, że dojeżdżam. Jednak nigdy nie mówię nigdy. Może w przyszłości zdecyduję się na otwarcie lokalu albo wynajęcie stanowiska.

— Dowiedziałam się o tobie od koleżanek ze studiów. A skąd dzisiaj czerpiesz klientki?

— Poczta pantoflowa wciąż działa cuda. Poza tym klientki mogą dowiedzieć się więcej o mnie z Facebooka, Instagrama i bloga. Odkąd pasjonuję się makijażem, prowadzę blog www.malinowymakeup.pl, instagrama #malinowyxmakeup oraz fanpage na Facebooku.

— A skąd czerpiesz inspirację?

— Inspirują mnie głównie ciekawe zestawienia kolorystyczne. Szczególnie te występujące w przyrodzie, a także różnorodna uroda kobiet. Ale generalnie, tak naprawdę, wszystko może zainspirować.

— Czy jest jakiś rodzaj makijażu, który najczęściej i najchętniej wykonujesz?

— Lata praktyki pozwoliły mi wypracować swój własny styl. Staram się, by makijaże były naturalne i nieprzerysowane. Lubię błysk, pięknie podkreślone brwi i zdrowo wyglądającą cerę.

— Zdradzisz, jakie są najnowsze trendy w makijażu na 2020 rok?

— W makijażu od kilku lat królują intensywne rozświetlacze, kryjące podkłady i matowe pomadki. Sztuka konturowania bardzo się rozwinęła. Od dawna promuje się również naturalnie wyglądające brwi. Ogólnie makijaż stał się szczególnie ważną formą wyrażania siebie. Oczywiście zawsze nią był, ale w dzisiejszych czasach wszystko jest dozwolone i każdy może malować się tak, jak tylko zechce. Pod warunkiem, że czuje się sobą.

— A co z makijażem ślubnym?

— Makijaż ślubny to trudna sztuka. Ważne jest to, by za kilkanaście czy kilkadziesiąt lat, na zdjęciach czy filmie, wyglądał równie dobrze i ponadczasowo. Dodatkowo trzeba pogodzić w nim przyzwyczajenia klientki, ale również wytłumaczyć jej, dlaczego tego dnia jej makijaż powinien być nieco intensywniejszy niż zwykle. Dzisiaj makijażystki chętnie spełniają nawet te najbardziej szalone życzenia klientek. W makijażach ślubnych pojawiają się różnorakie kolory - od granatu po róże. Często intensywnie rozświetla się dekolt, ramiona i plecy. Ważne jednak, by Panny Młode miały poczucie, że tego ważnego dnia są najpiękniejszą wersją siebie.

Fot. archiwum prywatne

Fot. archiwum prywatne

Fot. archiwum prywatne

Fot. archiwum prywatne

— Czy poza makijażem masz jeszcze jakieś hobby?

— Uwielbiam słuchać podcastów o sprawach kryminalnych, ta tematyka naprawdę mnie pochłania. Poza tym kocham kino surrealistyczne i grozy, twórczość Zdzisława Beksińskiego i układanie puzzli. Uwielbiam ludzi, jestem otwarta i lubię żartować. Kocham zwierzęta, Coldplay, piękne samochody, podróże i Netflixa.

— A co planujesz w najbliższej przyszłości? Jakie jest twoje największe marzenie?

— Chciałabym wciąż rozwijać swoją największą pasję, jaką jest makijaż, a także realizować się zawodowo. A moim największym marzeniem jest polecieć do Japonii i kupić Forda Mustanga.

Słowem makijaż oznacza się zarówno preparaty, efekt, jak i czynności polegające na kosmetycznym upiększaniu twarzy poprzez malowanie, szminkowanie czy pudrowanie. Makijaż pomaga wyeksponować urodę, podkreślić jej subtelność, zamaskować niedoskonałości cery. W pewnym stopniu, w określonych warunkach, także wyraża osobowość. Dzięki jego rozmaitym technikom można upozorować twarz na idealną i zdrową. Pożądanym efektem makijażu jest jak najdoskonalsze zbliżenie wyglądu do aktualnie obowiązującego kanonu piękna i urody. Makijaż na przełomie wieków stale się zmieniał, dostosowując się do obowiązujących kanonów piękna. Malowali się zarówno mężczyźni, jak i kobiety, a sztuka ta uznana została za jedną z najstarszych na świecie. Sztuka malowania ciała znana była już człowiekowi pierwotnemu, stosowana jest do dziś przez plemiona i ludy całego świata jako część obrządków rytualnych. Wywodzi się z niej również współczesny bodypainting oraz tatuaż.

ŹRÓDŁO: WIKIPEDIA

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

eprasa.pl 33aed7b4d9

AGNIESZKA MA APETYT NA ZDROWE JEDZENIE

PODSTAWA TO WARZYWA I OWOCE. KASZE, ROŚLINY STRĄCZKOWE, JEŚLI MIĘSO, TO CHUDE, I RYBY, CHLEB PEŁNOZIARNISTY, ZDROWE TŁUSZCZE... SKOMPLIKOWANE? AGNIESZKA KOPCZYŃSKA, AUTORKA BLOGA „AGA MA SMAKA", USPOKAJA: ZDROWA DIETA NIE MUSI BYĆ PEŁNA WYRZECZEŃ.

— Twoje wykształcenie jest bardzo zróżnicowane, ale to chyba odżywianie należy do najważniejszej sfery twojej zawodowej działalności?

— Swoją karierę zaczęłam zawodową od dydaktyki i szeroko pojętego nauczania. Początkowo to był zupełnie inny obszar, temat żywienia i dietetyki w ogóle mnie nie interesował. Wręcz przeciwnie, byłam stuprocentową ignorantką.

Wszystko się zmieniło, gdy na świat przyszła moja córka. Zarówno u mnie, jak i u niej, pojawiły się różne problemy zdrowotne i właśnie wtedy, 10 lat temu, zaczęłam zajmować się tymi tematami. Dostępność informacji w internecie była wtedy niewielka, liczba specjalistów też dużo mniejsza. Metodą małych kroków musiałam sama nauczyć się wielu rzeczy. Kiedy okazało się, że musimy przejść na dietę bezglutenową, to już całkiem zaczęło się robić trudno.

Fascynacja tematem rozpoczęła się z konieczności. Poszłam na studia dietetyczne i sama się tym zajęłam. Więc wyszło to z potrzeby życiowej, a przeszło w zainteresowanie i pasję.

— Czy można z dnia na dzień zacząć się zdrowo odżywiać?

— Zależy, jak jedliśmy do tej pory. Każdy wychodzi z innego punktu. Przychodzą do mnie często osoby, które nie jedzą źle i trzeba w ich diecie zmodyfikować tylko kilka elementów. Znam jednak takie przypadki, w których, żeby poprawić zdrowie i samopoczucie, trzeba wywrócić świat do góry nogami. Nawet takie radykalne zmiany powinny jednak przebiegać stopniowo. Jest to wówczas mniej bolesne, a zmiana jest trwała, a nie chwilowa. Nie uwzględniam w mojej pracy czegoś takiego jak dieta na chwilę, staram się uczyć ludzi takich nawyków żywieniowych, które będą stosować już zawsze.

— Istnieje zestaw podstawowych reguł, o których powinniśmy pamiętać?

— Na pewno warto zapoznać się z materiałami Instytutu Żywności i Żywienia. Jeżeli ktoś boryka się z jakimiś schorzeniami dietozależnymi, to trzeba niekiedy intensywniej podziałać dietetycznie, ale osoba zdrowa może zacząć od Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. W Piramidzie jasno mamy pokazane, co i jak powinniśmy jeść.

Pierwszą regułą, którą polecam wdrożyć, to rezygnacja z produktów przetworzonych na rzecz naturalnych. Jeżeli jemy słodzony jogurt owocowy z dodatkiem barwników, to przejdźmy na jogurt naturalny i sami dodajmy do niego świeże owoce i na przykład orzechy czy ziarna słonecznika. Jeżeli jemy na co dzień czekoladę mleczną, to zamieńmy ją na dobrej jakości czekoladę gorzką. Taka metoda małych kroków stopniowo ulepszy naszą dietę. Jeżeli słodzimy herbatę trzema łyżeczkami cukru, to przez najbliższe 2 tygodnie postarajmy się słodzić ją dwiema.

Te zmiany zadziałają pod warunkiem, że je monitorujemy i zapisujemy sobie w kalendarzu, kiedy pójdziemy o krok dalej. W przeciwnym razie zapomnimy o tym i wrócimy do starych nawyków. Druga kwestia, która w wielu przypadkach przynosi pozytywne efekty, to po prostu zadbanie o trzy główne, dobrze zbilansowane posiłki w ciągu dnia. Często zapominamy o regularnym jedzeniu w natłoku pracy i codzienności, zaczynamy wtedy podjadać słodycze lub słone przekąski. Nasz organizm domaga się tych kalorii i składników, których w diecie jest za mało. Jeżeli jemy dobrze i jemy regularnie, to mamy więcej energii.

— Zdrowa dieta kojarzy się często z wyrzeczeniami. Jak jest naprawdę?

— W moim rozumieniu dieta to sposób odżywiania, a nie chwilowe ograniczenie, które pomoże nam zrzucić kilka kilogramów. Często jest tak, że przechodzimy na dietę, pokatujemy się trochę, a jak już będzie dobrze, wracamy do starego sposobu żywienia i sięgamy po kebaba. Wtedy spotyka nas skutek odwrotny od zamierzonego, czyli tak zwany efekt jo-jo, nie mówiąc już o kosztach psychicznych. Czujemy się fatalnie, bo znowu nie jemy tak, jak powinniśmy. Bardzo nie lubię takiego podejścia i stosowania restrykcyjnych diet na chwilę. Jestem za tym, aby stopniowo zmieniać swojego nawyki.

Jeżeli działamy w taki sposób, to zmienia się też nasza percepcja smaków. Na przykład, gdy jemy dużo słodyczy, nasz organizm domaga się cukru. Jeżeli jemy regularnie batony i często sięgamy po ciastka, to w następstwie takich nawyków, bardzo nam się ich chce. Od osoby, która jest uzależniona od słodyczy, nie oczekiwałabym, że od razu z uśmiechem na ustach będzie w stanie zjeść jogurt naturalny. Jeżeli jednak będziemy stopniowo obniżali ilość cukru w diecie, to nasze kubki smakowe z czasem się do tego przyzwyczają.

Kiedyś jadłam fatalnie, dużo fast foodów i słodyczy, a teraz ugotowany na parze brokuł jest dla mnie słodki. Byłam uzależniona od słodyczy, a teraz odnajduję tę słodycz w warzywach. Po wiele produktów sięgamy nawykowo. Nie mamy czasu, spieszymy się, idziemy do lodówki i wykonujemy tę samą czynność. Sięgamy po kawałek sera żółtego, kładziemy go na kanapkę, bo jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Możemy przecież wprowadzić nowy nawyk, np. zrobimy na zapas pastę z soczewicy i to nią posmarujemy kanapkę. To tylko kwestia powtarzania określonych czynności przez pewien czas. Na początku trzeba trochę trudu, ale później już znowu działamy automatycznie, ale już z korzyścią dla zdrowia.

— Decydując się na zmianę diety, nadal możemy czasem popełniać jakieś kulinarne grzeszki?

— Oczywiście. W diecie jest miejsce na wszystko, ważna jest częstotliwość, z jaką występują w niej zdrowe i te mniej zdrowe produkty. Jeżeli codziennie spożywane zbilansowane, zdrowe i zawierające odpowiednie ilości niezbędnych składników posiłki stanowią trzon naszego odżywiania, to gdy czasem pójdziemy na obiad do babci i zjemy kawałek jabłecznika lub raz w miesiącu pójdziemy na hamburgera, to nie stanie się nic złego. Pod warunkiem, że jesteśmy zdrowi. Jeżeli jednak będziemy codziennie sobie folgować i podjadać słodycze, to na efekty takich zachowań nie będziemy musieli długo czekać. Podstawą jest balans. Pozwolenie sobie na zjedzenie czegoś mniej zdrowego z poczuciem, że i tak codziennie dalej będę jeść zdrowo. Chwile przyjemności są jak najbardziej dozwolone w zdrowym odżywianiu.

— Jak w obliczu czyhających wszędzie pokus zaszczepić w dziecku świadomość, że zdrowe odżywianie jest ważne?

— Dzieci przede wszystkim obserwują nas. Możemy opowiadać im różne historie, ale jeżeli będziemy tylko teoretycznie wspierać edukację żywieniową, to niewiele z tego wyjdzie. Jeżeli będą codziennie widziały, że rodzice jedzą dużo warzyw, ich posiłki są regularne, nie piją napojów gazowanych i zwracają uwagę na skład produktów, to efekt może naprawdę nas zaskoczyć.

Kiedyś podczas zakupów, moja córka spojrzała w koszyk innej osoby i powiedziała: „Mamusiu, zobacz, jakie duże zakupy", po czym dodała: „No i wszystko takie niezdrowe". Czterolatka potrafiła już ocenić, czy produkty są wartościowe. To nie znaczy, że moje dziecko nie je słodyczy. Obecnie jest w szkole podstawowej i wiem, że tego nie da się uniknąć. Nie chcę, aby wszystko było jej zabronione, potrafi jednak zjeść garść winogron i to już jest dla niej za słodkie. Jest po prostu przyzwyczajona do niesłodzonych produktów. Może miałaby częściej ochotę na produkty przetworzone, ale one rzadko pojawiają się w domu, więc nie ma takiego nawyku. Jedzenie uznawane jest w naszym domu za przyjemność i też czasami sobie dogadzamy.

— Na blogu „Aga ma smaka" zamieszczasz swoje przepisy, ale twierdzisz, że nie lubisz gotować. Czy coś się zmieniło w tej kwestii?

— Nadal tego nie lubię i myślę, że tak zostanie. Mam nadzieję, że moja córka przejmie niebawem stery w kuchni. Przepisy, które publikuję, nie są skomplikowane i każdy powinien znaleźć wśród nich coś dla siebie.

KAMILA KORNACKA

> W DIECIE JEST MIEJSCE NA WSZYSTKO, WAŻNA JEST CZĘSTOTLIWOŚĆ, Z JAKĄ WYSTĘPUJĄ W NIEJ ZDROWE I TE MNIEJ ZDROWE PRODUKTY.

Fot. archiwum prywatne

Agnieszka Kopczyńska: Dieta to sposób odżywiania, a nie chwilowe ograniczenie, które pomoże nam zrzucić kilka kilogramów

Fot. archiwum prywatne

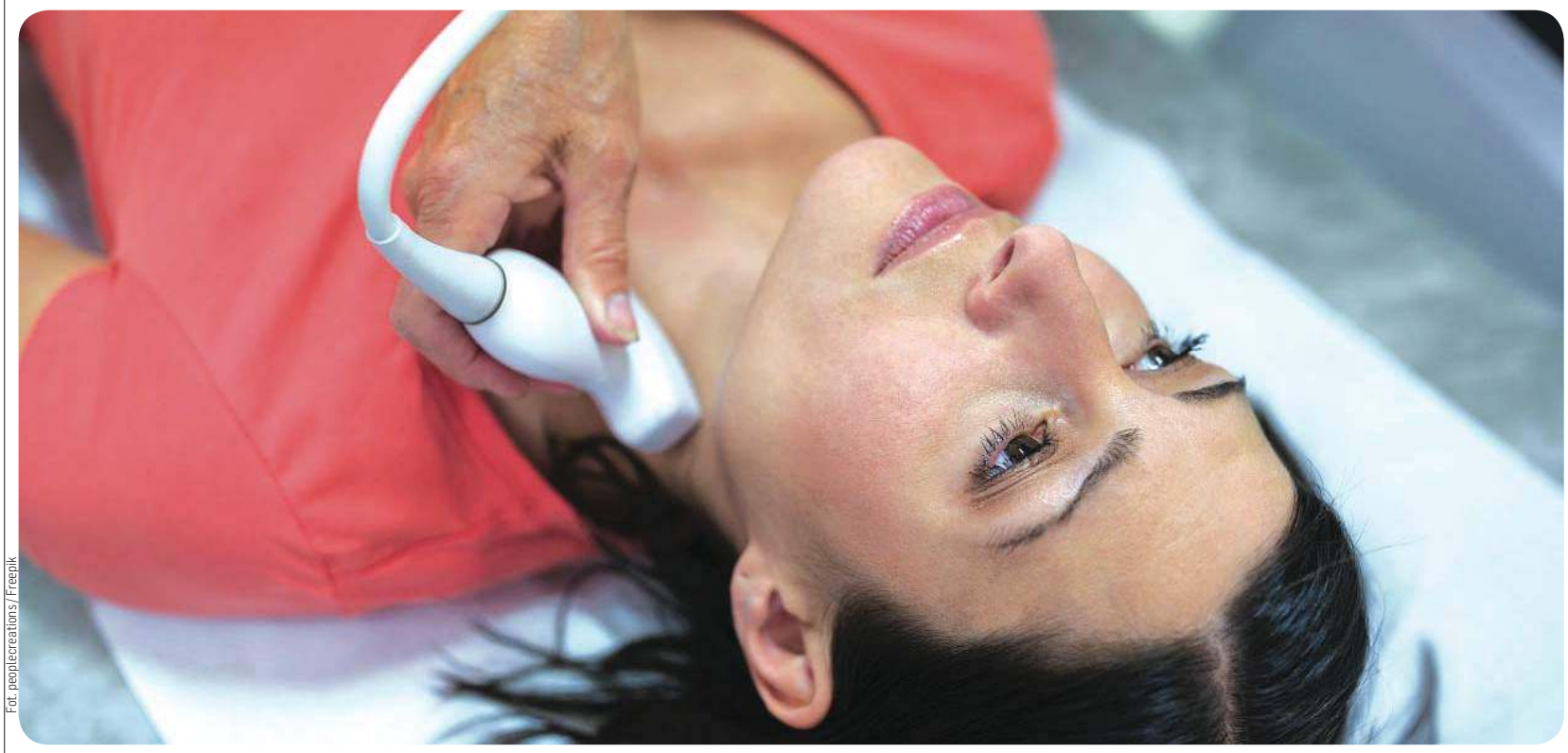
Najbliższe spotkanie z Agnieszką Kopczyńską odbędzie się w środę 4 marca o 18 w W55 — Miejsce ze Smakiem przy ul. Warszawskiej 55 w Elblągu. Temat warsztatów to żywienie dzieci — nawyki, posiłki, sposób na niejadka.

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

eprasa.pl 33aed7b4d9

HASHIMOTO, NASZ WIERNY TOWARZYSZ

CHOROBA HASHIMOTO NIE JEST JUŻ TEMATEM TABU. OPOWIADAJĄ O NIEJ GWIAZDY Z PIERWSZYCH STRON GAZET. NA ZAPALENIE TARCZYCY CHORUJE PONAD 800 TYS. POLAKÓW, Z CZEGO WIĘKSZOŚĆ TO KOBIETY. SKARŻĄ SIĘ NA GORSZĄ JAKOŚĆ ŻYCIA.



Fot. peoplecreations/Freepik

Najpierw myślałam, że jestem zwyczajnie przemęczona — opowiada Katarzyna z Olsztyna, mama dwójki dzieci. — Po pracy najchętniej bym tylko spała. W zasadzie ciągle byłam senna, nawet w weekendy. Patrzyłam na koleżanki i im zazdrościłam aktywności. A to bieganie, a to fitness albo częste imprezy w gronie przyjaciół. Ja nie miałam ochoty na nic. Zauważyłam też, że tyję z dnia na dzień. Przestała cieszyć mnie bliskość z mężem. Niektórzy sugerowali depresję. Wyniki badań pokazały jednak bardzo szybko, że mam zapalenie tarczycy. Byłam bardzo zaskoczona, bo nikt w mojej rodzinie nie chorował na to. Choć biorę leki, to nic już nie jest jak dawniej.

CHOROBA HASHIMOTO TO JEDNA Z NAJCZĘŚCIEJ DIAGNOZOWANYCH CHORÓB AUTOIMMUNOLOGICZNYCH W POLSCE. DOTYKA 8,5 RAZY WIĘCEJ KOBIET NIŻ MĘŻCZYZN. DIAGNOZUJE SIĘ JĄ TAKŻE U MŁODYCH PACJENTÓW MAJĄCYCH 20-30 LAT.

Wiele kobiet skarży się na ciągłe zmęczenie, senność, kłopoty z koncentracją i pamięcią, zmienność nastrojów czy marznięcie. Ale objawów jest zacznie więcej. Chorym dokuczają też obfite miesiączki, sucha skóra, niskie libido i wypadanie włosów. Czasami jednym z pierwszych objawów Hashimoto jest symetryczne powiększenie gruczołu tarczycowego (wole tarczycowe). Wraz z rozwojem choroby rozmiary tarczycy stopniowo wracają do normy.

— Tarczyca niszczy mi życie — opowiada Hanna, 39- latka z Olsztyna. — Z osoby aktywnej i pełnej życia stałam się odludkiem i mrukiem. Jestem wiecznie zmęczona, ciągle narzekam i zauważyłam, że znajomi ode mnie powoli uciekają. Ciągle mi zimno. Najchętniej siedziałabym pod kocem w domu. Dzieci nie mam. Czasami myślę, że dobrze, że tak się stało, bo nie miałabym sił się nimi zająć. Kończę pracę o 15 i jedyne, o czym myślę, to to, żeby się położyć do łóżka.

CO MOŻE POMÓC CHORYM?

W przypadku pacjentów z chorobą Hashimoto i niedoczynnością tarczycy konieczne jest przewlekłe leczenie lewotyroksyną przez całe życie, które – choć nie daje całkowitego wyleczenia – przywraca zdrowie.

Układ immunologiczny normalnie nastawiony na zwalczanie bakterii, wirusów i innych ciał obcych ulega rozregulowaniu i zaczyna atakować własne komórki. W zależności od tego, jakie tkanki i narządy ulegają temu niezrozumiałemu aktowi autoagresji, mamy do czynienia z różnymi zespołami objawów. W przypadku choroby Hashimoto autoagresja skierowana jest przeciwko komórkom tarczycy. W chorobie Hashimoto, z nieznanych przyczyn, organizm zaczyna produkować przeciwciała, które atakują własne narządy. Choroba ta często występuje rodzinnie, przebiega z okresami zaostrzeń i remisji, przez wiele lat może rozwijać się praktycznie bezobjawowo, nie wpływając na funkcjonowanie tarczycy. Rzadko może sprowokować nadczynność. W większości przypadków choroba Hashimoto prowadzi do niedoczynności tarczycy, destrukcji gruczołu, czasem do wystąpienia wola. Im mniej mamy czynnych komórek i hormonów tarczycy, tym silniejsza jest stymulacja przysadki i wyższe stężenie TSH.

Skąd nazwa? Chorobę opisał w 1912 roku dr Hakaru Hashimoto – japoński anatomopatolog i chirurg.

Do borykania się z problemami tarczycowymi przyznaje się coraz więcej osób, również celebrytek. Wśród nich jest Joanna Krupa, polsko-amerykańska modelka, aktorka i celebrytka. O swojej chorobie mówiła w programie "Dzień dobry TVN". U niej choroba objawiła się uporczywymi wahaniami nastrojów, problemami z wagą oraz opuchlizną. Nie mogła też długo zajść w ciążę. Jednak dziś jest szczęśliwą mamą.

O problemie mówiła też Marta Dyks polska modelka. Historią swojej choroby podzieliła się w mediach społecznościowych. Na swoim profilu instagramowym opisała swoje objawy. Zachęcała też swoje fanki do kontrolowania swego stanu zdrowia i do zrobienia badań.

W 2018 roku o Hashimoto dowiedziała się Julia Wieniawa, aktorka, piosenkarka i celebrytka. Co ją zaniepokoiło? Przede wszystkim kiepskie samopoczucie i nastrój, senność, ciągłe zmęczenie, opuchlizna oraz trudności w utrzymaniu sylwetki.

Z Hashimoto od wielu lat zmaga się Aneta Zając, polska aktorka. Choroba doprowadziła ją do znacznej nadwagi. Jednak aktorka nie poddała się, zawalczyła o sylwetkę i schudła aż 10 kg.

Z kolei u Anny Dereszowskiej, aktorki, choroba rozwijała się bardzo niepostrzeżenie. Aktorka nie skarżyła się na żadne dolegliwości, a o schorzeniu dowiedziała się zupełnie przypadkowo podczas rutynowych badań. — Staram się za pomocą diety poprawiać swoje wyniki badań i odpowiednim jedzeniem wpływać na własne samopoczucie. Wyeliminowałam gluten i laktozę — mówiła gwiazda w jednym z wywiadów.

Choroba dopadła też córkę Dereszowskiej.

Z Hashimoto boryka się także Kayah, znana wokalistka. Obecnie piosenkarka walczy z chorobą dzięki diecie oraz zwiększonej aktywności fizycznej

— Leczenie nie jest zbyt przyjemne: codziennie biorę hormony, które przykro manifestują się opuchlizną, wahaniami wagi, spadkiem nastroju. To przykre, ale mam świadomość, że z tą chorobą można żyć. I to całkiem nieźle, trzeba tylko znaleźć odpowiednią dawkę leku, przy której organizm będzie się dobrze czuł. I pozostawać pod kontrolą lekarską — mówiła Kayah w wywiadzie dla świat-zdrowia.pl.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

CHOROBA HASHIMOTO – jakie badania wykonać?

Rozpoznanie choroby Hashimoto zaczyna się od wywiadu lekarskiego – diagnoza zwykle stawiana jest na bardzo późnym etapie rozwoju choroby, gdy występują objawy niedoczynności tarczycy. Badanie podstawowe przy podejrzeniu choroby Hashimoto: badanie palpacyjne – najczęściej za pomocą tego badania stwierdza się powiększenie gruczołu tarczycowego, zmiana nie jest bolesna.

Badania laboratoryjne na Hashimoto:
- **badanie krwi** – przeciwciała przeciwtarczycowe anty-TPO, przeciwciała anty-TG (zwiększone stężenie)
- **poziom hormonów tarczycy** – T3 i fT3 (trijodotyroniny) oraz T4 i fT4 (tyroksyny)

Podejrzenie hashimoto – badania dodatkowe:
- badanie USG tarczycy
- biopsja cienkoigłowa tarczycy (BAC) – wykonywana szczególnie w przypadku, gdy badanie USG wykazuje obecność guzków

ŹRÓDŁO:APTELINE.PL

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

eprasa.pl 33aed7b4d9

RAK SZYJKI MACICY NIE PYTA O WIEK

KOBIETY W KAŻDYM WIEKU I NA KAŻDYM ETAPIE SWOJEJ AKTYWNOŚCI SEKSUALNEJ POWINNY BADAĆ SIĘ PROFILAKTYCZNIE I PO PROSTU DBAĆ O WŁASNE ZDROWIE — MÓWI MAŁGORZATA JADCZAK, ZASTĘPCA DYREKTORA DS. PIELĘGNIARSTWA W POWIATOWYM SZPITALU IM. JANA PAWŁA II W BARTOSZYCACH.

HISTORIA PRAWDZIWA

Jeszcze kilka lat temu miałam daleką ciotkę, rocznik 1934. W wieku jakichś 75 lat zaczęła odczuwać silne bóle w podbrzuszu. Lekarz rodzinny początkowo podejrzewał problemy jelitowe, ale kiedy zapisane leki nie pomagały, a ból nasilił się do tego stopnia, że ciężko go było znieść — ciotka trafiła do szpitala. Tu znów lekarze diagnozowali w kierunku schorzeń układu pokarmowego, aż któregoś dnia na obchodzie jeden z lekarzy, widząc zero poprawy i autentyczne cierpienie — zapytał ciotkę o ostatnią wizytę u ginekologa.

Zgodnie z prawdą przyznała, że to było jakoś na początku lat siedemdziesiątych, krótko po tym, jak w wieku 35 lat urodziła swoje ostatnie dziecko. Szybka konsultacja ginekologiczna jeszcze tego samego dnia wykazała raka szyjki macicy w ostatnim stadium, z licznymi przerzutami.

NIE MĘCZYŁA SIĘ DŁUGO

Od chwili wystąpienia pierwszych poważnych boleści w podbrzuszu do dnia śmierci minęły dokładnie 4 miesiące i 13 dni. Bo rak szyjki macicy ma stuprocentową skuteczność. I zabija bez względu na wiek.

— To dlatego profilaktyka jest tak bardzo ważna — mówi Małgorzata Jadczak, zastępca dyrektora ds. pielęgniarstwa w Powiatowym Szpitalu im. Jana Pawła II w Bartoszycach. — Ale ja ogromną wagę przywiązuję także do edukacji. Stąd organizujemy wiele spotkań z młodzieżą ponadgimnazjalną, w czasie których tłumaczymy, jak ważne są regularne badania kontrolne. Jak bardzo dziewczęta, które już rozpoczęły aktywność seksualną, powinny badać się profilaktycznie i stale kontrolować swoje ciało, choćby piersi. Ale nie tylko dziewczęta — nasze warsztaty prowadzimy też dla chłopców. Może oni na początku spotkania podchodzą do poruszanych przez nas problemów nieco mniej poważnie, ale kiedy przechodzimy do konkretnych danych, dotyczących przecież ich mam, sióstr, dziewczyn — zaczynają rozumieć powagę problemu raka szyjki macicy i innych chorób kobiecych. Zdają sobie po prostu sprawę, że choroba może dotknąć bliską im kobietę, a zatem może dotyczyć także ich osobiście. Uczymy ich też dotykać piersi — nie tylko po to, by sprawiać kobiecie i sobie przyjemność, ale także dla profilaktyki. Jeśli kobieta ma opory przed samokontrolą, ewentualne guzy czy inne nieprawidłowości powinien umieć wyczuć jej mężczyzna.

Ale wciąż, jak bumerang, powraca problem niechęci starszego pokolenia kobiet do wizyt u ginekologa.

— Staramy się docierać do starszych kobiet — mówi dyrektor Jadczak. — Choćby poprzez młodzież, która wiedzę uzyskaną na spotkaniach z nami niesie do domów, do swoich mam i babć. Bo to nie jest tak, że skończyła się menopauza, aktywność seksualna jest bardzo słaba lub wcale jej nie ma — i taka kobieta uważa, że nie ma po co chodzić do ginekologa, cytologii też nie potrzebuje, bo akurat rak szyjki macicy i inne choroby kobiece już jej nie grożą. Nic bardziej mylnego...! W każdym wieku i na każdym etapie swojego życia kobieta powinna dbać o własne zdrowie, pozostawać pod kontrolą ginekologiczną i nie bagatelizować nawet najbardziej błahych nieprawidłowości.

PROFILAKTYKA

Wykryty w początkowym, przedinwazyjnym stadium rak szyjki macicy jest prawie całkowicie wyleczalny. Sedno sprawy stanowią jednak systematyczne wizyty kontrolne u lekarza ginekologa i profilaktyczne badania cytologiczne, które pozwalają wykryć neoplazję szyjki macicy. Gdy nowotwór jest już w II stadium, leczenie daje tylko 50 proc. szansy na powodzenie terapii. A im wyższe jest stadium, na którym nowotwór został wykryty — tym bardziej te szanse maleją.

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

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

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

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

Panie w wieku 25-59 lat, które w ciągu ostatnich trzech lat nie robiły badania cytologicznego, będą mogły takie badanie wykonać na miejscu. Zawsze jest także możliwość zadawania pytań edukatorom i rozmowy.

Warto skorzystać z takich spotkań, zabrać ze sobą siostrę, córkę, mamę, ciocię, przyjaciółkę, czy sąsiadkę — razem będzie wam raźniej. Zaangażowanie panów także mile widziane!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | Warmia Mazury Zdrowe życie, czysty zysk | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Jakie mogą być objawy raka szyjki macicy?

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

Co mam zrobić, by nie zachorować?

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

Czy powinnam się badać?

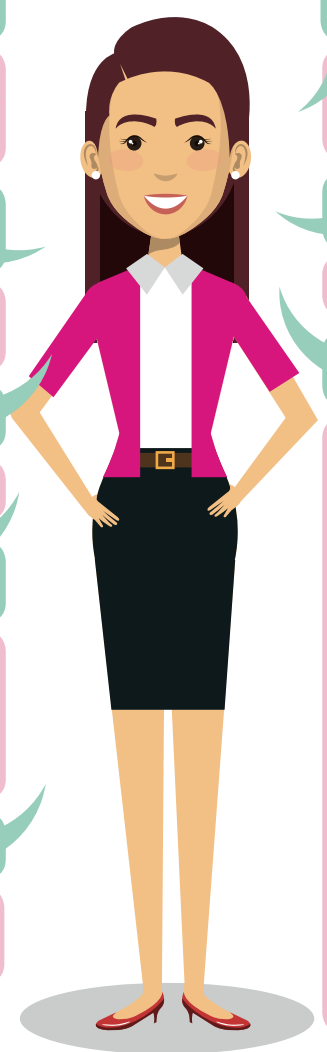
- Każda kobieta w wieku 25-59 lat powinna wykonywać cytologię minimum raz na 3 lata

Jak przygotować się do badania?

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

Czy badanie boli?

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



Jakie są czynniki ryzyka rozwoju RSM?

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

Jak wygląda badanie?

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

Gdzie mogę wykonać badanie?

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

Gabinety w powiecie lidzbarskim
- LIDZBARSKIE CENTRUM MEDYCZNE ESKULAP EWA STECKIEWICZ | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. ALEKSANDRA ŚWIĘTOCHOWSKIEGO 78, 11-100 Lidzbark Warmiński | Telefon do rejestracji: 89 7670205 Telefon: 89 7670205
- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W LIDZBARKU WARMIŃSKIM | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. 11-GO LISTOPADA 15, 11-100 Lidzbark Warmiński | Telefon do rejestracji: 89 767 32 78 | Telefon: 89 767 32 78

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

Gabinety w powiecie szczycieńskim
- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SZCZYTNIE | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. M.C. SKŁODOWSKIEJ 12, 12-100 Szczytno Telefon do rejestracji: 896232159 | Telefon: 896232159

Gabinety w powiecie kętrzyńskim
- USŁUGI MEDYCZNE I INNE MARZENA SUSZKO I PAWEŁ ZAJĄC- PORADNIA DLA KOBIET SPÓŁKA JAWNA | PORADNIA DLA KOBIET RESZEL ul. KOLEJOWA 2, 11-440 Reszel Telefon do rejestracji: 897553740 | Telefon: 897553740
- INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA ELŻBIETA KOSIŃSKA-WROŃSKA | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA ul. KRÓTKA 4, 11-400 Kętrzyn Telefon do rejestracji: 089 752 25 45 | Telefon: 089 752 25 45

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

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

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

Wdrażanie działań edukacyjnych i informacyjnych zwiększających zgłaszalność na badania profilaktyczne raka szyjki macicy – subregion olsztyński.
RPWM.10.07.00-28-0005/16

Lider projektu: FUNDACJA INSTYTUT BADAŃ I EDUKACJI SPOŁECZNEJ
Partner nr 1: Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie
Partner nr 2: NZOZ Pieczewo Med Anna Doliwa-Adamus Aldona Pawłowska

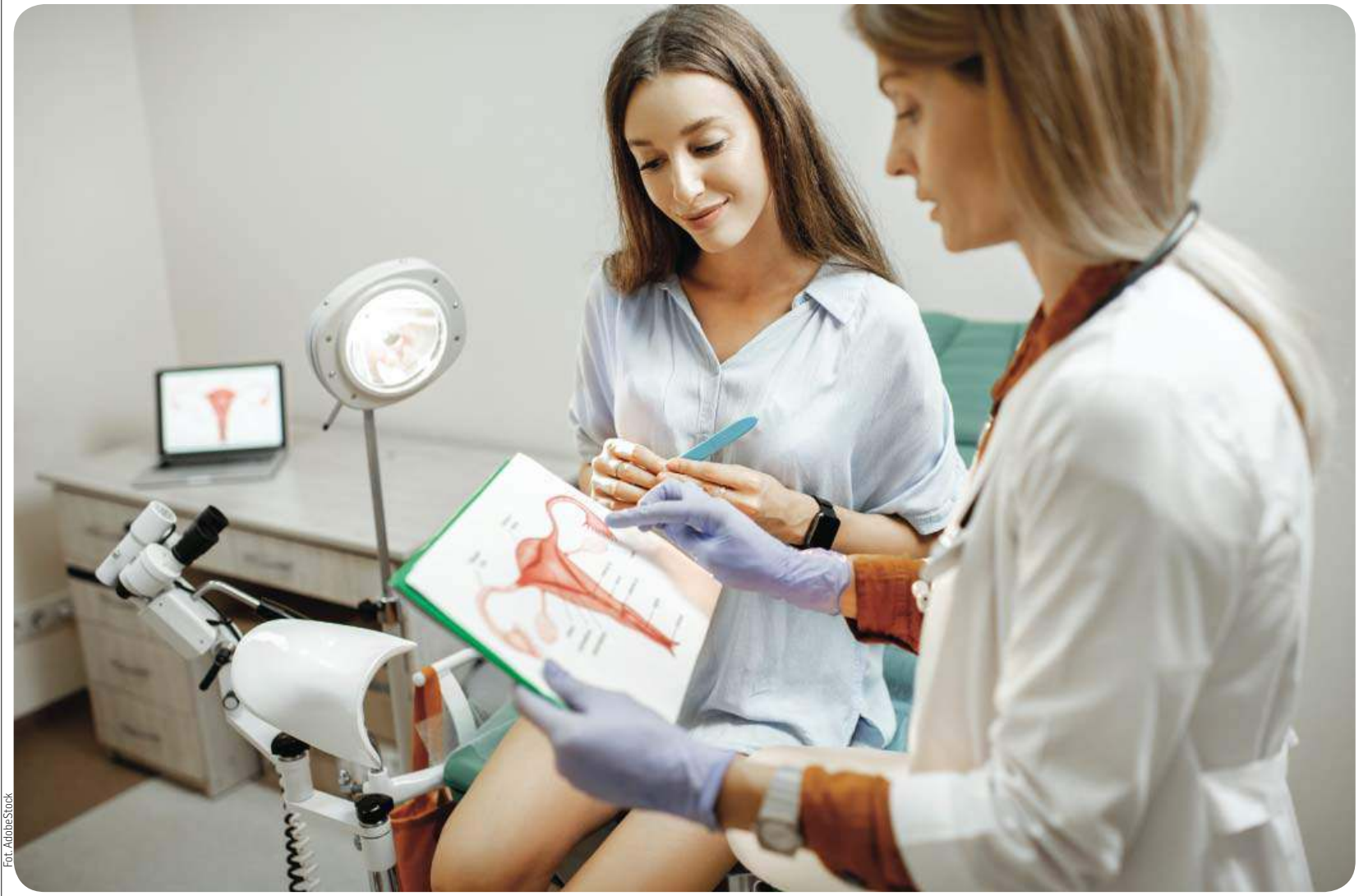
19519 OTBS-AF

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

eprasa.pl 33aed7b4d9

CO KAŻDA DZIEWCZYNKA I JEJ MAMA...

CZYLI — BEZ OWIJANIA W BAWEŁNĘ — PRZYGOTOWUJEMY SWOJE NASTOLETNIE CÓRKI I SIEBIE SAME DO PIERWSZEJ WIZYTY U... GINEKOLOGA! NIE MA CO MÓWIĆ — STRES DUŻY, SZCZEGÓLNIE GDY IDZIEMY PIERWSZY RAZ. JAK SIĘ ZATEM PRZYGOTOWAĆ, BY BYŁO GO JAK NAJMNIEJ?



Fot. AdobeStock

NA WIZYTĘ WARTO ZAŁOŻYĆ SPÓDNICĘ, DZIĘKI KTÓREJ POCZUJECIE SIĘ BARDZIEJ KOMFORTOWO PODCZAS PRZECHODZENIA Z TOALETY NA FOTEL. MOŻNA TEŻ SKORZYSTAĆ ZE SPÓDNICZEK JEDNORAZOWYCH, KTÓRE SĄ DOSTĘPNE W GABINECIE.

Szczerze powiedziawszy, znam przynajmniej tuzin kobiet, które, choć urodziły kilkoro dzieci i dawno wyszły z nastoletniego wieku — wizyty u ginekologa nie lubią, przeżywają ją już kilka dni przed umówionym terminem i niezmiennie wiążę się ona dla nich wyłącznie z dużym stresem, złamaniem bariery intymności i nieprzespanymi nocami...! Bardzo mi jednak, drogie panie, przykro. Jeśli dbamy o siebie i regularnie odwiedzamy fryzjera, kosmetyczkę... Jeśli staramy się zdrowo odżywiać, dbamy o zęby i aktywność fizyczną, a kosmetyki w naszej łazience mamy wyłącznie z naturalnych składników — raz na jakiś czas ginekologa też musimy odwiedzić. Choćby tylko po to, by przekonać się, że cytologia jest prawidłowa, z naszymi narządami rodnymi też wszystko w porządku i że dbamy o siebie naprawdę dobrze.

PIERWSZY RAZ

Wiele dziewcząt wciąż pierwszą wizytę u ginekologa odkłada do momentu, w którym problemy intymne już zdążyły je dopaść. Kiedy dziewczyna ukończyła 16. rok życia, a wciąż nie ma miesiączki; kiedy miesiączki są bardzo bolesne i obfite, a dodatkowo krwawienie pojawia się też między miesiączkami; kiedy co jakiś czas pojawiają się tzw. upławy, czyli zmieniona chorobowo wydzielina z dróg rodnych i/lub ból w okolicach podbrzusza. Do wizyty u ginekologa kwalifikuje też stan zapalny w obrębie narządów rozrodczych, ale i wszelki zlokalizowany w tych okolicach dyskomfort, a nawet problemy z cerą.

A jednak odkładanie tej pierwszej wizyty do chwili pojawienia się jakichkolwiek problemów — to jest absolutnie zły pomysł. Już lepsza jest pierwsza wizyta przed pierwszym razem: zgłoszenie się do gabinetu ginekologicznego przed planowanym podjęciem aktywności seksualnej daje lekarzowi możliwość uświadomienia pacjentki nie tylko w kwestiach związanych z planowaniem czy zapobieganiem ciąży, ale również rozmowy na temat ryzyka zarażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Wszystko wszystkim, ale lekarze ginekolodzy zalecają, by pierwsza wizyta odbyła się najpóźniej między 17. a 18. rokiem życia pacjentki.

PRZEBIEG WIZYTY

Ogólna zasada jest taka, że na rutynową wizytę u ginekologa umawiamy się mniej więcej tydzień po ostatniej menstruacji. Wizyta zaczyna się od rozmowy-wywiadu, bo lekarz przed badaniem musi zebrać kilka danych. Przede wszystkim musi poznać powód wizyty. Z pewnością zapyta też pacjentkę o datę wystąpienia pierwszej i ostatniej miesiączki, jak często występują krwawienia i czy są regularne oraz czy występują jakieś dolegliwości. Trzeba przygotować się na pytania o przebieg cyklu miesięcznego: ile dni trwa krwawienie, czy jest tendencja do plamienia przed i po menstruacji, czy występują inne dolegliwości w trakcie cyku — bóle, obrzmienia... Czasem lekarz zapyta też o przybliżony termin pierwszej miesiączki w życiu oraz o dotychczas przebyte operacje, poważne choroby i stosowane ostatnio leki. Ważnym elementem jest wywiad rodzinny w kierunku występowania nowotworów.

Teraz przyszła kolej na samo sedno: badanie na fotelu ginekologicznym. Tylko gwoli ścisłości przypominam, że tak jak zawsze, tak też przed wizytą kobieta powinna zadbać o higienę osobistą. Bezpośrednio przed badaniem trzeba też skorzystać z toalety, bo w trakcie badania lekarz będzie naciskać podbrzusze, co przy pełnym pęcherzu może być bolesne. W czasie badania lekarz będzie używać wziernika pochwowego: narzędzia, które służy do rozsunięcia ścian pochwy i dzięki któremu można obejrzeć szyjkę macicy. Samo badanie na fotelu służy przede wszystkim sprawdzeniu stanu pochwy i ujścia macicy. Jeśli kobieta poinformuje lekarza, że dotychczas nie współżyła, lekarz prawdopodobnie wykona jedynie badanie USG przez powłoki brzuszne, a także sprawdzi stan piersi.

Bardzo ważnym elementem badania ginekologicznego jest pobranie wymazu z szyjki macicy do cytologii. Lekarz lub położna pobiera go zawsze na samym początku

eprasa.pl 33aed7b4d9

Fot. AdobeStock

WIELE DZIEWCZĄT PIERWSZĄ WIZYTĘ U GINEKOLOGA ODKŁADA DO MOMENTU, W KTÓRYM PROBLEMY INTYMNE JUŻ ZDĄŻYŁY JE DOPAŚĆ.

badania za pomocą specjalnie przygotowanej do tego celu szczoteczki. Utrwala ją odczynnikami, a następnie przekazuje do laboratorium. Cytolog ogląda próbkę pod mikroskopem i szczegółowo ją opisuje. Każdy wynik zawiera informację, czy rozmaz nadaje się do oceny. Jeśli nie, badanie trzeba powtórzyć. Badanie jest zwykle zupełnie bezbolesne i kobieta nawet nie czuje momentu pobrania wymazu. A cytologia jest bardzo ważna: służy wczesnemu wykryciu zmian przednowotworowych, wywołanych przez wirusa HPV. Wprawdzie nie zapobiega powstawaniu raka szyjki macicy, ale jeśli jest regularnie wykonywana, pozwala na szybkie wykrycie zmian i skuteczne leczenie. By jednak wyniki były miarodajne, trzeba powstrzymać się od współżycia na 1-2 dni przed planowanym badaniem. Na 2-3 dni przed badaniem nie należy też stosować globulek dopochwowych ani wykonywać przepłukiwania (irygacji) pochwy.

Ważne, by pacjentka już na samym początku powiedziała, że to jej pierwsza wizyta. W razie blokady psychicznej wizyta może opierać się na samej rozmowie, podczas której zarówno lekarz, jak i pacjentka zadadzą ważne pytania i uzyskają niezbędne informacje.

NAJLEPSZYM CZASEM NA WIZYTĘ U GINEKOLOGA JEST PIERWSZE 10 DNI OD DATY ZAKOŃCZENIA MENSTRUACJI

KWESTIE PRAWNE

W przypadku pacjentek, które nie ukończyły 18. roku życia, w czasie badania konieczna jest obecność opiekuna prawnego, a także jego pisemna zgoda na wykonanie badania i — jeśli zapadnie taka decyzja — na stosowanie leków lub środków antykoncepcyjnych.

MAMA SWOJEJ CÓRKI

Choć mamy XXI wiek, cykl menstruacyjny, antykoncepcja, ciąża, seks, choroby ginekologiczne — to tematy, które wciąż budzą skrępowanie i w pewnych kręgach wydają się podlegać tabu. Warto jednak zawczasu zadbać, by nastolatka ze swoimi pytaniami i brakiem wiedzy nie została sama — by zamiast szukać porad w sieci, miała jednak odwagę na rozmowę ze swoją mamą. No i każda mama, której córka wchodzi w okres dojrzewania, powinna chcieć i umieć porozmawiać z nią na ten temat. Jeśli czuje się skrępowana lub po prostu nie wie, co córce powiedzieć — też warto umówić się na wspólną rozmowę z ginekologiem.

Mnie akurat moja mama do ginekologa zabrała, gdy miałam lat 17, bo takie było zalecenie ze strony lekarza innej specjalności — chciał wykluczyć podłoże ginekologiczne choroby, którą u mnie podejrzewał. Przy czym zabrała mnie do lekarza, u którego sama regularnie bada się od wielu lat i którego z widzenia znałam, a i w jego gabinecie byłam przed własnym badaniem wiele razy. Miło było, a wręcz wesoło jak zawsze. Ze względu na podejrzenia ginekolog zmuszony został wykonać badanie USG dopochwowo, czym ja nie przejęłam się kompletnie i do dziś wszyscy wspominamy tamtą chwilę z wielkim rozbawieniem. Nie muszę mówić, że mama cały czas była ze mną, lekarz wykonał wszystkie swoje czynności z wielką delikatnością i jest naszym ginekologiem do dziś...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

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

REKLAMA

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
207119otbr-a -0

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
204619otbr-a -0

dr n. med.
Sylwia Lisieska-Żołnierczyk
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
◆ zabiegi chirurgiczne ◆ wizyty domowe
◆ poradnictwo żywieniowe chorych nowotworowych i ogólnych (certyfikat POLSPEN)
Olsztyn, ul. Zamenhofa 1, czw. 15.00-17.00
(pozostałe terminy po uzgodnieniu telefonicznym)
Rejestracja telefoniczna codziennie:
506 116 994
207319otbr-a-0

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
dr n.med. Grażyna KUCIEL-LISIESKA
• diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)
Olsztyn, ul. Zamenhofa 1
przyjęcia: pon., śr., godz. 15-17
• domowy 89/542 58 29
• komórka 502 056 459
207219otbr-a -0

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna •żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi •leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52
190019otbr-A -P

eprasa.pl 33aed7b4d9

ŚMIAĆ SIĘ WARTO!

LUBIMY PRZEBYWAĆ W TOWARZYSTWIE RADOSNYCH, UŚMIECHNIĘTYCH OSÓB. ODCZUWAMY, JAKI ZBAWIENNY MA TO WPŁYW NA NAS SAMYCH. ALE JAK TO SIĘ DZIEJE, ŻE TEN UŚMIECH PRZECHODZI RÓWNIEŻ NA NASZE USTA, W DODATKU WYRAŹNIE POPRAWIAJĄC NAM NASTRÓJ?

Podczas uśmiechania się jesteśmy odbierani jako osoby atrakcyjne, zrelaksowane, szczere i niezawodne. Takie towarzystwo może naprawdę poprawić nastrój! Dlatego mając wybór, wybieramy właśnie uśmiechnięte osoby

Fot. unsplash.com

Masz fatalny dzień, wszystko idzie nie tak, jak powinno? Nabierasz pewności, że nic już nie poprawi ci dziś humoru, aż tu nagle na horyzoncie pojawia się osoba, która posyła ci zwyczajny uśmiech, a ty bezwiednie go odwzajemniasz? Być może zamienia z tobą także parę słów, wciąż się przy tym uśmiechając. Nagle łapiesz się na tym, że twoja twarz łagodnieje, napięcia znikają, brwi przestają się marszczyć, a kąciki ust pozostają delikatnie uniesione. Może jednak to będzie dobry dzień?

Zaraźliwy uśmiech

Lubimy przebywać w towarzystwie radosnych, uśmiechniętych osób. Odczuwamy, jaki zbawienny ma to wpływ na nas samych. Ale jak to się dzieje, że ten uśmiech przechodzi również na nasze usta, w dodatku wyraźnie poprawiając nam nastrój? W pewnym szwedzkim badaniu pokazano uczestnikom zdjęcia przedstawiające kilka emocji: strach, złość, zaskoczenie i radość. Gdy pokazywano zdjęcie uśmiechniętej osoby, proszono badanych, aby zmarszczyli brwi. Odkryto jednak, że pierwszą, automatyczną reakcją uczestników był uśmiech, a prośba o zmianę mimiki twarzy wymagała wysiłku. Podobno dzieje się tak dlatego, ponieważ część mózgu odpowiedzialna za naszą mimikę podczas uśmiechania się, znajduje się w korze obręczy, sferze nieświadomej, automatycznej reakcji. Wydaje się więc, że czasami nie mamy świadomego wpływu na odwzajemnienie czyjegoś, szczerego uśmiechu, ale taki brak kontroli może nam służyć.

> NAJBARDZIEJ W PAMIĘCI ZAPADAJĄ NAM OSOBY UŚMIECHNIĘTE.

Fot. pixabay

Uśmiechnięty znaczy atrakcyjny?

Gdy patrzymy na osobę uśmiechniętą, dzieje się coś jeszcze. Badania opublikowane w czasopiśmie „Neuropsychologia" sugerują, że widok atrakcyjnej, uśmiechniętej twarzy aktywuje korę oczodołowo-czołową, obszar w mózgu związany między innymi z nagradzaniem. Może to świadczyć o tym, że kiedy patrzymy na uśmiechniętą osobę, możemy czuć się nagradzani, a co za tym idzie, odczuwamy przyjemność.

Podczas uśmiechania się jesteśmy odbierani jako osoby atrakcyjne, zrelaksowane, szczere i niezawodne. Takie towarzystwo może naprawdę poprawić nastrój! Dlatego mając wybór, wybieramy właśnie uśmiechnięte osoby.

Uśmiech więc jest także społecznym spoiwem. Czy zauważyliście, że najbardziej zapadają nam w pamięci właśnie osoby uśmiechnięte?

Uśmiechnięty mózg

"Czasami twoja radość jest źródłem twojego uśmiechu, ale czasami twój uśmiech może być źródłem twojej radości." Ten Nhat Hanh

No dobrze, ale czy wystarczy się uśmiechać, aby także nasz nastrój powędrował w górę? Wystarczy zajrzeć do naszego mózgu, aby znaleźć potwierdzenie. Podczas uśmiechania się uwalniane są neuropeptydy, pomagające nam między innymi w radzeniu sobie ze stresem. Te małe cząsteczki umożliwiają neuronom komunikację, dzięki czemu każda informacja o pojawiającej się emocji przekazywana jest do różnych części naszego ciała.

Gdy się uśmiechamy, głos zabierają neuroprzekaźniki odpowiedzialne za nasze dobre samopoczucie, czyli serotonina, dopamina i endorfiny. Ciało dzięki temu może się rozluźnić, a tętno i ciśnienie obniżyć. W dodatku te ostatnie, czyli endorfiny, działają jak naturalny środek przeciwbólowy.

Te hormony szczęścia znane są dobrze biegaczom. Czy wiesz, że jedna minuta śmiechu daje nam tyle, ile 10 minut biegu lub 45 minut relaksu? Uwalnianie serotoniny natomiast wpływa korzystnie między innymi na stany depresyjne.

Nie sposób także wymienić korzyści z solidnej dawki śmiechu, która wpływa nie tylko na nasze samopoczucie, ale także na nasze zdrowie, poprzez podnoszenie odporności i przyspieszanie procesów leczenia.

Nie masz powodów do uśmiechu?

Z pewnością każdy z nas ma inne poczucie humoru, tak samo jak na inne rzeczy reaguje uśmiechem. Czasami też tych powodów brakuje. Dobra wiadomość jest taka, że nasz umysł do końca nie rozróżnia, czy kąciki naszych ust unoszą się z realnego powodu, czy trochę im w tym pomagamy. Niezależnie od tego, czy uśmiech jest spontaniczny, czy wywołany, teoretycznie jego właściwości fizjologiczne i psychologiczne są takie same. Dlatego też powstały różne sposoby na to, aby trochę dopomóc naszemu samopoczuciu i ten uśmiech, a w konsekwencji pełny śmiech, wywołać.

Świetną metodą jest na przykład joga śmiechu, podczas której dzięki odpowiednim technikom oddechowym, relaksacyjnym, różnym gestom, ruchom ciała, kontaktowi wzrokowemu, czy śpiewom, potrafimy się naprawdę rozbawić. Klimat dziecięcej, aktorskiej zabawy w tym niezwykle pomaga. Ma więc ona nie tylko właściwości poprawiające nastrój i zdrowie, ale także rozwojowe i wzmacniające społeczne więzi. Nie ważne zatem z czego, ale śmiać się warto.

Śmiech ma tak obszerny, nieodkryty jeszcze do końca wpływ nasz organizm, że doczekał się swojej własnej, badawczej dziedziny, zwanej gelotologią, a terapia nim to geloterapia. Mam nadzieję, że zdrowotnych korzyści tego naturalnego remedium odkryjemy jeszcze więcej! To jak? Uśmiech?

MAGDALENA KOWALSKA

MAGDALENA KOWALSKA
– psycholog specjalizująca się w psychologii klinicznej osób dorosłych. Swoje doświadczenie zdobywała m.in. w Stowarzyszeniu Polish Psychologists' Association w Londynie, prowadząc konsultacje dla osób indywidualnych. Obecnie prowadzi swój gabinet w Iławie. Swoje zamiłowanie do pisania oraz potrzebę promowania zdrowia psychicznego realizuje współpracując z Magazynem Psychologicznym Bang!. Więcej informacji na: magdakowalska.

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

eprasa.pl 33aed7b4d9

FESTIWAL PIANISTYCZNY

29.02-1.03 Olsztyn

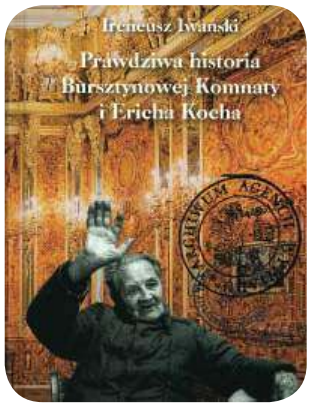
To będzie 21. Festiwal Pianistyczny im. Izy Garglinowicz w Olsztynie. Rozpocznie się 29 lutego, a zakończy 1 marca. Przesłuchania zaplanowano w sali koncertowej Państwowej Szkoły Muzycznej w Olsztynie.

Celem Festiwalu Pianistycznego im. Izy Garglinowicz jest konfrontacja osiągnięć artystycznych uczniów szkół muzycznych I i II stopnia, wymiana kulturalna i integracja muzycznie uzdolnionej młodzieży, wymiana doświadczeń pedagogów, popularyzacja muzyki fortepianowej wśród dzieci i młodzieży oraz pogłębianie wiedzy o poszczególnych kompozytorach. W tej edycji festiwalu, w 250 rocznicę urodzin Beethovena, przewidziano nagrody za najlepsze wykonanie utworów właśnie tego kompozytora. Każdy uczestnik zobowiązany będzie wykonać utwór kompozytora z epoki klasycyzmu (m.in. Ludwiga van Beethovena). Drugą obowiązkową kompozycją, będzie utwór autora polskiego.

Początek festiwalu 29 lutego o godz. 9.00.

TROPEM ÓSMEGO CUDU ŚWIATA

2.03 Olsztyn



Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie zaprasza 2 marca do sali konferencyjnej (ul. 1 Maja 5) na spotkanie z Ireneuszem Iwańskim i promocję jego książki „Prawdziwa historia Bursztynowej Komnaty i Ericha Kocha".

Tajemnica zniknięcia Bursztynowej Komnaty w czasie drugiej wojny światowej, nie została nigdy do końca wyjaśniona. Nazywana „Ósmym cudem świata", była darem pruskiego króla Fryderyka Wilhelma I dla cara Rosji Piotra I. Poszukiwali ją wyspecjalizowani łowcy skarbów oraz ukryte struktury państwowych organizacji śledczych, stała się tematem wielu prasowych doniesień, dokumentalnych filmów, radiowych reportaży oraz licznych książek. Autorowi „Prawdziwej historia Bursztynowej Komnaty i Ericha Kocha" udało się dotrzeć do archiwalnych unikalnych materiałów.

Początek spotkania o godz. 17.00.

JAZZ W FILHARMONII

29.02 Olsztyn

Fot. materiały filharmonii

Na 29 lutego zaprasza olsztyńska filharmonia. Tym razem jednak w sali koncertowej usłyszymy jazz — wystąpi Tubis Trio. Muzyka tego zespołu to wspomniany jazz, ale z elementami rocka, muzyki rozrywkowej i klasycznej. Jak piszą organizatorzy koncertu: „Charakteryzuje się chwytliwymi melodiami, zaraźliwym, świetnie dobranym, lekko popowym rytmem pełnym synkop i lirycznymi solówkami. Wielu słuchaczy, którzy na co dzień nie obcują z jazzem, polubiło to trio właśnie ze względu na piękne melodię i rockową energię".

Zespół zaprezentuje materiał z dwóch pierwszych płyt studyjnych: „The Truth" (Challenge Records, 2017) oraz „Flashback" (Audio Cave, 2018) oraz utwory z najnowszego albumu „So Us", który ukazało się 6 grudnia 2019 roku.

Początek koncertu o godz. 18.00.

PÓJDĄ TROPEM WILCZYM

29.02 Olsztyn

Tropem Wilczym – Śladami żołnierzy majora „Łupaszki" Geokeszerski Rajd Pieszy zaplanowano na 29 lutego. Organizowany jest przez koło WK PTTK Herkus. Uczestnicy będą rozmawiali o ścieżkach geokeszerskich na terenach Warmii i Mazur, a następnie przejdą do byłego schronu, w którym ukrywali się żołnierze na „Polance Babci". Rajd zakończy wspólne ognisko.

Początek o godz. 12.00.

WOJNA FIGUR

29.02 Olsztyn

W sobotę 29 lutego w sali kameralnej Kamienicy Naujacka w Olsztynie, ul. Dąbrowszczaków 3 o godzinie 17.00 odbędzie się premiera „Wojny Figur" w reżyserii Michała Zareckiego i produkcji Studia Filmowego Wieszcze.

„Wojna Figur" to próba humorystycznego, ale i też refleksyjnego spojrzenia na odwieczny konflikt pomiędzy dwoma wielkimi wieszczami: Adamem Mickiewiczem i Juliuszem Słowackim. Poeci spotykają się przy partii szachów i rozliczają między sobą przeszłość.

Wydarzenie będzie obejmowało m.in.: recytację wieszczy, krótką prelekcję prof. Ankudowicz-Bieńkowskiej na temat historii relacji Mickiewicz-Towiański i miejsca Towiańskiego w Wielkiej Emigracji, krótkiej „audycji radiowej" oraz pokazu filmowego.

Wstęp wolny.

KURS ROBIENIA SELFIE

1.03 Olsztyn

Olsztyński Spichlerz zaprasza na nietypowy kurs — będzie można nauczyć się robienia sobie dobrego zdjęcia z ręki. Triki na zrobienie idealnego selfie zdradzi fotografka, Agnieszka Blonka. Fotki z dobrym światłem, tłem i autentyzmem.

Zapisy i szczegóły: spichlerz@mok.olsztyn.pl

Początek kursu o godz. 12.00.

SPOTKANIE Z VINCENTEM V. SEVERSKIM

3.03 Olsztyn

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie zaprasza 3 marca na spotkanie autorskie z Vincentem V. Severskim i promocję jego książki „Christine. Powieść o Krystynie Skarbek".

Vincent V. Severski to autor bestsellerowych powieści szpiegowskich. Na podstawie jego serii „Nielegalni" powstał serial. Do tej pory sprzedano około 700.000 jego książek. Zanim autor zaczął pisać, latami mieszkał poza granicami Polski i zajmował jedno z najwyższych stanowisk kierowniczych w Agencji Wywiadu. Odszedł ze służby w 2007 roku. Mimo że „Christine. Powieść o Krystynie Skarbek" opierał na faktach z życia Krystyny Skarbek, to, jak podkreśla, jest to tylko subiektywny obraz tej kobiety-szpiega.

Spotkanie w sali konferencyjnej WBP, przy ul. 1 Maja 5, poprowadzi Paweł Jaszczuk. Początek o godz. 17.00.

WYSTAWA „JESTEŚMY OKROPNE"

5.03 Olsztyn

W Galerii Sztuki BWA w Olsztynie 5 marca pojawi się nowa wystawa. Nosi tytuł „Jesteśmy okropne". Wernisaż zaplanowano na godz. 18.00.

„Jesteśmy okropne" to prezentacja najnowszych prac czterech malarek młodego i średniego pokolenia, stanowiąca pochwałę wolności twórczej i nieskrępowanej ekspresji na przekór schematom i oczekiwaniom — tak w życiu, jak i w malarstwie.

Na wystawie pojawią się liczne wizerunki kobiet — portrety samych autorek, osób z ich najbliższego otoczenia, ale też przedstawienia archetypiczne. Zobaczymy współczesne kobiety w sytuacjach banalnych, ale też drastycznych i pełnych dramatyzmu. Pomimo wyraźnej prostoty formy, będą to obrazy nieoczywiste, kreujące specyficzną atmosferę i skłaniające do refleksji. Kuratorką wystawy jest Joanna Tekla Woźniak.

Fot. materiały BWA

Praca Martyny Czech

BASIA KAWA W GALERII SOWA

8.03 Olsztyn

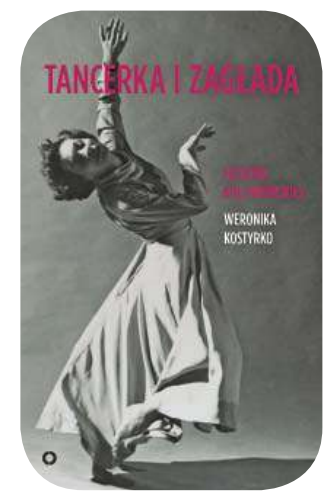
Fot. newseria.pl

Galeria Sowa (ul. Zamkowa 2, Olsztyn) zaprasza na niezwykły koncert Basi Kawy w duecie. Początek o godz. 18.00. Wystąpią: Basia Kawa — wokal, elektryczne skrzypce Błażej Kucman — gitara.

Basia Kawa to wokalistka, skrzypaczka, kompozytorka, jedyna osoba w Polsce, która gra na specjalnie skonstruowanych dla niej 5-strunowych skrzypcach elektrycznych z USA. W programie koncertu są autorskie piosenki z pogranicza softrocka, popu i bluesa oraz znane covery (m.in. Bovska, Jopek, Lindsey Stirling, Mrozu). W 2013 r. Basia Kawa wydała ze swoim zespołem płytę „Małe szczęście", zawierającą 11 autorskich piosenek, z którą koncertowała m.in. podczas Witamina Jazz Festiwalu w Sandomierzu czy na Olsztyńskich Nocach Bluesowych.

KIM BYŁA ŻONA JANA KARSKIEGO?

9.03 Olsztyn



Dlaczego tak mało o wiemy o żonie Jana Karskiego? Czym się zajmowała Pola Nireńska, zanim poznała Karskiego? Dlaczego rozmawiała z mężem po angielsku, skoro oboje urodzili się w Polsce?

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie zaprasza w poniedziałek 9 marca o godz. 18.00 na spotkanie z Weroniką Kostyrko, autorką książki „Tancerka i zagłada. Historii Poli Nireńskiej". Weronika Kostyrko odwiedziła sześć krajów w poszukiwaniu ludzi, którzy znali tancerkę, oraz materiałów na jej temat.

Autorka opowie o swoich poszukiwaniach, o Poli oraz jej związku z Janem Karskim. Spotkanie poprowadzi Beata Brokowska, dziennikarka „Gazety Olsztyńskiej".

Wstęp wolny.

KINO W OLSZTYNIE

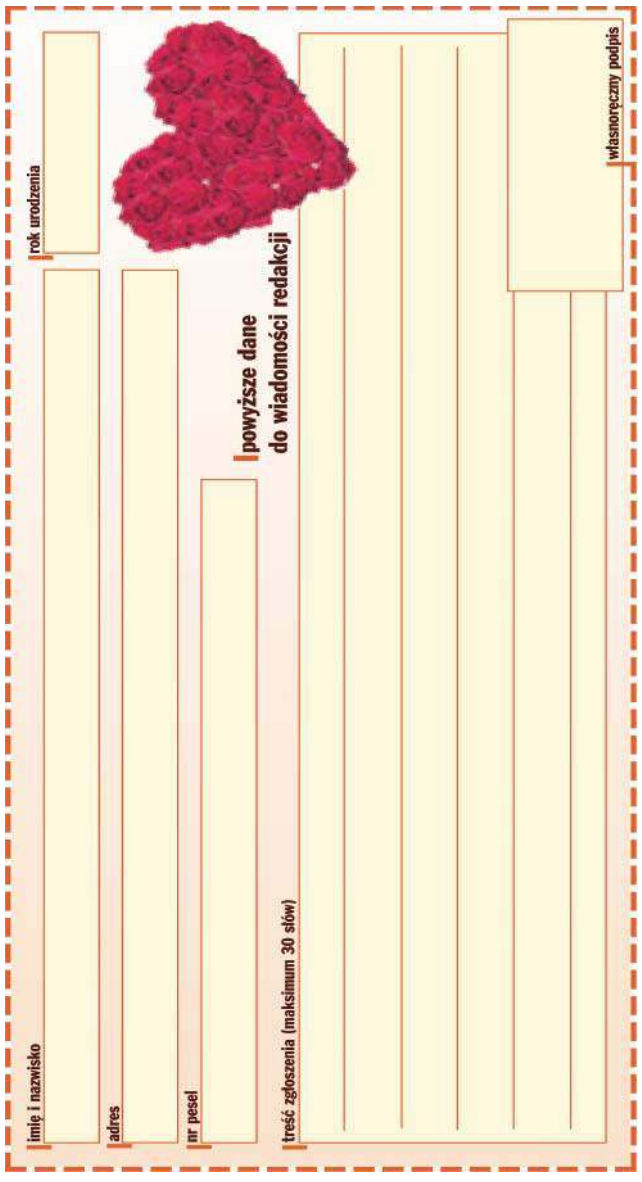
Helios Olsztyn
(budynek CH AURA, al. Piłsudskiego 16)

HELIOS
tel. 89 535 20 30
23719otbs-a -0

Disney Junior w kinie — kolejna edycja! Godz. 10:30, 12:30; Swingersi, godz. 10:40, 13:40, 16:15, 19:30, 21:45; SONIC. Szybki jak błyskawica / dubbing, godz. 10:00, 12:20, 14:40, 17:00,18:30; Brahms: The Boy II / napisy, godz. 17:30, 19:40, 20:45, 21:45; Najświętsze serce / napisy, godz. 15:45; Najświętsze serce / lektor, godz. 12:50; Bad Boy, godz. 14:00, 16:30, 19:00, 21:30; Zew krwi / dubbing, godz. 11:15, 13:50, 15:00, 18:00; Zenek, godz. 11:00, 15:30, 18:15; 365 dni, godz. 11:45, 17:45, 20:00; Parasite / napisy, godz. 12:30, 17:10, 20:20; Dżentelmeni / napisy, godz. 14:30, 20:30; Harley Quinn: Ptaki Nocy / napisy, godz. 10:00, 15:15; Gang zwierzaków / dubbing, godz. 10:50, 13:15; Mayday, godz. 21:00.

eprasa.pl 33aed7b4d9

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



POZNAJMY SIĘ NR 1589/1049

PANOWIE

OD 40 – DO 60 LAT

WYSOKI Z HUMOREM
Stanu wolnego, wysoki z poczuciem humoru bez nałogów, zadbany z mieszkaniem, zmotoryzowany. Poznam Panią do 55 lat zgodną i bez problemów. Jeżeli dokucza ci samotność – napisz.

POWYŻEJ 60 LAT

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

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

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

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

SPRAWNY 70+
Szczupły, aktywny , bez nałogów, uczciwy, pogodny, niezależny pozna niewysoką naturalną i kobiecą panią na zawsze, gospodarną zgodną, która lubi zdrową kuchnię, ruch i książki, rozwiązuje krzyżówki, kocha przyrodę.

ROMANTYCZNY
74/167/65 pogodny, niezależny, bez nałogów i problemów, sprawny i aktywny, majsterek, pozna na stałe naturalną i kobiecą niewysoką miłośniczkę natury, zdrowej kuchni, ruchu i spokojnego życia we dwoje.

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

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

SAMOTNY RENCISTA Z MAZUR
64/170/86 wdowiec bez nałogów i zobowiązań, nie materialista, domator, lubiacy podróże, spcery, naturę i zdrowy tryb życia. W związku ceniący szczerosć, uczciwosć i wzajemne zaufanie. Cel przyjaźń a może coś więcej.

SAMOTNY WDOWIEC
Poszukuje samotnej wdowy do 72 lat, która chce sie cieszyć we dwoje, samotne życie zmienić w radość życia. Jestem opiekuńczym i wiernym. Pani może u mnie zamieszkać. Cel stały związek.

SAMOTNY EMERYT
Emeryt bez nałogów i zobowiązań, niepalący. Jeśli szukasz dobrego człowieka, który cię pokocha to napisz do mnie. Cel stały związek. Pani może u mnie zamieszkać.

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

KAWALER KOŁO OSTRÓDY
Kawaler stanu wolnego, 165cm wzrostu, lubiacy sport, przyrodę, spokojny. Poznam Panią, której dokucza samotnosć z okolic Ostródy.

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

ATRAKCYJNY
Mam 64 lata 175/75 wolny, szczupłej budowy ciala, zadbany, uczciwy, szczery, niebrzydki, niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany. Poznam Panią w podobnym wieku z Olsztyna. Numer telefonu przyspieszy kontakt.

WDOWIEC
Wdowiec lat 60, pozna Panią 55-60 lat, szczupłą. Jestem niezależny finansowo i mieszkaniowo, mobilny 183 wzrostu. Zainteresowania wszechstronne, nie palę, kocham przyrodę.

MIŁY I SKROMNY
Samotny na emeryturze 74/180/87 niepalący, szczery i miły bez zadnych nałogów, zadbany z mieszkaniem, zmotoryzowany, poznam miła i skromną Panią samotną niepalącą, wysoką do 70 lat, która zamieszka ze mną. Cel stały związek.

PANIE

DO 60 LAT

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

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

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

SZATYNKA
Jestem wdową na emeryturze, mieszkam w Olsztynie, poznam Pana uczciwego z Olsztyna lub bliskich okolic, najlepiej wdowca.

POWYŻEJ 60 LAT

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

POGODNA OLSZTYNIANKA
Olsztynianka 67/168/68 z poczuciem humoru, wdowa, emerytka, wrażliwa, bez nałogów z własnym M, pozna Pana wysokiego o podobnych walorach. Cel stały związek, tel. Przyspieszy kontakt.

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

KULTURALNA
Miłej aparycji, zadbana, własne mieszkanie, z wyzszym wykształceniem. Cenię uczciwość, wierność, kulturę osobistą.Poznam Pana z Olsztyna do 67 lat, niepalacego, zmotoryzowanego, poważnie myślącego o współnym życiu.

SKROMNA I UGODOWA
Mieszkanka Olsztyna, niezalezna, uśmiechnięta, opiekuńcza, pozna samotnego Pana w wieku powyżej 73 lat (niekoniecznie majętnego), który też poszukuje drugiej połowy.

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

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

SKROMNA
Skromna wdowa na emeryturze, mieszkam na wsi, pragne poznać Pana, któremu dokucza samotność.

KAROLINA
Szczupła, zadbana, spokojna i szczera 63/164/54. Bez zobowiazań i niezależna. Poznam Pana z Olsztyna 58-63 lat szczerego, odpowiedzialnego z poczuciem humoru. Telefon ułatwi kontakt.

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

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

ZETA
Zmotoryzowana, wolna, optymistka „Waga" pozna poważnego optymistę niezależnego finansowo i mieszkaniowo. Odpowiem na powazną ofertę.

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

SKROMNA OLSZTYNIANKA
Opiekuńcza, szczera, niezależna – pozna Pana bez żadnych nałogów w wieku do 77 lat, który nie chce być samotny.

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

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

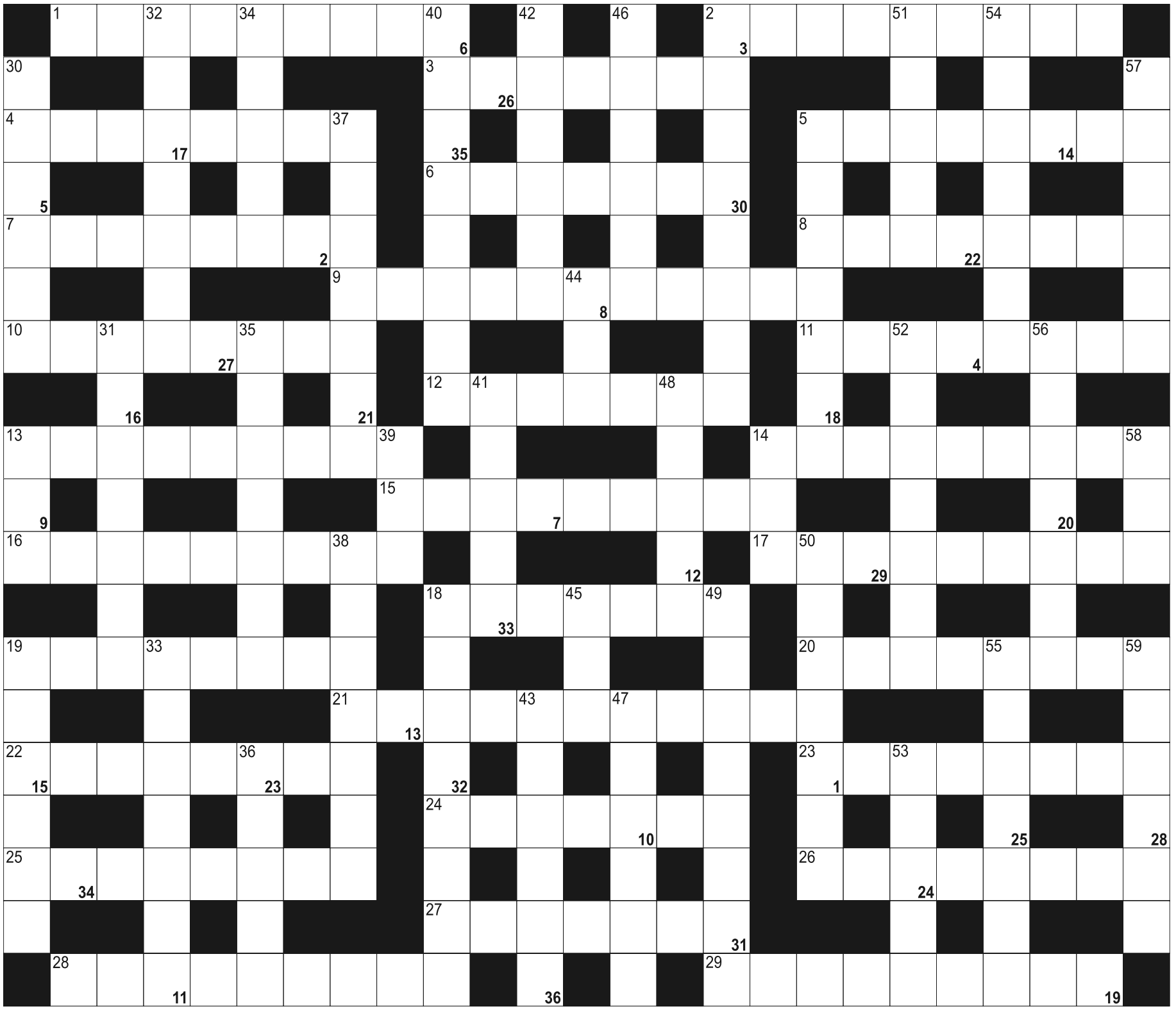
WRAŻLIWA
Wrażliwa, uczciwa, pogodna i aktywna 60-latka, szczupła, średniego wzrostu, z wyższym wykształceniem i apetytem na życie, poznam pana 58-65 lat odpowiedzialnego, bez nałogów, energicznego z Elbląga lub okolic.

SYMPATYCZNA I WOLNA
Całkowicie wolna, wzrostsredni, wiek po 60-tce, bez zobowiązań, bez nałogów, niezależna finansowo i mieszkaniowo, nie materialistka, dobre serce, wygladająca młodo. Cel stały związek. Pan do 70 lat.

STRZELEC
Poznam Pana po 60-tce z Olsztyna, który jest tolerancyjny, odpowiedzialny i kulturalny. Jestem wolna po 60-tce z Olsztyna, konkretna bez skrępowania.

eprasa.pl 33aed7b4d9

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6		7		8	9	10	11	12	13		14	15	16	17	18	19		20	21
22		23		24	25	26	27	28	29		30	31	32	33	34	35	36							

POZIOMO: 1) szczególne uprawnienie np. posła; 2) teczka z pracami artysty; 3) wybuchowa radość; 4) górnicze święto; 5) nad muszlą klozetową; 6) wysoki wieżowiec; 7) stolica Saint Lucia; 8) flecik polski; 9) niedobór wtamin; 10) ucieczka z życia w świat iluzji i wyobrażeń; 11) do pielęgnacji trawników; 12) sąsiad Czarnogórca; 13) próżniomierz inaczej; 14) ruchoma w zegarze; 15) w pierogu; 16) składowisko ściętych drzew w lesie, magazyn; 17) budynek przy rynku; 18) sąsiadka greczynki; 19) pracuje w laboratorium; 20) typ męskiego zespołu wokalnego; 21) nauka zajmująca się odpornością; 22) wojskowa załoga twierdzy; 23) największy półwysep Kanady; 24) Sihanouk, były król Kambodży; 25) gracz w parze tenisowej; 26) kobieta pływająca; 27) dawna francuska siedziba papieży; 28) przysmak dla reniferów; 29) ... Bourne'a, powieść Roberta Ludluma.

PIONOWO: 2) w nim wiza; 5) drugie największe miasto Tunezji; 13) pod nosem mężczyzny; 14) słoik z uszczelką; 18) najstarsza europejska wódka z winogron; 19) włoski producent lodów; 30) czwarte największe miasto Czadu; 31) podrzuca jaja sąsiadom; 32) element przekładni łańcuchowej; 33) austriacki taniec ludowy, poprzednik walca; 34) pod oczami lub na śmieci; 35) żelaziak tytanowy; 36) zapas, rezerwa; 37) rodzaj pluszu; 38) kabaczek; 39) kwasy rybonukleinowe w skrócie; 40) na koniu; 41) najgłębsza strefa występująca w oceanach; 42) składana bogom; 43) polecić, zarekomendować kogoś; 44) najdłuższy w Chinach; 45) grosz w Makao; 46) Giorgio, włoski projektant mody; 47) imię francuskich królów; 48) autor sonetów "Nad głębiami"; 49) ważny w dyskusji; 50) artystyczne opakowywanie znanych obiektów; 51) na firance i spódnicy; 52) gazy z samochodu; 53) grzęzawiska, mokradła; 54) najwyższy szczyt Beskidu Niskiego; 55) zimą za oknem; 56) płaski teren krajobrazu; 57) murarska skrzynia na zaprawę; 58) cyganka z "Chaty za wsią"; 59) Gray z powieści Oscara Wilde'a.

eprasa.pl 33aed7b4d9

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

Centralne Biuro Ogłoszeń
Olsztyn, ul. Partyzantów 28
tel. (89) 539-74-80; (89) 539-74-82
fax (89) 539-74-88
czynne pn.-pt. 9.00-17.00, sob. **nieczynne**

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

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

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

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

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

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

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) 519-22-01
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

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

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-ag-M

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DOM w Nowej Pasłęce przy Zalewie Wiślanym tel. 517-407-404

DZIAŁKI rekreacyjno-budowlane j.Narie, Bogaczewo,503-753-062

MIESZKANIE 37m2 sprzedam 502-753-260

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

zamienię

ZAMIENIĘ 3-pokojowe 48,2m2, 89-535-19-26

do wynajęcia

DWUPOKOJOWE apartament Olsztyn 601-655-033

KAWALERKA , 604-095-683

MAŁY domek Wójtowo, 889-253-288

POKÓJ, 506-074-561

USŁUGI

budowa | remont

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

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

BIZNES

POŻYCZKA. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

SPRZEDAM zbiorniki paliwa 2000 l, Iveco na części, fotele do busa 606513444

kupię

KUPIĘ drogowe płyty betonowe, tel. 515-234-761

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

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

ZDROWIE I URODA

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

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

KUPIĘ wszystkie Ciągniki i maszyny rolnicze, ładowarki, przyczepy, agregaty, prasy belki i kostki beczkowozy Anna Bolko Troll i inne Zadzwoń 693888308

PŁUGO -gryzarka, obsypnik do ziemniaków, ciągnik Białorus, wagon chłodnia, barakowóz, dmuchawa do zboża, piły do traka stacjonarnego, siewnik poznaniak, żuraw samochodowy, beczka do wody na przyczepie, siłowniki do przyczep , 692-214-618

produkty rolne

SPRZEDAM pszenicę owies. okolice Mrągowa. tel. 609981377

mp-otbr-6791a -P

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 26 lutego 2020 r. odszedł od nas w wieku 86 lat Nasz Kochany Tata i Dziadek

ś. † p. Bogumił Kuzemko

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w poniedziałek, 2 marca 2020 r., o godz. 11.15 pożegnaniem i modlitwą różańcową w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 11.45 nastąpi wyprowadzenie do kościoła pw. św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej na mszę świętą żałobną. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.
Pogrążona w smutku rodzina

84420opb1-a-M

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

ARKA
Elżbieta Michałowska *Anna Michałowska*

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

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

www.arkaolsztyn.pl *Całodobowe przewozy zmarłych*

614619opb1-a -K

Warmiński
1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY
Pomożemy Ci godnie pożegnać

dawniej **market**

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

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

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

614219opb1-a-K

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
- na poniedziałek – do piątku do godz. 17.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 9.00-17.00
- na sobotę – do czwartku do godz. 17.00

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, ul. Partyzantów 28

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

eprasa.pl 33aed7b4d9

TO BYŁ NIEZAPOMNIANY WIECZÓR

FOTOREPORTAŻ\\\ UBIEGŁOTYGODNIOWY BAL SPORTOWCA BYŁ WYDARZENIEM SPORTOWO-TOWARZYSKO-BIZNESOWYM. TRADYCYJNIE W ROLACH GŁÓWNYCH WYSTĄPILI NAJLEPSI ZAWODNICY MINIONEGO ROKU, KTÓRZY PO CZĘŚCI OFICJALNEJ BŁYSKAWICZNIE OPANOWALI TANECZNY PARKIET.

Fot. Kamil Foryś

Ewa Ostrowska wygrała pakiet usług Ekskluzywny Weekend Dla Dwojga

Tomasz Dowgiałło (na zdjęciu z żoną Dagmarą) wylicytował kolację z Gibą

Po kilkunastu latach wśród laureatów ponownie znalazł się Grzegorz Lech

Po części oficjalnej rozpoczęto przygotowania do losowania nagrody głównej

Wylosowany kupon Tomasz Mendelski przekazuje Arturowi Dryhynyczowi

Bożydar Iwanow, który prowadził część oficjalną balu, w swojej kolekcji ma także koszulkę Stomilu

Potem były jeszcze wywiady, m.in. z Wojciechem Kowalewskim, prezesem Stomilu

Anna i Jan Jędrzejczykowie podczas balu zastępowali swoją córkę Joannę

Fot. Zbigniew Woźniak (8)

Tańce trwały do rana.
Na zdjęciu poseł Michał Wypij z małżonką

eprasa.pl 33aed7b4d9

START CHCE WYGRAĆ I AWANSOWAĆ

SUPERLIGA PIŁKAREK RĘCZNYCH O DZIEWIĄTE ZWYCIĘSTWO W TYM SEZONIE POWALCZĄ W SOBOTĘ O GODZ.13.15 (TRANSMISJA W TVP) NA WŁASNYM TERENIE PIŁKARKI RĘCZNE STARTU ELBLĄG. WYGRANA Z KOBIERZYCAMI MOŻE IM DAĆ AWANS NAWET NA CZWARTE MIEJSCE W TABELI.

W poprzedniej kolejce Start na wyjeździe wygrał z Eurobudem JKS Jarosław (30:29), więc znów odżyły nadzieje wśród kibiców, którzy teraz liczą na kolejny dobry i zarazem zwycięski mecz. Przed pojedynkiem z KPR Kobierzyce Start ma 25 punktów i jest na piątym miejscu w tabeli, a do czwartego Eurobudu traci zaledwie jedno oczko. Jeśli zatem elblążanki wygrają z zespołem z Dolnego Śląska, a Eurobud nie poradzi sobie z Perłą Lublin, mistrzem Polski i zarazem liderem tabeli, to podopieczne trenera Andrzeja Niewrzawy znów awansują o jedno miejsce.

Do zakończenia trzeciej rundy, która kończy się 15 marca, pozostały już tylko trzy kolejki. W tym czasie Start zagra na wyjeździe z Zagłębiem Lubin oraz podejmuje Młyny Stoisław Koszalin i KPR Kobierzyce.

— RYWALIZACJA W SUPERLIDZE NABIERA OSTREGO TEMPA. MECZ Z KOBIERZYCAMI NIE BĘDZIE ŁATWY, ALE MAM NADZIEJĘ, ŻE PRZY DOBREJ GRZE I DUŻYM ZAANGAŻOWANIU TO MY BĘDZIEMY BOGATSI O KOMPLET PUNKTÓW — MÓWI DRUGI TRENER STARTU TOMASZ POPOWICZ.

— Uważam, że idziemy w dobrym kierunku. Staramy się, żeby niezależnie od tego, kto wchodzi do gry, zawsze dawał z siebie wszystko. Mecz w Elblągu zapowiada się niezwykle ciekawie. Kobierzynianki, które są rewelacją rozgrywek i zajmują wysoką trzecią lokatę w tabeli, przyjadą tutaj po wygraną, ale my zrobimy wszystko, by wyjechały na tarczy — dodaje trener Popowicz. — Gramy przed własną publicznością i ten atut powinniśmy wykorzystać. Jestem pewien, że nasze zawodniczki, tak jak w ostatnim wygranym spotkaniu z Eurobudem, znowu pokażą charakter i po meczu będą opuszczały boisko z podniesionymi głowami.

Fot. Marek Lewandowski

W sobotę elbląski Start powalczy o dziewiąte zwycięstwo w tym sezonie Superligi

W poprzednich dwóch rundach drużyna z Elbląga grała z KPR ze zmiennym szczęściem. W pierwszym spotkaniu Start wygrał u siebie 28:25, a na wyjeździe przegrał 24:30. — Niestety, wystąpimy bez kilka znaczących zawodniczek, które z powodu kontuzji muszą pauzować. W efekcie przeciwko KPR wystąpi 12 zawodniczek. W tym tygodniu do naszego zespołu dołączyła 18-letnia Wiktoria Tarczyluk, wychowanka Truso Elbląg i reprezentantka Polski juniorek — kończy elbląski trener

• **Inne mecze 19. kolejki:** Perła Lublin — Eurobud JKS Jarosław, Młyny Stoisław Koszalin — Piotrcovia Piotrków Tryb., Ruch Chorzów — Zagłębie Lubin.

JERZY KUCZYŃSKI
j.kuczynski@dziennikelblaski.pl

SUPERLIGA

1. Perła	47	508:444
2. Zagłębie	43	497:413
3. KPR	36	481:445
4. Eurobud	26	516:521
5. Start	25	478:499
6. Koszalin	24	468:449
7. Piotrcovia	9	393:499
8. Ruch	6	439:550

Najlepsze snajperki Superligi wyimek

1. Kinga Jakubowska (KPR) — 131 goli, 2. Magda Balsam (Eurobud) — 120, 3. Alona Shupyk (Start) — 110, 4. Adrianna Górna — 98, 5. Kinga Grzyb — 94 (obie Zagłębie)

SPRINTEM

PIŁKA RĘCZNA W sobotnim meczu 14. kolejki o godz. 17 Meble Wójcik Elbląg zagrają przed własną publicznością z wyżej notowanym Sokołem Kościerzyna. Elblążanie zapowiadają pierwsze zwycięstwo w tym roku. Wygrać i zażegnać serię porażek - taki cel na najbliższy mecz z drużyną z Kaszub mają piłkarze ręczni Mebli Wójcik Elbląg. Podopieczni trenera Grzegorza Czapli fatalnie rozpoczęli drugą rundę rozgrywek. Ponieśli trzy porażki z rzędu z USAR-em Kwidzyn, Gwardią Koszalin i Tytanami Wejherowo. Teraz przed nim kolejny mecz za sześć punktów. - Goście do Elbląga przyjeżdżają w roli faworyta, jednak to nie znaczy, że muszą wygrać i wyjechać z Elbląga z punktami - zaznacza kierownik elbląskiej drużyny Piotr Sadowski. - Na pewno to będzie trudny fizyczny mecz, zważywszy na siłę i potencjał zespołu z Kaszub. Jest tam grupa zawodników, którzy na tym poziomie rozgrywek grają od kilku lat, a do nich należą między innymi: Adam Lisiewicz, Maciej i Jakub Raichelowie czy Michał Derdzikowski. Trenujemy solidnie. Musimy zapomnieć o ostatnich porażkach i zacząć w końcu wygrywać. Wiemy, jak wygląda tabela, więc musimy liczyć tylko na siebie - stwierdza Sadowski. - Sporo punktów straciliśmy na własne życzenie, więc w tym meczu musimy być górą. Dobrze, że do gry po kontuzji wraca nasz najlepszy zawodnik Rafał Stępień, bo jest to duże wzmocnienie zespołu. Ponadto w tym tygodniu do drużyny przybyli obrotowy Kacper Resman z GKS Żukowo i lewoskrzydłowy Dariusz Muracki z MMTS Kwidzyn. Zachęcamy wszystkich kibiców na nasz mecz, wstęp wolny - informuje Sadowski.

Fot. Marek Lewandowski

Meble Wójcik Elbląg przegrały trzy tegoroczne mecze

W ten weekend dojdzie jeszcze tylko do meczu Tytani Wejherowo - Nielba Wągrowiec. Wcześniej Warmia Energa Olsztyn pokonała Mazura Sierpc 25:18. Inne mecze: Gwardia Koszalin — SMS ZPRP Gdańsk (1.04), USAR Kwidzyn — GKS Żukowo (19.03).

I LIGA

1. Warmia	14*	30	385:347
2. Nielba	13	28	403:372
3. USAR	13	25	369:370
4. Mazur	13	24	332:307
5. Żukowo	12	23	376:359
6. Sokół	13	21	330:332
7. Gwardia	13	18	411:384
8. SMS	12	17	326:328
9. Meble W.	13	11	362:380
10. Jurand	13	9	366:415
11. Tytani	13	7	337:403

* liczba rozegranych meczów

PIŁKA NOŻNA\\\ 24. kolejka Ekstraklasy, piątek: Raków Częstochowa - Piast Gliwice, Jagiellonia Białystok - Lech Poznań (zakończyły się po oddaniu gazety do druku); **sobota:** Górnik Zabrze - Pogoń Szczecin (g. 17:30), Legia Warszawa - Cracovia (20), Wisła Kraków - Wisła Płock (15); **niedziela:** Arka Gdynia - ŁKS Łódź (15), Korona Kielce - Lechia Gdańsk (12.30), Zagłębie Lubin - Śląsk Wrocław (17:30).

BRYDŻ\\\ Czołówka środowego turnieju w Olsztynie: 1. W. Krzemieński-R. Suder 64,41; 2. Z. Cimaszkiewicz-Z. Ratajczak 62,34; 3. K. Michalczyk-S. Niedźwiecki 62,33; 4. J. Bakuła-K. Tekielski 62,09; 5. R. Kierznowski-P. Łożyński 58,76.

JK, DRYH

NA ARENACH

OLSZTYN

Koszykówka
• Niedziela g. 16, hala w Kortowie, III liga mężczyzn: AZS UWM — Czarni Słupsk

Lekka atletyka
• Niedziela g. 12, Stadion Leśny: Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych „Tropem Wilczym".

Piłka nożna
• Sobota g. 17.30, stadion OSiR przy al. Piłsudskiego, I liga: Stomil — Odra Opole

Rekreacja
• Sobota g. 11, Plaża Miejska: Nordic Walking z R.Ambo Park
• Niedziela g. 10, Plaża Miejska: Truchtem po zdrowie i satysfakcję

BISKUPIEC

Tenis stołowy
• Sobota g. 11, hala widowiskowo-sportowa przy Zespole Szkół: turniej o Grand Prix Gminy Biskupiec

BARTOSZYCE
• Niedziela g. 12, start Gminne Centrum Informacji, meta plac Bohaterów Westerplatte: Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych „Tropem Wilczym"

CZERWONKA

Tenis stołowy
• Sobota g. 11, hala przy SP: turniej szkolno-parafialny

Fot. Artur Szczepański

KĘTRZYN

Boks
• Sobota g. 12, hala widowiskowo-sportowa: międzynarodowy turniej o puchar Niedźwiedzia

Piłka nożna
• Sobota g. 11, stadion MOSiR, spotkanie kontrolne: Granica — Tęcza Biskupiec

Siatkówka
• Sobota g. 9, Hala Mistrzów: mini turniej

STĘBARK
• Niedziela g. 11, pola Grunwaldu: Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych „Tropem Wilczym"

Zgłoszenie weekendowych imprez sportowych z podaniem miejsca, terminu i godziny rozpoczęcia (j. w.) przyjmujemy do czwartku na adres: l.janka@gazetaolsztynska.pl **LECH**

eprasa.pl 33aed7b4d9

PIĄTA ODSŁONA CYKLU CITY TRAIL

BIEGI W SOBOTĘ NAD JEZIOREM DŁUGIM ODBĘDZIE SIĘ PIĄTY JUŻ BIEG W RAMACH PRZEŁAJOWEGO CYKLU CITY TRAIL. BĘDZIE TO KOLEJNA SZANSA NA SPRAWDZENIE SIĘ NA PIĘCIOKILOMETROWEJ TRASIE, A ZARAZEM OKAZJA DO MIŁEGO SPOTKANIA Z BIEGOWYMI ZNAJOMYMI.

Warto przypomnieć, że w klasyfikacji generalnej City Trail liczą się cztery najlepsze biegi. Aktualnie na prowadzeniu w generalce jest Konrad Nosarzewski, ale o wygraną nadal mają szansę powalczyć m.in. Bartek Osior, Paweł Pszczółkowski i Wiktor Kujawa. Natomiast wśród kobiet aktualnie liderują Martyna Budziłek, ale tuż za jej plecami jest Magdalena Trzeciak. Uroczyste podsumowanie cyklu, podczas którego wręczone zostaną nagrody i pamiątkowe medale, odbędzie się w 1 kwietnia.

KAŻDY BIEG CITY TRAIL TO TAKŻE ZAWODY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, KTÓRE ODBYWAJĄ SIĘ NA DYSTANSACH 300 M, 600 M, 1 KM I 2 KM.

Na pięciokilometrową trasę sobotniego biegu zawodnicy wyruszą o godzinie 11

Fot. Grzegorz Czykwin/City Trail

Najmłodsi uczestnicy – ci poniżej piątego roku życia – mogą startować z rodzicami, dzięki czemu na trasach City Trail Junior często można zaobserwować rozczulające obrazki – kilkunastomiesięczne maluchy ochoczo przemierzające 300-metrowy dystans.

- Cieszymy się, że cykl City Trail angażuje całe rodziny – od dorosłych przez najmłodszych biegaczy. Mamy nadzieję, że wspólne uprawianie sportów będzie coraz popularniejszą formą spędzania wolnego czasu. Zdrowe nawyki, takie jak prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna, to pierwszy krok do zdrowia i dobrego samopoczucia – mówi Marta Pokutycka-Mądrala z Nationale-Nederlanden.

Warto dodać, że każdy z zawodników startujących w cyklu może wybrać pakiet charytatywny i wesprzeć Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Aktualnie na koncie zbiórki jest blisko 60 000 zł. City Trail to dziesięć lokalizacji – poza Olsztynem są to: Bydgoszcz, Katowice, Lublin, Łódź, Poznań, Szczecin, Trójmiasto, Warszawa i Wrocław. Szczegółowe informacje oraz zapisy znajdują się na stronie www.citytrail.pl. **MD**

HARMONOGRAM

Godz. 8:30 - otwarcie biura zawodów (okolice kładki nad Jeziorem Długim)
Godz. 9:20-10:30 – biegi CITY TRAIL Junior
Godz. 10:30 – zamknięcie biura zawodów
Godz. 11:00 - start biegu głównego na 5 km

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

SPORT W TV

SOBOTA

* **Biatlon.** Mistrzostwa Europy w Mińsku: sprinty mężczyzn i kobiet (10.30, 13.30, Polsat Sport Extra; 13.30, Eurosport 1)
* **Futsal.** Ekstraklasa: Piast Gliwice - Gatta Zduńska Wola (18, SportKlub)
* **Kolarstwo.** UAE Tour, 7. etap (12, Eurosport 2); wyścig Omloop Het Nieuwsblad (14, Eurosport 2); Wyścig dookoła Tajwanu, 1. etap (3.00 z sob. na niedz., Eurosport 1)
* **Kolarstwo torowe.** Mistrzostwa świata w Berlinie (16.40, Eurosport 2)
* **Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: Śląsk - Spójnia (17.30, Polsat Sport Extra); liga NBA: Knicks - Bulls, Celtics - Rockets (23, 2.30 sob./niedz., Canal+ Sport 2)
* **Lekka atletyka.** Halowe mistrzostwa Polski w Toruniu (18.30, TVP Sport)
* **Łyżwiarstwo szybkie.** Mistrzostwa świata w wieloboju sprinterskim w Hamar (15, Polsat Sport Extra)
* **Narciarstwo alpejskie.** Puchar Świata w La Thuile: supergigant kobiet (10.20, Eurosport 1); Puchar Świata w Hinterstoder: supergigant mężczyzn (12.25, Eurosport 1)
* **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Miedź - Zagłębie S. (12.30, Polsat Sport); LaLiga: Eibar - Levante (12.55, nSport+), Valencia - Betis (15.55, Eleven Sports 4), Granada - Celta (20.55, Eleven Sports 2); Championship: Hull - Leeds (13.25, Eleven Sports 2); Premier League: Brighton - Crystal Palace, West Ham - Southampton, Watford - Liverpool (13.25, 15.55, 18.25, Canal+ Sport 2); PKO Ekstraklasa: Wisła K. - Wisła P. (14.40, Canal+ Sport 3; 14.55, nSport+), Górnik - Pogoń, Legia - Cracovia (17, 19.30, Canal+ Sport); Serie A: Lazio - Bologna (14.55, Eleven Sports 3), Udinese - Fiorentina (17.55, Eleven Sports 2), Napoli - Torino (20.40, Eleven Sports 1); Bundesliga: Hoffenheim - Bayern, Koeln - Schalke (15.25, 18.25, Eleven Sports 1), Dortmund - Freiburg (15.25, Eleven Sports 2)
* **Piłka ręczna.** Superliga kobiet: Start Elbląg - KPR Gminy Kobierzyce (13.05, TVP Sport); Liga Mistrzów: Barcelona - Szeged (18.55, nSport+)
* **Siatkówka.** PlusLiga: ZAKSA - Trefl, Jastrzębie - Resovia, Verva - GKS (14.45, 17.30, 20.30, Polsat Sport)
* **Skoki narciarskie.** PŚ w Lahti: konkurs drużynowy (16, Eurosport 1, TVP Sport, TVP 1)
* **Strzelectwo.** ME w strzelaniach pneumatycznych we Wrocławiu (15.50, 17.35, 19.05, Polsat Sport Fight)
* **Tenis.** Turniej ATP w Acapulco, półfinał oraz finał (5.00, Polsat Sport; 4.00 sob./niedz., Polsat Sport Extra); turniej ATP w Dubaju, finał (16, Polsat Sport News)

Rys. Zbigniew Piszczako

NIEDZIELA

* **Biatlon.** ME w Mińsku: biegi na dochodzenie kobiet i mężczyzn (10.25, 12.25, Eurosport 1; 10.30, Polsat Sport Extra; 12.30, Polsat Sport News)
* **Biegi narciarskie.** Ski Classics: Bieg Wazów (7.55, 12.05, TVP Sport); PŚ w Lahti: sztafeta kobiet (11, Eurosport 2; 11.05, TVP Sport)
* **Kolarstwo.** Wyścig Kuurne-Bruksela-Kuurne (15.15, Eurosport 2); Wyścig dookoła Tajwanu, 2. etap (4.10 z niedz. na pon., Eurosport 1)
* **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Astoria - HydroTruck (17.30, Polsat Sport Extra); NBA: Clippers - 76ers (21.30, Canal+ Sport)
* **Lekka atletyka.** HMP w Toruniu (18, TVP Sport)
* **Łyżwiarstwo szybkie.** MŚ w wieloboju sprinterskim w Hamar (15.30, Polsat Sport Extra)
* **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Hinterstoder: slalom gigant mężczyzn (9.45, Eurosport 1); PŚ w La Thuile: superkombinacja kobiet (11.20, Eurosport 1; 14.15, Eurosport 2)
* **Piłka nożna.** LaLiga: Sevilla - Osasuna (11.55, Eleven Sports 2), Bilbao - Villarreal, Espanyol - Atletico (13.55, 15.55, Canal+ Sport 2), Mallorca - Getafe (18.25, Eleven Sports 4), Real Madryt - Barcelona (20.55, Canal+, Eleven Sports 1); Ekstraklasa: Korona - Lechia, Arka - ŁKS (12.10, 14.40, Canal+ Sport), Zagłębie - Śląsk (17, Canal+); Serie A: Milan - Genoa, Lecce - Atalanta (12.25, 14.55, Eleven Sports 1), Sassuolo - Brescia (14.55, Eleven Sports 4), Parma - SPAL, Cagliari - Roma, Juventus - Inter (14.55, 17.55, 20.40, Eleven Sports 2); Fortuna 1. liga: Olimpia Grudziądz - Stal Mielec (12.30, Polsat Sport); Bundesliga: Union - Wolfsburg, Werder - Eintracht (13.25, 17.55, Eleven Sports 3); Premier League: Everton - Manchester Utd (14.55, Canal+); Puchar Ligi Angielskiej, finał: Aston Villa - Manchester C. (17.25, Eleven Sports 1)
* **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Azoty - Górnik (12.55, TVP Sport); Bundesliga mężczyzn: Goeppingen - Flensburg-Handewitt (13.30, SportKlub)
* **Siatkówka.** PlusLiga: Aluron - Skra, Visła - Cuprum (14.45, 20.30, Polsat Sport); Liga Siatkówki Kobiet: Budowlani - ŁKS (17.30, Polsat Sport)
* **Skoki narciarskie.** PŚ w Lahti, kwalifikacje oraz konkurs indywidualny (14, Eurosport 1; 15.30, Eurosport 1, TVP Sport, TVP 1)
* **Strzelectwo.** ME w strzelaniach pneumatycznych we Wrocławiu (14.20, 15.50, 17.20, 18.50, Polsat Sport Fight). **PES**

eprasa.pl 33aed7b4d9

ROZKWITAMY NA WIOSNĘ

W TYM ROKU MARZEC CIĘ ZASKOCZY!

BEZgorset

Sledź Nas na:
BezGorsetu

2420otbs-D-K

eprasa.pl 33aed7b4d9