Masz **moc!**

Przekaż **1% podatku**
Podaruj dzieciom **lepsze życie**

KRS 0000148747 | www.**przyszloscdladzieci**.org

5120OTBS-O -K

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA
|25-26|04|2020|

„Gazeta Olsztyńska"
106 359
polubień na FB

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 806 NR 95 (20215) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

Fot. archiwum prywatne

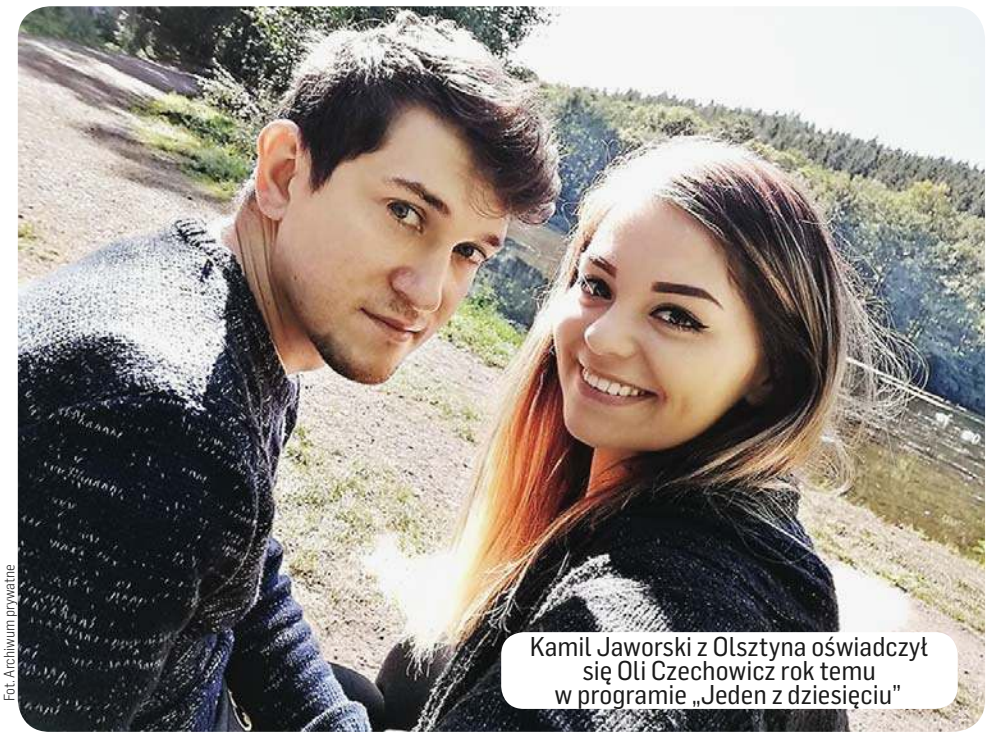
Chce dać piękno bohaterkom \3

ISSN 0137-9127
17
9 770137 912064

eprasa.pl 754704b7ce

ROMANTYZMEM W WIRUSA... RUTYNY

„MAGDUSIA... TY JUŻ WIESZ CO... KOCHAM CIĘ" – BILLBOARD Z TAKIM NAPISEM POJAWIŁ SIĘ W OLSZTYNIE. NIE WIEMY, KTO JEST ADRESATKĄ TYCH SŁÓW, KTO NADAWCĄ, NIE WIEMY NAWET, CZY NIE JEST TO ELEMENT JAKIEJŚ KAMPANII REKLAMOWEJ. ALE MOŻNA TO TRAKTOWAĆ JAKO PRZYPOMNIENIE, ŻE NAWET W CZASIE KWARANTANNY ROMANTYCZNE GESTY SIĘ LICZĄ.



Fot. Archiwum prywatne

Kamil Jaworski z Olsztyna oświadczył się Oli Czechowicz rok temu w programie „Jeden z dziesięciu"

Pandemia, z którą się zmagamy, jest sporym wyzwaniem nawet dla tych par, którym wydaje się, że świata poza sobą nie widzą. Bo chociaż wielu z nas powtarza, że na co dzień brakuje czasu na bycie z bliskimi, zamknięci ciągle w czterech ścianach, a nierzadko do tego pracujący i sprawujący opiekę nad dziećmi, mamy okazję zobaczyć, jak związek funkcjonuje w nowych warunkach. Internauci prześcigają się w tworzeniu memów i zabawnych historii o tym, jak wygląda codzienność bliskich sobie ludzi, którzy nagle uświadamiają sobie, że łatwiej darzyć się ciepłymi uczuciami, widując się kilka godzin dziennie. Tymczasem, jak podkreślają zarówno eksperci z wykształcenia, jak i ci „z doświadczenia", powinniśmy dbać o to, żeby także w codziennych sytuacjach okazywać sobie mniejsze i większe gesty świadczące o uczuciu i przywiązaniu. I nie zawsze musi to być wielki bukiet róż czy kolacja przy świecach. Często nasze relacje i samopoczucie poprawia już tylko to, że ktoś pamięta, że lubimy pić z konkretnego kubka, a wieczorem, kiedy zaśniemy, zdejmie nam z nosa okulary.

Nie oznacza to, oczywiście, że niewskazane są czasem i te bardziej „okazałe" wyrazy miłości. O te najłatwiej na pewno na początku związku i w chwilach, które są dla nas przełomowe. I pewnie dlatego tak rozczulająco działają na nas zdjęcia wyznań miłości, które przyszli (albo świeżo upieczeni) ojcowie zamieszczają w ostatnim czasie przed szpitalami: na banerach, na samochodach i na inne sposoby.

Doskonałym momentem, by zdecydować się na naprawdę romantyczne i nietuzinkowe wyznanie miłości, są rzecz jasna zaręczyny. Miesiąc temu Aleksandra Czechowicz i Kamil Jaworski z Olsztyna, świętowali rocznicę swoich zaręczyn. To dobry moment na powrót pamięcią do oświadczyn, a trzeba przyznać, że o oświadczynach Kamila mówiono nie tylko w ich rodzinach, ale... w całej Polsce. Zakochany Kamil poprosił Olę o rękę podczas swojego występu w programie „Jeden z dziesięciu". Zanim dziewczyna z ekranu telewizora usłyszała wymarzone pytanie, nieświadoma planów swojego chłopaka, zapytała Kamila, jak przebiegało nagranie programu i co powiedział w czasie prezentacji uczestników.

— Zapewnił, że zwyczajnie: że przyjechał z Olsztyna i pracuje w agencji bankowej — wspominała rok temu na łamach Gazety Ola. Kamil nie zdradził wówczas swojej dziewczynie, że przed kamerami dodał: „Interesuję się wieloma rzeczami... ale najbardziej interesuje mnie moja dziewczyna Ola, którą bardzo kocham i chciałbym ją teraz poprosić o rękę".

Wybranki Kamila nie było w studio, więc oświadczyny usłyszała w tym samym czasie, co wszyscy inni telewidzowie w Polsce. To było dokładnie 15 marca 2019 roku, a para w tym czasie spędzała czas z rodziną Oli.

— Pochodzę z Piotrkowa Trybunalskiego, a ponieważ nie mogłam spędzić świąt w rodzinnym domu, Kamil zaproponował, byśmy właśnie na ten weekend pojechali do moich rodziców. Nie był to pierwszy wyjazd, który zaproponował, więc nadal nie miałam powodów, by widzieć w tym coś podejrzanego — mówiła nam niedługo po tym wydarzeniu Ola.

Kamil nie poprzestał na oświadczynach zapośredniczonych przez ekran. Zgodnie ze zwyczajem, o rękę Oli poprosił też jej rodziców. I słusznie, bo zrobiło to dobre wrażenie na bliskich dziewczyny.

Fot. Zbigniew Woźniak

Wyznanie miłości pojawiło się na billboardzie przy ulicy Szarych Szeregów w Olsztynie

— Już wcześniej mnie akceptowali, ale dzięki tym oświadczynom dostali kolejny dowód tego, że bardzo zależy mi na Oli — mówił nam Kamil.

Czy po tych odważnych oświadczeniach na oczach milionów Polaków Kamil nie zrezygnował z romantycznych gestów? Absolutnie nie. Jak zapewnia Aleksandra Czechowicz, ich miłość nadal kwitnie, a narzeczony nadal ją zaskakuje. — Niedawno zabrał mnie na koncert mojego ulubionego zespołu, co było dla mnie niespodzianką — mówi Ola.

Jak parze się układa odkąd zostali narzeczeństwem? — Jeszcze bardziej się do siebie zbliżyliśmy przez ten rok. Pierwszy raz spędziliśmy urlop w górach, a narzeczonemu bardzo się tam spodobało, więc z pewnością będziemy wracać w tamte strony — relacjonuje Ola. A co z planami ślubnymi? — Początkowo chcieliśmy wziąć ślub w tym roku, jednak ostatecznie zmieniliśmy termin na przyszły rok i w związku z zaistniałą sytuacją, jaką przyszło nam wszystkim obserwować, może to i dobrze, jakkolwiek to brzmi, ponieważ i tak musielibyśmy przekładać ślub i wesele, co wiązałoby się z dodatkowym stresem, który i tak w mniejszym, bądź większym stopniu odczuwamy — przyznaje młoda narzeczona.

Do momentu zaręczyn para wraca z przyjemnością. — Odcinek programu oglądaliśmy parę razy, zarówno ze znajomymi, jak i — tym razem — z rodzicami Kamila, ponieważ rok temu z wiadomego powodu tylko z moimi mogliśmy to zrobić — mówi Ola. I dodaje: — Jestem ogromnie dumna z narzeczonego, że odważył się to zrobić w taki sposób, tym bardziej, że wiem, ile to musiało kosztować stresu. Zaimponował mi i utwierdził w przekonaniu, że dobrze trafiłam.

Na publiczne oświadczyny zdecydował się także nasz redakcyjny kolega, Kamil Kierzkowski, który swoją dziewczynę, Justynę, poprosił o rękę... w kinie. — Jako że na co dzień mam do czynienia z produkcją filmową (czasem na bardziej, czasem mniej amatorską skalę), postanowiłem nagrać „oświadczynowy klip". W tajemnicy przed — wówczas — dziewczyną zmontowałem kilka ujęć, na które później nałożyłem swój głos — wspomina Kamil. — Z gotowym materiałem zgłosiłem się do kierownika jednego z kin. Okazał się mile zaskoczony i otwarty na tego typu inicjatywę. Rozmowa nie trwała długo i, po szybkim uzgodnieniu szczegółów, zawarliśmy dyskretnie mały pakt.

Od planu trzeba było przejść do jego realizacji. — Wybranego dnia zabrałem na umówiony seans swą drugą połówkę. Zaczęły się tradycyjne reklamy, wszystko odbywało się tak, jak zwykle. Do czasu aż zgasło światło i zaczął lecieć nasz ukochany utwór „Cryin" z repertuaru Satrianiego. Na wielkim ekranie nieśmiało pojawiały się pierwsze kadry — opowiada Kamil. — Wokół ludzie byli ewidentnie zdziwieni. Również i ja byłem zaskoczony, że... bijące szalenie serducho nie wyskoczyło mi z piersi. Gdy monolog „lektora" się urwał, klęczałem z pierścionkiem tuż przy Justynie i pozostało mi zadać to jedyne w swoim rodzaju pytanie. Odpowiedź brzmiała „tak", więc sala utonęła w brawach na dłuższy moment.

Co było tuż po tym, para pamięta jak przez mgłę. — Wkrótce ruszył i film, na który się wybraliśmy, i mówiąc szczerze, musieliśmy do niego wrócić kilka tygodni później, bo pierwszych kilkunastu minut kompletnie nie zarejestrowaliśmy pamięcią z tych wszystkich emocji — przyznaje z uśmiechem Kamil.

Kamil i Justyna mają ślub za sobą. Ale co z parami, które miały pobrać się w ciągu najbliższych miesięcy? Część z nich ślub przekłada, inne nie chcą, żeby koronawirus pokrzyżował im plany, więc przysięgę składają sobie... w maseczkach. To na pewno niecodzienny widok i na pewno nie taki, o jakim młodzi marzyli. Ale przecież nikt nie powiedział, że zawarcie małżeństwa to ostatnia szansa na to, by uczcić swoją miłość... Wystarczy tylko trochę wyobraźni, więc kto wie, może część z nich odnowi na przykład przysięgę w jakichś niezwykle romantycznych okolicznościach?

Daria Bruszewska-Przytuła
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl 754704b7ce

TO PIĘKNO SIĘ BARDZO PIĘKNIE ROZROSŁO

MONIKA MROCZKA OD LAT UPIĘKSZAJĄC INNYCH, POPRAWIA ICH SAMOPOCZUCIE. NA POCZĄTKU KWIETNIA ZAINICJOWAŁA AKCJĘ PIĘKNO DLA BOHATEREK. EFEKT PRZERÓSŁ JEJ NAJŚMIELSZE OCZEKIWANIA. JAK JEDNEJ KOBIECIE UDAŁO SIĘ POŁĄCZYĆ CAŁĄ BRANŻĘ BEAUTY W SZCZYTNYM CELU?

— Kosmetologia jest niemal całym twoim życiem, od jak dawna zajmujesz się urodą innych?

— To już prawie 13 lat. Wiele osób traktuje mnie jako kosmetyczkę z Olsztyna, a to trochę nie do końca tak jest. Jestem kosmetologiem, ale w zasadzie moja firma zbudowana jest z trzech segmentów, nie tylko z tego usługowego. Prowadzę też sklep z artykułami kosmetycznymi i całą platformę edukacyjną.

Już jak byłam dzieckiem, to upiększałam wszystkie lalki, to były moje początki. Kiedyś bardzo marzyłam o tym, żeby zostać chirurgiem plastycznym. System edukacji jest, jaki jest i moje życie przesunęło się w kierunku kosmetologii. Ukończyłam studia i już w tym zostałam, z czego bardzo się cieszę.

Każdy ma jakąś swoją branżę, w której czuje się dobrze, ja odnalazłam się w tej związanej ze strefą upiększającą.

— Jaki rodzaj satysfakcji kryje się za tym zajęciem?

— Tak naprawdę zależy, co dla kogo jest satysfakcją. Dla mnie satysfakcja jest wtedy, kiedy mogę nawiązać relację z klientem, mogę ją budować, obserwować rosnące wzajemnie zaufanie. Przychodzę do pracy i się odprężam, nie powiem, że relaksuję, bo ciężko pracuję, ale czerpię radość z uśmiechu każdej zadowolonej z usługi klientki. W moim zawodzie jest właśnie to drugie dno, którego wiele osób nie widzi, kiedy myśli o kosmetyczce.

Nie wyobrażam też sobie, żeby ktoś czerpał przyjemność z pracy, jeżeli nie rozwija swoich umiejętności, a kosmetologia to prężnie rozwijająca się branża. Nawet teraz, kiedy jestem odcięta od wielu zadań w swojej firmie, nie ma dnia, bym nie zgłębiała wiedzy. Zawsze uwielbiałam się uczyć i często odkrywam, że coś, co tak naprawdę nie dotyczy mojej dziedziny, okazuje się bardzo pomocne i mogę to wykorzystać między innymi w prowadzeniu szkoleń i uczeniu innych.

— Mówisz, że kosmetologia to dziedzina, która stale się rozwija. Czy obecna sytuacja tego nie zmieni?

— Według mnie skutki kryzysu wywołanego pandemią Covid-19 mogą być okrutne dla naszej branży. Dlatego, że my teraz toniemy. W całej tej sytuacji branża beauty nie może liczyć na duże wsparcie. Jedyne, jakie mamy, to te nasze wzajemne, kiedy możemy porozmawiać między sobą.

Oprócz tego nie pozostaje nam nic innego, jak puste czekanie na to, co przyniesie przyszłość. To wciąż tylko gdybanie, co będzie, gdy już nas wreszcie otworzą i czy w ogóle otworzą system usługowy tak szybko, jak byśmy chcieli, kiedy będzie wystarczająco bezpiecznie. Na ten moment mogę powiedzieć, że w branży beauty nie jest dobrze. Pojawiają się nerwowe sytuacje, które są uzasadnione. Każdy się martwi, bo dla wielu z nas jest to jedyne źródło dochodu całej rodziny, tak jak w moim przypadku. Prowadzę biznes razem z mężem, więc odcinając mnie od możliwości zarobku, odcinam swoją rodzinę od źródła utrzymania.

— Mimo tego, że sama znalazłaś się w trudnej sytuacji, zainicjowałaś wielką akcję pomocy innym. Jak to wszystko się zaczęło?

— Wielu naszych przyjaciół, ludzi z zupełnie innych branż, wspierali nas w prowadzeniu naszej firmy. Obserwując sytuację, w końcu powiedzieli: „Monika, słuchaj, zaakceptuj rzeczywistość. Jesteś w beznadziejnej sytuacji i nie masz na nią wpływu. Jedyne, co możesz teraz zrobić, to zająć głowę czymś innym".

Fot. archiwum prywatne

Monika Mroczka: Tak naprawdę idea jest — dać piękno naszym bohaterkom

Fot. archiwum prywatne

> SKUTKI KRYZYSU WYWOŁANEGO PANDEMIĄ COVID-19 MOGĄ BYĆ OKRUTNE DLA NASZEJ BRANŻY. DLATEGO, ŻE MY TERAZ TONIEMY.

Zaczęłam się więc zastanawiać i stwierdziłam, że cofnę się do swojego początku, kiedy dopiero zaczynałam i nie liczyły się pieniądze i kartki kalendarza zapełnione umówionymi wizytami. Wtedy liczyła się po prostu chęć działania. W związku z tym, że zawsze chciałam być lekarzem, interesuję się tym środowiskiem i bardzo współczuję białemu personelowi, który toczy teraz batalię. Stwierdziłam, że pomogę właśnie im.

Kiedy wpadł mi do głowy ten pomysł, najpierw rozmawiałam z bliskimi, czy to w ogóle wydaje im się fajne, czy ich zdaniem się sprawdzi. Wszyscy to aprobowali, ale wątpliwości budziły kwestie organizacyjne. 10 kwietnia, w piątkowy poranek, obudziłam się i powiedziałam sobie: „Robię tę grupę, tworzę to i zobaczę, jaki będzie odzew ludzi z naszej branży".

Nie ukrywam, że między salonami często dochodzi do swego rodzaju podziałów w ramach zdrowej konkurencji. Obawiałam się tego, czy nie zaczną się sprzeczki, kłótnie, wywyższanie... Zależało mi na tym, by zjednoczyć naszą branżę, pokazać, że w tym kryzysie jesteśmy wszyscy równi. Akcja ruszyła, jak kula śnieżna, więc wiem, że to był ruch potrzebny naszej branży, żeby na moment oderwać się od sytuacji, w której jesteśmy.

— Jaki jest główny cel akcji? Kto przyłącza się do kampanii?

— Tak naprawdę idea jest prosta — dać piękno naszym bohaterkom. To piękno jest teraz szeroko pojęte. Jak się okazuje, mogą nim być nie tylko usługi kosmetyczne. Rzęsy czy paznokcie to tylko symbole. Tak naprawdę chodzi o coś ważniejszego: o wzajemne wsparcie, pokazanie tym osobom, że jesteśmy z nimi.

Muszę przyznać, że odzew jest olbrzymi. Dołączyła do nas większość polskich miast, a także inne kraje europejskie. To pokazuje, że skoro akcja, która bazuje tylko na narzędziach dostępnych dzięki mediom społecznościowym, tak szybko dotarła nawet poza granice Polski, była dobrym i potrzebnym krokiem. Wspiera nas nie tylko zaprzyjaźniona prawniczka, która pomogła nam przezwyciężyć przeszkody formalne, tworząc regulamin, ale też między innymi drukarnie, które charytatywnie drukują vouchery.

Na ten moment przygotowaliśmy do wysyłki ponad 11 tysięcy bonów, które roześlemy po całej Polsce.

Do pomocy przyłączyły się studia wellness, spa, fitness, gabinety fizjoterapii, siłownie, a nawet sklepy odzieżowe i jubilerskie. Tak naprawdę to piękno się bardzo pięknie rozrosło. Ofiarowane bony mają bardzo długie terminy realizacji, to nie jest akcja na już, na za tydzień. To akcja na ten moment, kiedy już świat, chociaż w cudzysłowie, zapomni i wróci do normalności.

Domyślam się, że personel medyczny dłużej będzie walczył z tą traumą i wierzę, że nasza pomoc może być tym momentem, kiedy osoby walczące teraz o zdrowie innych będą mogły zrobić coś wyłącznie dla siebie.

— Jak salony mogą przyłączać się do akcji #PięknoDlaBohaterek?

— Tworzymy pododdziały w miastach, każdy z nich ma swojego przedstawiciela. Swoją grupę można znaleźć, wpisując #PięknoDlaBohaterek i po myślniku nazwę miasta, które nas interesuje. W ten sposób można skontaktować się z osobami, które pokierują dalej chętnymi do niesienia pomocy i przedstawią im regulamin akcji. Każda pomoc jest nieoceniona!

Kamila Kornacka

eprasa.pl 754704b7ce

BYŚMY MIELI MIECZE DO WYGRYWANIA WOJEN

— W POLITYCE CZUŁAM SIĘ ZUPEŁNIE NIE NA MIEJSCU. MAM ZA TO CAŁĄ MASĘ SATYSFAKCJI, ŻE DO WSZYSTKIEGO W ŻYCIU DOCHODZĘ WŁASNĄ PRACĄ I WŁASNYMI RĘKAMI — MÓWI ANNA STREŻYŃSKA, PRAWNIK, BYŁA PREZES URZĘDU KOMUNIKACJI ELEKTRONICZNEJ, W LATACH 2015–2018 MINISTER CYFRYZACJI, DZIŚ — PRZEDSIĘBIORCA.

Fot. archiwum prywatne

— Czym się Pani dziś zajmuje? Co Pani robi?

— Staram się poprawiać relacje między pracownikami a pracodawcami w oparciu o własne bogate doświadczenia z różnych firm i instytucji, z reguły zatrudniających setki osób. Firma IT, którą prowadzę razem ze wspólnikiem, wśród różnych produktów i usług oferuje platformę Carrotspot, która służy pracodawcom do budowy środowiska pracy zorientowanego na pracownika. Bazą takiej kultury organizacyjnej jest szacunek do pracownika jako osoby, realizującej cele firmy i podzielającej jej wartości, ale także mającej własne aspiracje i cele. Z drugiej strony brak zaangażowania po stronie pracowników bardzo często wynika nie z lenistwa, lecz z wypalenia zawodowego, anonimowości w dużym zespole, braku wiary, że ktokolwiek w firmie zauważy i doceni jego osobisty wysiłek, a tym bardziej niedostępny i zawsze zajęty szef. Zdolni i utalentowani pracownicy potrzebują mieć świadomość, że zwierzchnicy i koledzy ich rozpoznają i cenią. Mają przecież świadomość, że w wielkiej mierze przyczyniają się do sukcesów firmy na rynku. Pracodawca i współpracownicy najczęściej nie mają narzędzi, a często czasu i okazji, żeby to okazać. Nasza platforma daje takie narzędzia, ale poza tym wspiera i wyręcza menadżerów oraz pracowników HR w wielu codziennych zadaniach komunikacyjnych czy obsługowych, przez co stała się szczególnie przydatna w czasach powszechnej pracy rozproszonej i zdalnej.

— A jak radzi Pani sobie z koronawirusem i przymusową lub profilaktyczną, ale jednak kwarantanną?

— Dla firmy IT taka praca to norma, którą w większym lub mniejszym stopniu pracownicy stosują i preferują, nawet w „normalnym" czasie. Zwykle staramy się zachować równowagę pomiędzy home office a obecnością w miejscu pracy, jednak w obecnej sytuacji stosowane przez nas narzędzia pozwoliły nam na pracę w całkowitym społecznym dystansie fizycznym w ciągu godziny od decyzji — tyle bowiem zajął moim kolegom dojazd do domów i przyłączenie laptopa do domowego zestawu monitorów. Właściwie każdy z nas posiada w pełni wyposażone alternatywne biuro w domu, nawet ja, chociaż nie jestem informatykiem — a prawnikiem. Nie musieliśmy rezygnować z żadnego rodzaju aktywności, nawet sprzedaż prowadzimy w 100 proc. zdalnie. Niepokoi mnie natomiast łatwość, z jaką wiele innych firm, szczególnie dużych, ograniczyło swoje działania do niezbędnego minimum, usprawiedliwiając się koniecznością dostosowania do nowych warunków. Dla firm, które dostarczają usługi do dużych klientów i są od nich uzależnione, taka sytuacja, nie do końca uzasadniona okolicznościami, takie przejście w tryb nieokreślonego wyczekiwania — oznacza ogromne trudności. Na tym tle mamy stosunkowo komfortową sytuację — niedawno wygraliśmy konkurs i otrzymaliśmy 6,5 mln zł na rozwój naszego produktu. Ta kwota — niezamierzenie — ale dziś staje się też poduszką finansową dla firmy i pracowników, umożliwiając stosunkowo spokojną realizację nowych funkcjonalności. Trochę wolniej za to, niż przewidywaliśmy, idzie nasza emisja na crowdfundingu — zbieramy tam na wkład własny do tego projektu, który w dwu trzecich finansowany jest z dotacji. Mamy jednak nadzieję, że firma, która ma takie zabezpieczenie na dwa lata, będzie interesująca dla inwestorów, gdy już wszyscy przywykniemy do tego, co się dzieje i zaczniemy planować przyszłość. Osobiście bardzo słabo znoszę izolację. Do tej pory uważałam się za introwertyka, ale tęsknię za spotkaniami twarzą w twarz — co tydzień miałam ich bardzo wiele…

— Czy to trudne czasy dla biznesmenów? Jak ocenia Pani pomoc państwa i tzw. tarczę antykryzysową? Na ile ona starczy?

— Dla małych firm to czasy niezwykle trudne, a tarcza jest fikcją, szczególnie w porównaniu z innymi krajami. Jeszcze będąc ministrem, przestrzegałam, także publicznie, przed nadmiernymi wydatkami socjalnymi, zanim zarobimy i odłożymy pieniądze na czarną godzinę. Takie stanowisko przyczyniło się do szybkiego zakończenia mojej ministerialnej kariery. Jednak poza samą tarczą, która powinna być rzeczywista i skuteczna, musimy odpowiedzieć sobie na kilka ważniejszych pytań. Kiedy wracamy do normalnej pracy — a podnoszą się coraz liczniejsze głosy o pochopności decyzji o izolacji ludzi, którzy nie są w grupach ryzyka; nie w jaki sposób przetrwamy, lecz jak odbudujemy całe sektory gospodarki i rzeszę mikro i małych firm; jak powinien wyglądać ustrój gospodarczy po pandemii, żebyśmy mieli miecze do wygrywania wojen, a nie tarcze do przetrwania bitew (pisałam o tym na LinkedIn) oraz w jaki sposób państwo powinno ustalić zobowiązania podatkowe oraz zdjąć inne obciążenia, żeby przedsiębiorcy byli w stanie zakumulować kapitał, który będzie ich swoistym ubezpieczeniem na przyszłe podobne sytuacje.

— A jakie dziś nastały czasy dla kobiet biznesu? Dla tych, co nie chcą zamknąć swoich firm, chcą pracować zdalnie — a jednocześnie muszą zajmować się dziećmi?

— W moim środowisku dziećmi zajmują się oboje małżonkowie, zazwyczaj na zmianę. Codziennie widzę i słyszę dzieci, które świergocą do swoich ojców podczas spotkań służbowych online. Ojcowie także często są tymi osobami, które przejęły obowiązki edukacyjne nauczycieli — niestety, tak to teraz często wygląda. Presja czasowa na przedsiębiorców obojga płci nie pochodzi z samej konieczności pracy zdalnej w otoczeniu dzieci. Pochodzi z faktu, że przyjmujemy na siebie nowe obowiązki, w tym edukacyjne, ale też zaopatrzeniowe i transportowe w stosunku do osób starszych, które chronimy, często także w kwestiach zdrowotnych innych niż koronawirus. Nawet załatwianie codziennych sprawunków urosło do rangi strategii. Na to wszystko nakłada się trauma wynikająca ze złych wiadomości, złych perspektyw, braku jasności co do terminu zakończenia tej sytuacji, coraz większych ograniczeń i restrykcji, napięcia politycznego oraz restrykcji, które przypominają stan wojenny z wojskiem i policją na ulicach, śledzeniem obywateli, a jednocześnie traktowaniem przez niektórych przedstawicieli władzy całej sytuacji jako okazji do iście celebryckich przedsięwzięć.

— Czy dziś nie żal Pani polityki? Czy to, co robi Pani, daje Pani więcej satysfakcji? I czy w obecnej sytuacji nie ma Pani obaw podobnych do innych przedsiębiorców?

— Ile razy dostaję takie pytania, z przykrością uświadamiam sobie, że moja dość widoczna kariera w administracji po pierwsze — jest regularnie upolityczniana, po drugie — jest traktowana jako dominująca w moim życiu zawodowym. Za mną jest już 26 lat życia zawodowego, z czego połowa — w administracji. Oczywiście, pełniłam wysokie funkcje jako Prezes Urzędu Komunikacji Elektronicznej, wiceminister czy minister, ale zawsze jako fachowiec w zakresie Information and Communication Technologies (ICT). Nigdy nie obejmowałam żadnych stanowisk, które wykraczałyby poza obszar moich kompetencji, bo nie jestem politykiem i nie realizuję zadań politycznych w żadnej dziedzinie. Nie objęłam też nigdy żadnego stanowiska w spółkach skarbu państwa ani innych pozycji o charakterze nagrody pocieszenia, gdy kończyła się moja fachowa misja. W biznesie wyłącznie prywatnym, zazwyczaj własnym, również zajmowałam się wyłącznie dziedziną ICT — poza działalnością prawno-regulacyjną, budowałam sieci telekomunikacyjne, łącznie prawie 10 tys. km światłowodów, z budżetem rzędu prawie 1 mld zł. O tym większość moich „biografów" nie chce pamiętać. Zatem bardzo dobrze czuję się poza polityką, a w polityce czułam się zupełnie nie na miejscu, gdy tylko pojęłam, że nie chodzi w niej, w naszym krajowym wydaniu, o dobro wspólne. I owszem, mam całą masę satysfakcji, że do wszystkiego dochodzę własną pracą i własnymi rękami, nawet pomimo tego, że w wielu środowiskach jestem jak Żyd przechrzta: jedni nienawidzą mnie za to, że byłam w rządzie PiS, czego nie zamierzam się wstydzić, bo solidnie i skutecznie pracowałam; a drudzy za to, że śmiałam krytykować decyzje PiS-u, zachowania sejmowe, że współpracowałam z opozycją i traktowałam poważnie jej uwagi. Jak wspomniałam wcześniej, koronawirus nie przygniata mnie tak, jak mógłby, ponieważ zapewniliśmy firmie bez-

eprasa.pl 754704b7ce

pieczną pracę i rozwój przez dwa lata. Mnie osobiście bardzo martwi los wielu moich kolegów i ich startupów.

— Co motywuje Panią do dalszego działania i to na wciąż nowych polach? Co daje Pani energię?

— Odebrałam wychowanie, w którym wytrwałość, waleczność, kręgosłup — bardzo się liczyły. Mój tata był takim człowiekiem, a potem w życiu spotkałam wiele istotnych, a podobnych do niego autorytetów. Nie mam zwyczaju się poddawać. Energię dają mi ludzie, z którymi znajduję wspólne cele, ale poza tym pasjami lubię się uczyć. Po prostu chłonę wiedzę innych, poświęcam na to wiele czasu. W pracy zawsze szukam wyższego celu. Zajęłam się środowiskiem pracy, bo wiem, że większość ludzi nie czerpie ze swojej pracy żadnej satysfakcji, nie ma szczęścia realizować się w niej lub nie wie, co to znaczy autonomiczna decyzja o podjęciu takiej czy innej aktywności. Sytuacja, gdy coś, co robimy 8-10-12 godzin dziennie i to nas nie uszczęśliwia — jest dla mnie czymś dramatycznie obniżającym jakość życia. Chciałabym, żeby wszystkie „stany" zaangażowane w środowisku pracy realizowały wspólne cele w poszanowaniu swoich osobistych aspiracji, chciałabym pomóc oprzeć te relacje na zaufaniu, uczciwości i dialogu.

— Czy MC² Innovations to Pani ostatnie słowo?

— Nie sądzę. Fascynuje mnie, pewnie z racji wieku, silver economy i silver society w kontekście technologii wspierających przedłużenie aktywności i podniesienie jakości naszego życia w jego najbardziej dojrzałej części. Marzy mi się zaangażowanie w tej tematyce.

— A w jakim miejscu jest dziś Polska Cyfrowa? Doganiamy świat czy daleko nam jeszcze do liderów? I jak dobra polityka cyfrowa pomaga w dobie pandemii?

— Doganiamy? Niestety, bardzo nam do tego daleko. W cyfryzacji, ale przemyślanej i kompleksowej, mamy takie zaniedbania, iż nie ulega żadnej wątpliwości, że teraz gorzko płacimy za złe decyzje, które Polskę Cyfrową stawiały na ostatnim miejscu, a już na pewno nie myślały o niej w kategorii dobra obywateli. Cyfryzacja w Polsce to rozproszone decyzje, nie współpracujące ze sobą systemy, opóźnione procesy. W szczególności Platforma Integracyjna Usług i Danych, która wraz z Węzłem Krajowym miała połączyć wszystkie bazy danych, rejestry, usługi w tym usługi tożsamości — nigdy nie zaistniała. A było to narzędzie, które umożliwiłoby realizowanie wszystkich usług administracyjnych i sądowych online. Większość zaplanowanej przez nas architektury informacyjnej państwa jest opóźniona. Na ten temat mogłabym dużo mówić, ale nie chcę, bo jak stosowana polityka cyfrowa pomaga w czasie pandemii — widzieliśmy kilka dni temu, gdy cyfrowe sądownictwo wypadło z ustaw okołokoronawirusowych tylko z tego powodu, że nigdy nie zrobiło w cyfryzacji postępu. Ja sama występując z wnioskiem, już podczas pandemii, do wojewody, zostałam wezwana do dostarczenia papierowego oryginału wyciągu z konta bankowego — to nie tylko nie cyfrowe, ale i niekompetentne wezwanie, zważywszy na przymiot dokumentów bankowych podpisanych cyfrowo.

— Kto to jest kobieta bez gorsetu wg Anny Streżyńskiej?

— Nie mam pojęcia, mogę się domyślać, że to jakiś kolejny znak identyfikacyjny wyswobodzonych z ograniczeń lub samoakceptujących kobiet. Nie myślę tymi kategoriami, nigdy nie czułam się ograniczona jako kobieta, nie potrzebowałam się więc wyzwalać.

— Mamy taki czas, jaki mamy: dziwny, nieznany... Czy dziś pokusi się Pani o jakieś prognozy dla polskiej i światowej gospodarki? Gdzie będziemy za rok o tej porze?

— To jest i będzie przede wszystkim czas zmienny. W wymiarze sektorowym na pewno będzie to czas wielkiego światowego rozkwitu cyfryzacji. W wymiarze gospodarczym to czas takich zmian, które spowodują, że do następnego kryzysu nie przystąpimy bez zabezpieczeń, obciążeni przez niesprawne państwo i świadczenia publiczne w sposób, który skazuje małe firmy na żebractwo u pańskiego stołu, chociaż odprowadziły one podatki właśnie po to, by państwo reagowało w ich interesie w czasie kryzysu. W wymiarze jednostkowym będzie bardzo dużo do przepracowania traumy, wynikającej z niepewności i strachu, także żałoby pogłębionej dramatem samotnie umierających bliskich. W wymiarze politycznym — rozliczenie gotowości instytucji i procedur państwowych, a także politycznych interesów i interesików. Gołym okiem widać brak planów i zasobów na wypadek zagrożeń. Wszystko się zmieni, musi się zmienić i dziś te zmiany trzeba zaplanować tak, żeby nie wymknęły się nam spod kontroli lub żeby ktoś ich nie zaplanował za nas.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Fot. archiwum prywatne

Anna Maria Streżyńska (ur. 11 maja 1967 w Warszawie): prawnik, przedsiębiorca i urzędniczka państwowa. W latach 2006-2012 była prezesem Urzędu Komunikacji Elektronicznej, w latach 2015-2018 — minister cyfryzacji w rządach Beaty Szydło oraz Mateusza Morawieckiego. Od stycznia 2018 r. prezes zarządu przedsiębiorstwa technologicznego MC² Solutions.

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

REKLAMA

IDF
INSTYTUT DYPLOMACJI
www.instytutdyplomacji.edu.pl

zaprasza na warsztaty otwarte i zamknięte, w formie stacjonarnej, webinariów i szkoleń on-line

■ Coaching i mentoring ■ Zarządzanie motywacją ■ Warsztat odporności psychicznej dla kobiet
■ Protokół dyplomatyczny ■ Jak zostać Małym Dyplomatą? (warsztaty z etykiety dla dzieci i młodzieży)
■ Etykieta wizerunkowa w urzędzie ■ Negocjacje międzynarodowe ■ Komunikacja międzykulturowa
■ Wystąpienia publiczne i sztuka budowania wizerunku ■ Marketing usług prawnych

a także:

■ Wzmacnianie potencjału osobistego i zawodowego ■ Etykieta i savoir-vivre ■ Komunikacja menedżerska
■ Profesjonalna obsługa klienta. Marketing 4.0 ■ Zarządzanie komunikacją międzykulturową w organizacji
■ Skuteczna komunikacja w nowoczesnej organizacji ■ Techniki radzenia sobie z agresją oraz własnymi emocjami
■ Umiejętności menedżerskie w zakresie motywowania pracowników i budowania zaangażowania
■ Turkusowe organizacje – nowa wizja zarządzania ■ Branding i PR ■ Efektywne prowadzenie spotkań
■ Partycypacja i dialog społeczny ■ Public relations w służbie zdrowia

Więcej informacji:
https://pl.linkedin.com/pub/anita-monika-frankowiak-phd/b5/38a/381
http://www.goldenline.pl/anita-frankowiak/
http://instytutdyplomacji.net
https://www.facebook.com/pages/Instytut-Dyplomacji-Anita- Frankowiak/51999232804609

Dyrektor Instytutu Dyplomacji
prof. nadzw. dr hab. Anita Frankowiak
tel. 604 95 95 16

55120otbr-A -P

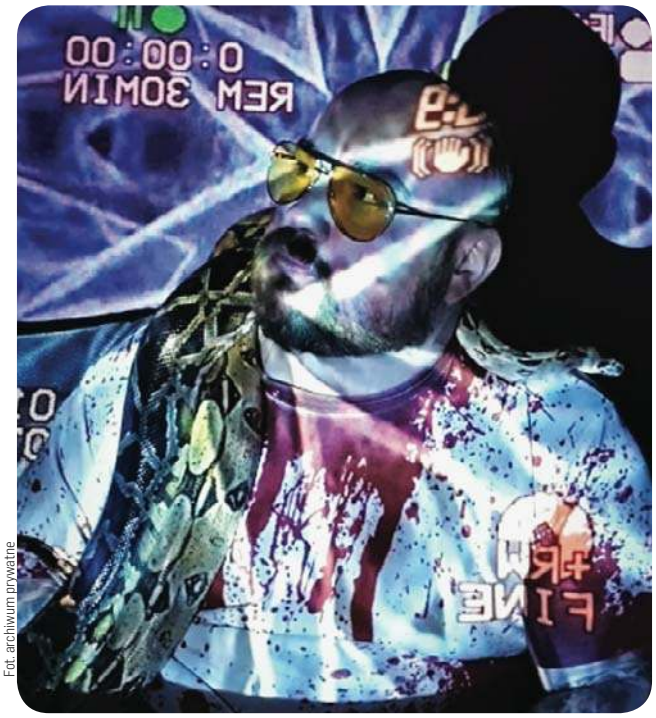
eprasa.pl 754704b7ce

ZAMIAST ŚWIĘTOWAĆ SWOJE URODZINY,

MIŁOSZ KILKA LAT TEMU SPEŁNIŁ SWOJE NAJWIĘKSZE MARZENIE – UDAŁO MU SIĘ OTWORZYĆ STUDIO TATUAŻU. WRESZCIE MÓGŁ ŁĄCZYĆ PRACĘ Z PASJĄ NA WŁASNYCH WARUNKACH. W TYM ROKU, ZAMIAST PLANOWAĆ URODZINY SALONU, MARTWI SIĘ, CZY FIRMIE UDA SIĘ PRZETRWAĆ.

— Studia, które skończyłeś, chyba niewiele mają wspólnego z obraną przez ciebie ścieżką kariery. Jak to się stało, że filozof zaczął tatuować?

— Ukończyłem filozofię na toruńskim Uniwersytecie Mikołaja Kopernika, bo chciałem poszerzyć swoje horyzonty. Zawsze interesowałem się jednak sztuką i szukałem sposobów na wyrażenie siebie. Od dziecka rysowałem, bawiłem się formami i eksperymentowałem z różnymi medium. Jako nastolatek konstruowałem własne, prymitywne maszynki. Wtedy tatuowanie nie było jeszcze w Polsce popularne i dobrze kojarzone. Mnie mimo wszystko fascynowało, ludzie są niczym żywe galerie. Jeszcze przed rozpoczęciem studiów pracowałem w Belfaście, by uzbierać pieniądze na pierwszą profesjonalną maszynkę.



Fot. archiwum prywatne

> W 2017 ROKU OTWORZYŁEM WŁASNY SALON W MOIM RODZINNYM TORUNIU I CODZIENNIE MOGĘ ROBIĆ TO, CO KOCHAM. W CZERWCU BĘDZIEMY OBCHODZIĆ TRZECIE URODZINY FIRMY.

Tatuowaniem zajmuję się już od prawie 11 lat, zawodowo robię to od pięciu. Możliwość pracy w innych salonach pozwoliła mi zdobyć praktykę studyjną. Musiałem się wiele nauczyć, ale myślę, że było warto. W 2017 roku otworzyłem własny salon Psychodelic Art Tattoo w moim rodzinnym Toruniu i codziennie mogę robić to, co kocham. W czerwcu będziemy obchodzić trzecie urodziny firmy. Dotychczas byłem bardzo zadowolony z funkcjonowania studia, bo to dzięki niemu łączę pasję z pracą. Lubię dynamiczne otoczenie, to, czym zajmuję się na co dzień, daje okazje do poznawania wspaniałych ludzi, tworzenia nowych projektów i wykonywania oryginalnych tatuaży. Mimo że Psychodelic jest stosunkowo młodą firmą, został odebrany bardzo pozytywnie. Miałem

REKLAMA

POWRÓT SMAKU JAKOŚCI Z DZIECIŃSTWA!

ANKO

CHRUPKI KUKURYDZIANE 40 g | CHRUPKI KUKURYDZIANE KOLOROWE 60 g | PAŁECZKI KUKURYDZIANE KOLOROWE 60 g | PAŁECZKI KUKURYDZIANE 50 g | PAŁECZKI KUKURYDZIANE Z OTRĘBAMI 50 g | POPCORN SOLONY 65 g | POPCORN SOLONY WIADERKO 175 g

Producent ANKO Sp. z o.o. 10-310 Olsztyn, ul. Marii Zientary-Malewskiej 65 669 948 276
Dystrybucja produktów we współpracy z Hurtownią Słodyczy DOLATEX
10-426 Olsztyn, ul. Magazynowa 3 89 533 95 00

55220otbr-A-G

eprasa.pl 754704b7ce

MARTWI SIĘ O PRZETRWANIE

sporo klientów, z których częścią nawet się zaprzyjaźniłem.

— Jak na twoją działalność wpłynęła epidemia i związane z nią obostrzenia?

— Ta sytuacja odbija się na nas bardzo. Podjąłem decyzję o zamknięciu salonu około 10 marca, wówczas dochodziły już do nas różne głosy. Po pierwsze informacje z zagranicy mówiące o rozpowszechnianiu się wirusa, po drugie już wtedy w Polsce planowano zamknięcie szkół i uniwersytetów, wprowadzano pierwsze ograniczenia. Dobrowolnie zamknęliśmy studio w trosce o zdrowie naszych klientów, nie chcieliśmy ryzykować. Wtedy nie było jeszcze do końca wiadomo, jak sytuacja się rozwinie. Docierały do nas również sprzeczne komunikaty. Sanepid pozwalał na pracę, jeśli odległość między klientem a pracownikiem wynosiła 1,5-2 metry, co w mojej branży jest niewykonalne, a prawny zakaz wykonywania pracy otrzymaliśmy dopiero z początkiem kwietnia. Wtedy dotarło do nas, że tak naprawdę nie wiemy, co będzie dalej i ile to potrwa.

Fot. archiwum prywatne

Pojawiły się kolejne pytania. Czy to przetrwamy? Co powiemy klientom? Cała sytuacja przysparza sporo zmartwień. Chciałbym już wrócić do pracy, ale wiem, że będzie to możliwe tylko wtedy, gdy będzie to w miarę bezpieczne. Nie chcę nikogo narażać. Jako firma nadal mamy do zapłacenia rachunki, niezależnie od tego, czy tatuuję, czy nie. Dlatego złożyłem dokumenty o pomoc w wysokości 2000 zł. Teraz czekam na odpowiedź (rozmawialiśmy 21 kwietnia — red.).

— Tatuażyści apelują o równoczesne otwarcie firm z branży estetycznej, ty również podpisujesz się pod tym apelem?

— Przeczytałem apel i podpisuję się pod nim. Przesłanki w nim zawarte są jak najbardziej logiczne. Specyfika pracy tatuatorów czy kosmetyczek linergistek jest zbliżona. Podczas sesji tatuażu, jak i podczas wykonywania makijażu permanentnego, dochodzi do przerywania łączności tkanek. Do t e g o dochodzi np kwestia liczby klientów, w salonie tatuażu tatuator przyjmuje średnio od 1 do 2 klientów dziennie, w salonach kosmetycznych czy fryzjerskich ruch jest niewątpliwie większy. Dodatkowo salony tatuażu utrzymują jeden z najostrzejszych rygorów sanitarnych w całej branży estetycznej.

Dekontaminacja stanowisk pracy, stosowanie odzieży ochronnej, septyka — to w naszej pracy codzienność niezależnie od tego, czy epidemia trwa, czy nie. Kosmetyczki bardzo często pracują z twarzą klientki, kontakt jest więc bardzo bliski. Za to niewielu tatuatorów miało okazję w czasie swojej całej kariery tatuować klienta na twarzy.

Wiele argumentów wskazuje na to, że powinniśmy wrócić do pracy w tym samym czasie i mam nadzieję, że tak się stanie. Nasze środowisko czuje się nieco pokrzywdzone, zdecydowana większość branży dobrowolnie i jeszcze przed prawnym zakazem zaprzestała swojej działalności. Jesteśmy ciekawi argumentów, które zdecydowały, że studia tatuażu zostaną otwarte dopiero w ostatnim, czwartym etapie. Chcielibyśmy poznać powody, które tłumaczą te różnice w okresach powrotu do pracy. Pragniemy, by nie tworzono podziałów w branży estetycznej. Jednocześnie zachęcam innych tatuatorów do zapoznania się z treścią apelu, bo sytuacja dotyka nas wszystkich.

KAMILA KORNACKA

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

REKLAMA

55320otbr-A-G

eprasa.pl 754704b7ce

ZDJĘCIE POTRAFI PRZENIEŚĆ W CZASIE

FOTOGRAFIA TO PASJA, UZALEŻNIENIE. TEN MOMENT „SEKUNDĘ PRZED" I KIEDY OKAZUJE SIĘ, ŻE WSZYSTKO UKŁADA SIĘ, TWORZĄC PIĘKNY KADR. OBRAZ STAJE SIĘ PRAWDZIWY. CZYSTA ADRENALINA. – TAKIEGO UZALEŻNIENIA ŻYCZĘ KAŻDEMU! – MÓWI NATALIA DĄBKOWSKA ZE SZCZYTNA.

Fot. Arch. prywatne

Natalia Dąbkowska

Fot. Natalia Dąbkowska

Fot. Natalia Dąbkowska

— Jak narodziła się twoja miłość do fotografii?

— Najpierw była miłość do pieszych wędrówek. Odkąd pamiętam, lubiłam spacerować. Najchętniej samotnie, żeby pobyć sam na sam z własnymi myślami. Kontakt z przyrodą sprawiał mi ogromną przyjemność, odstresowywał, uczył oddychać pełną piersią. Częste spacery pozwalały mi obserwować zmieniającą się przez pory roku przyrodę. Zachwycała mnie. Na początku obserwowałam ją z szerszej perspektywy — podziwiałam krajobrazy, czyli ogół cech przyrodniczych. Stopniowo moja perspektywa spostrzegania zaczęła się zawężać. Dostrzegałam drobne elementy, szczegóły i detale. Na nich zaczęłam się skupiać. Nie wiedziałam jeszcze wtedy, że to fotografia makro, i że ten typ fotografii tak mnie zafascynuje.

— Jak długo trwa twoja przygoda z aparatem?

— Sprawdziłam moje pierwsze archiwalne zdjęcia związane z tematyką przyrody, natury przechowywane w pamięci komputera. Mogę więc śmiało powiedzieć, że trwa od 4 lat. Moje pierwsze fotografie to nieśmiałe kadry, wykonane kiepskiej jakości sprzętem. Ale i tak wzbudzają wiele ciepłych wspomnień.

— Czym się zajmujesz na co dzień?

— Mieszkam i pracuję w Szczytnie. Jestem terapeutą w Środowiskowym Domu Samopomocy. W mojej pracy często można zobaczyć mnie z aparatem, bo fotografuję przebieg imprez, ciekawych spotkań i wielu wspaniałych wydarzeń, które w naszym DPS się odbywają. Nieraz przed imprezą niejeden uczestnik pilnował, żebym na pewno wzięła aparat i czasem o nim nie zapomniała. To bardzo miłe. W wolnych chwilach kocham też czytać. Najchętniej psychologiczne thrillery.

— Co takiego najbardziej cię fascynuje w fotografii?

— Świat makro. Jedną z najwspanialszych rzeczy w fotografii makro jest jej zdolność ukazywania pewnych aspektów świata w sposób, który całkowicie potrafi zmienić spojrzenie na rzeczywistość. Dzięki trybowi makro możemy zobaczyć świat, którego wcześniej nie byliśmy w stanie tak dokładnie dostrzec gołym okiem. Nasz wzrok jest niedoskonały. Fotografia makro uwidacznia każdy, najdrobniejszy mikroskopijny element fotografowanego obiektu – drobne włoski na łodydze kwiatka, krople rosy, czułki owada... To dzięki fotografii makro wiem, jak naprawdę wygląda motyl. Gołym okiem widać tylko piękne skrzydła, a dzięki trybowi makro wiać całość jego piękna. To niezwykłe. Osobom niezorientowanym w tym temacie zdjęcia mogą wydawać się wręcz magiczne, nierzeczywiste – pokazują niby znane tematy oglądane na co dzień, ale przedstawiają je w zupełnie inny sposób, niezwykle oddając mikroskopijny szczegół. Nawet z pozoru nieciekawy obiekt może stać się w zbliżeniu czymś wyjątkowym. Można eksperymentować. Bardzo to lubię...

— Czerń i biel czy też kolor... Jakie zdjęcia mają największy urok i przekaz?

— Jeśli chodzi o zdjęcia przyrody, natury — zdecydowanie kolor. Kwiaty, rośliny, owady mają kolory wręcz zachwycające. Ostatnio fotografowałam pąki na drzewie, które miały wręcz neonowy, rażący kolor zieleni. Od razu przyciągnęły mój wzrok intensywnością koloru. Tylko w kolorze jestem w stanie uchwycić piękno przyrody. Chociaż na czarno-białym zdjęciu łatwiej podkreślić fakturę powierzchni, która potrafi nabrać pierwszoplanowego znaczenia. Zawężenie zdjęcia do tonacji czarno-białej oddala je od rzeczywistości, ale daje możliwość swobodnej, indywidualnej interpretacji. Na pewno ma to swój urok. Ale w tym momencie, stawiam na kolor. Lubię za to oglądać portrety w tonacji monochromatycznej oraz retro kadry w sepii.

— Fotografia to coś, dzięki czemu możemy zatrzymać na zawsze niezwykłe chwile?

— Z pewnością! Kiedyś przeczytałam cytat Łukasz Świderskiego: „wspomnienia to jedyny wehikuł czasu, którym dysponujemy". A co, jeśli nie zdjęcie potrafi najbardziej przypomnieć nam minione chwile, odczucia z nimi związane, emocje, zapachy... Pamięć jest zawodna. Fotografia to niezwykle trwała pamięć. Potrafi na malutką chwilę przenieść w czasie.

— Twoje fotograficzne marzenia?

— Już spełniło się w ubiegłym roku. W prezencie urodzinowym dostałam od męża sprzęt, który pozwala mi rozwijać swoją pasję. Na co dzień mój mąż widział, jak fotografowanie mnie pochłania, ale jakość zdjęć nie była satysfakcjonująca. Postanowił to zmienić. Prezent był wspaniały. Korzystam z niego każdego dnia i daje mi to wiele radości. Mój mąż jest dla mnie wsparciem w mojej pasji, motywuje mnie i z zapałem kibicuje. Na pewno chciałabym też wzbogacić swoją wiedzę na temat fotografii. Jestem przecież amatorem i fotografując, kieruję się tylko i wyłącznie własną intuicją.

— Czy kobieta musi być piękna, żeby być szczęśliwa?

— Odwrócę pytanie i odpowiem z przekonaniem, że kobieta, żeby być piękna, musi być szczęśliwa. Piękno to coś, co emanuje ze środka. Zabrzmi to pewnie bardzo banalnie, ale kiedy będziemy dostrzegać szczęście w drobnostkach dnia codziennego, w naszych oczach widać będzie szczęście. To dodaje najwięcej uroku. Kiedy dostrzegamy szczęście, ono odbija się w nas jak w lustrze. Oczywiście, ważna jest też akceptacja samego siebie. Akceptacja własnych niedoskonałości, ale i dostrzeganie własnych zalet. Trzeba polubić siebie i lubić być samym ze sobą. Tak po prostu. Lubię patrzeć na kobiety, które znalazły złoty środek. Są pewne siebie, ale nie do przesady. Nie emanują przesadnie swoją pewnością siebie, ale jednak można ją dostrzec. Zaakceptowały swoje niedoskonałości i podkreślają to, co w nich najpiękniejsze. Znam wiele takich kobiet.

— Czy lubisz stać po drugiej stronie obiektywu?

— Niekoniecznie... Czuję się wtedy trochę skrępowana. Chyba że fotografuje mnie mąż. Wtedy czuję się swobodnie. I chyba nawet to lubię. To od razu widać na zdjęciach.

— Co najbardziej motywuje Cię do działania?

— Przede wszystkim sama radość, którą fotografowanie mi daje. To mnie napędza. Nie ma to jak satysfakcja z tworzenia czegoś. Po każdym spacerze, podczas którego uda mi się zrobić ciekawe zdjęcia wracam pełna euforii i wewnętrznej radości. Wychodzę z domu i potrafi mnie zaabsorbować listek leżący na chodniku przed blokiem. Idę pieszo do pracy i w niedalekim sąsiedztwie widzę niezwykłego, puszystego kota, wylegującego się przed swoim domostwem. Próbuję go sfotografować, ale on nie patrzy na mnie, jest zupełnie obojętny, ale w końcu za którymś razem udaje mi się. Patrzy dumnie, prosto w obiektyw. Na zdjęciu prezentuje się wspaniale. Radość! W okresie letnio-jesiennym, kiedy chodziłam pieszo do pracy, kwiaty z mijanych ogrodów wychylały się na chodniki. Tak, jakby chciały powiedzieć przechodniom: „dzień dobry!". Nawet gdy dzień nie był do końca dobry, to na pewno był piękny. Bo piękno kryje się za każdym rogiem. Naprawdę. Najbardziej motywuje mnie właśnie to piękno. Cieszą mnie też miłe słowa moich znajomych. Bo pomimo tego, że fotografuję dla własnej przyjemności, to swoimi zdjęciami lubię się dzielić na portalu społecznościowym. Miłe słowa też są dla mnie motywacją. Podbudowują.

JOANNA KARZYŃSKA

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

eprasa.pl 754704b7ce

KAŻDY Z NAS MA SWOJEGO ANIOŁA

PISANIE KSIĄŻEK JEST JEJ SPEŁNIENIEM MARZEŃ I ŻYCIOWĄ MISJĄ, A OSTATNIA „ZIMOWA JUTRZENKA" PODCZAS PLEBISCYTU KSIĄŻKA ROKU 2019 ZAJĘŁA PIERWSZE MIEJSCE. — ZACZYNAĆ OD NOWA JEST TRUDNO, ALE JEŚLI SIĘ PODEJMUJE DECYZJE W ZGODZIE Z SERCEM, TO WYCHODZI SIĘ NA PROSTĄ — PRZEKONUJE ADRIANNA TRZEPIOTA.

— Wierzy pani w anioły?

— Oczywiście. Wierzę w wiele elementów duchowej rzeczywistości, w które przeciętny śmiertelnik niestety nie. Każde miejsce, dom, człowiek, ma swojego niewidzialnego opiekuna. Może sobie pani pomyśleć, że to jest infantylne, ale mnie się łatwiej i lepiej żyje, wiedząc, że mam swojego opiekuna. W mojej najnowszej książce poświęciłam dużo miejsca temu tematowi. Jeden z bohaterów twierdzi, że widzi anioły. Niestety jest upośledzony. Lecz cóż my szarzy śmiertelnicy możemy wiedzieć o życiu duchowym takich ludzi? Może to właśnie oni widzą więcej. Podobno zdrowy człowiek wykorzystuje tylko 10 procent swojego mózgu, choć ten przecież cały czas pracuje. A gdyby tak zwiększyć ten procent i przenieść na obszary odpowiadające za rozwój intuicji? Kto wie, co z tego by wyszło. A może lepiej nie wiedzieć...

— W październiku 2019 roku została wydana pani ostatnia książka „Zimowa Jutrzenka". O czym opowiada?

— Jutrzenka jest przede wszystkim o nadziei i budowaniu nowego życia. Główna bohaterka czuje, że jej małżeństwo się rozpada, ale robi wszystko, żeby tego nie widzieć. Lecz jak mawiał Freud zamiecione pod dywan brudy i tak kiedyś ujrzą światło dzienne. Nie można zbyt długo oszukiwać samego siebie, bo traci się w ten sposób poczucie własnej wartości i szacunek. Zaczynać od nowa zawsze jest trudno, ale jeśli się podejmuje decyzje w zgodzie z sercem i znakami otrzymywanymi od życia, czy od naszych aniołów, to zawsze wychodzi się na prostą.

— A gdzie leży zimowa Jutrzenka?

— Zimowa Jutrzenka leży przede wszystkim w moim sercu. Jest to wieś mazurska fikcyjna, którą wymyśliłam na potrzeby książki, ale myślę sobie, że sama chciałabym w niej mieszkać. To jest też trochę taki archetyp wspólny wszystkim ludziom. Miejsce, które najpierw trzeba odgruzować, żeby poczuć się jak w domu, żeby odzyskać spokój i harmonię. Oczywiście nie jest to wieś idylliczna. Jutrzenka to jest też symbol powrotu do korzeni, przodków, „ręcznie szytego życia" jak mawia moja mentorka C.P.Estes.

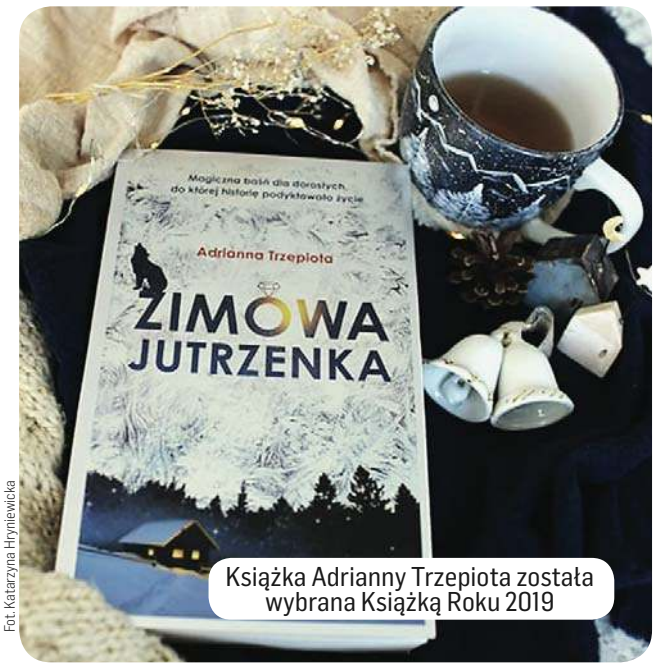
— Skąd pomysł na „Zimową Jutrzenkę"?

— Pomysł zrodził się z życiowych obserwacji i własnych doświadczeń oraz mojego zamiłowania do zagłębiania się w metafizyczną sferę życia. Nie umiem oddzielić sfery nieba od realnego życia tu na ziemi. W każdej z moich książek pobrzmiewa nuta realizmu magicznego. Czymże jest człowiek jak nie materią utkaną z ciała i ducha? A że pisać uwielbiam szczególnie o nadziei, miłości, ukochanych Mazurach i zimie to wyszła właśnie taka kompilacja.

— Czy to kontynuacja poprzednich książek?

— Nie. Jest to zupełnie oddzielny byt, ale napisana w podobnej konwencji. Pierwszą książką była „Zwilczona", następnie „Sekretna zima Jasminy" i „Amulet Jaśminy". Jest to trzytomowa saga, ale w każdej z tych książek na samym początku zamieściłam dość obszerny prolog — czytelnik dowiaduje się o poprzednich, motywach. Spokojnie można je czytać w dowolnej kolejności.

— Podczas tegorocznej edycji plebiscytu Książka Roku 2019, w kategorii Literatura obyczajowa, romans na dziesięć nominowanych



Fot. Katarzyna Hryniewicka

Książka Adrianny Trzepiota została wybrana Książką Roku 2019

książek „Jutrzenka" zdobyła pierwsze miejsce. Jakie to uczucie?

— Czułam się jakbym dostała czytelniczego Oscara. Uważam, że jest to jedna z najważniejszych nagród w kraju, ponieważ o nominacji decyduje liczba pozytywnych ocen i komentarzy zamieszczonych jako opinia o książce na największym polskim portalu Lubimy Czytać.pl. Następnie na wybrane książki głosują czytelnicy, a nie częstokroć stronnicze jury. Wygrywa ta, która zdobędzie największą ilość głosów. Może mi pani wierzyć lub nie, ale o tym, że wygrałam, dowiedziałam się bezpośrednio na gali rozdania nagród. Było to dla mnie ogromnym zaskoczeniem. Nie będę ukrywać to dla mnie ogromna szansa na dalszy rozwój. Spełniło się jedno z moich wyśnionych marzeń. Radość jest nie do opisania.

— Jak zaczęła się pani przygoda z pisaniem?

— Pisać chciałam zawsze, ale się wstydziłam pokazać światu. Bałam się publicznej krytyki i opinii najbliższego mi świata. Pisarz w książkach obnaża trochę siebie samego. Zdejmuje z siebie ubranie, którym są słowa i stwarza nowe światy. Ja po napisaniu każdej książki czuję się naga. Tak jakbym oddała coś z siebie czytelnikowi. To bardzo obnaża, ale z drugiej strony sztuka chyba taka powinna być, utkana z emocji. Aż w końcu któregoś dnia coś we mnie zawyło, pewnie jakiś mój wewnętrzny wilk i nie było już odwrotu. Teraz już wiem, że z każdym napisanym słowem, książką staję się coraz silniejsza, a nie słabsza. A dzieje się tak dlatego, że robię to z czystej pasji, a nie komercji. Czuję, że się realizuję.

— Pochodzi pani ze Szczytna. Będąc na Mazurach, gdzie znajdziemy magiczne miejsca, o których pisze pani w swoich książkach?

— W Szczytnie te miejsca są dosłownie wszędzie. Herbatownia na Placu Juranda, w której pani Ela sprzedaje najfantastyczniejsze herbaty na całym świecie. Wystarczy przekroczyć próg herbaciarni, żeby poczuć się lepiej. Ścieżki rowerowe, które okalają dwa piękne jeziora znajdujące się wewnątrz miasta i przede wszystkim moje tajemnicze miejsca mocy, które znajdują się we wsiach leżących tuż w okolicach. Szczytno w dużej mierze jest miasteczkiem turystycznym, ale panuje w nim tak magiczna atmosfera, którą przede wszystkim tworzą ludzie, których darzę ogromnym sentymentem i przyjaźnią. Nie umiałbym zrezygnować z tego miasta i choć mieszkam już ponad dziesięć lat w Warszawie, wiem, że do niego wrócę.

— Co według pani jest najważniejsze w życiu?

— Zdrowie i czas, którym dysponujemy na co dzień, no i oczywiście miłość. Są to ogniwa, bez których nie jesteśmy w stanie funkcjonować. Źle wykorzystywany czas, niekorzystnie wpływa na stan naszego ducha, relacje międzyludzkie, a bez zdrowia też nie możemy go wykorzystać tak jakbyśmy chcieli. Dlatego tak ważne jest otaczanie się ludźmi, których się szanuje i kocha, którzy mają na nas dobry wpływ. Stan psychofizyczny przekłada się oczywiście na nasze zdrowie. Tak samo jak pokarmy, które spożywamy, bowiem jesteśmy tym, co jemy. A miłość? Jeśli nie pokocham siebie, nie będę umiała jej dawać innym. Te trzy czynniki są tak współzależne, że nie sposób ich od siebie rozdzielić.

— Jesteśmy teraz w sytuacji, która spowodowała, że wielu ludzi popada w depresję, nie umie odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Czy koronawirus zmienił też pani postrzeganie na życie?

— Koronawirus nie zmienił mojego postrzegania świata, a jedynie utwierdził w przekonaniu, że człowiek, który nie ćwiczy swojej inteligencji duchowej ani nie rozwija się wewnętrznie, będzie miał trudności, żeby zaakceptować chaos, który powstaje dookoła nas, właśnie w tak przykrych i ciężkich okolicznościach. Trudniej będzie mu zaakceptować taki stan rzeczy. Pokuszę się o stwierdzenie, że człowiek sam sobie wyhodował tę epidemię, więc czemu się teraz dziwi? Niestety najbardziej cierpią ludzie starsi, czyli ci najbardziej bezbronni, ale za pielęgnowanie świata natury, bez, którego nie jesteśmy w stanie żyć, odpowiada ludzkość jako zbiorowość. Nie pojedynczy człowiek. Z drugiej strony też myślę, że być może koronawirus uratował nas przed wybuchem kolejnych wojen, wycelowaniem bomb nuklearnych w wybrane narody? Któż wie, przed czym nas uchronił? Może warto spojrzeć na tę sytuację w zupełnie inny sposób. Epidemia spowodowała, że świat dosłownie się zatrzymał. To jest bardzo dobry czas na postawienie sobie pytań o sens swojego życia, czy przeżywam je tak, jak tego chcę, czy tak jak muszę?

— Czy pracuje pani nad kolejną powieścią?

— Tak. I bardzo się z tego cieszę. Będzie to zupełnie inna książka niż moje dotychczasowe pozycje. Mam ogromną radość w trakcie jej pisania. Opisuję historię bardzo mądrych, świetlistych trzech kobiet, które pielęgnują i rozwijają w sobie nadprzyrodzone moce. Udają się w bardzo długą i niebezpieczną podróż pełną mórz księżycowych, tajemnic, gwiazd, słońca, magii, krwi i przede wszystkim miłości. To będzie chyba najbardziej magiczna z moich obecnych książek. Już nie mogę się jej doczekać.

Fot. Joanna Nicewicz

Adrianna Trzepiota z wykształcenia jest polonistką. Absolwentka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego i Uniwersytetu Warszawskiego. Pochodzi ze Szczytna. Obecnie mieszka i pracuje w Warszawie. Miłośniczka kultury południowo-wschodniego Podlasia. Autorka 4 książek.

— Pozytywne przesłanie w tym trudnym czasie dla czytelników?

— Powinny nam towarzyszyć tylko jasne, świetliste myśli, żadne inne. Człowiek jest filtrem, który przepuszcza przez siebie dosłownie wszystkie informacje. Wybierajmy to, co jest dla nas najlepsze. Choć obecnie jest to trudne, zawsze można wyłączyć telewizor i włączyć piękną muzykę. Można już nawet bezkarnie pójść do lasu... Zawsze jest jakiś wybór. Nawet gdy jest trudno, szukajmy sensu. Nie stawiajmy zbytniego oporu, wiecznie pytając, dlaczego to właśnie mnie się przytrafiło... Widocznie tak miało być.

JOANNA KARZYŃSKA

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

eprasa.pl 754704b7ce

Fot. Adobe Stock

BUDUJEMY FLORĘ BAKTERYJNĄ NATURALNIE!

SIĘGAMY PO NIE GŁÓWNIE W CZASIE KURACJI ANTYBIOTYKOWEJ. ALE POMAGAJĄ NAM TEŻ NA ZATRUCIA POKARMOWE, GRYPĘ ŻOŁĄDKOWĄ, GRZYBICĘ UKŁADU POKARMOWEGO ORAZ PRZY NAWRACAJĄCYCH INFEKCJACH POWODOWANYCH OSŁABIENIEM NATURALNEJ ODPORNOŚCI ORGANIZMU. PROBIOTYKI, KTÓRE WCALE NIE MUSZĄ POCHODZIĆ Z APTEKI!

Nasz układ pokarmowy zasiedlają całe kultury pożytecznych bakterii. Ich główne zadanie to skuteczne zwalczanie atakujących organizm bezustannie drobnoustrojów oraz wytwarzanie składników wspomagających nasze zdrowie, jak np. witaminy. Nie bez przyczyny lekarze wciąż powtarzają, że zdrowie zaczyna się w jelitach, a wszelkie zaburzenia naturalnej flory bakteryjnej to bardzo duże obciążenie dla naszego zdrowia i często przyczyna wielu chorób.

Z historii

Probiotyki, przede wszystkim te naturalne — to wcale nie jest odkrycie ostatnich lat. Wzmianki o naturalnym wsparciu naszej flory bakteryjnej, czyli przede wszystkim o fermentowanych produktach mlecznych i ich prozdrowotnym działaniu, znajdziemy już w Biblii i pismach starożytnych kronikarzy. Są to choćby przepisy na napoje przyrządzane na bazie kwaśnego mleka, z dodatkiem miodu, owoców i przypraw. Co znaczy, że właściwości lecznicze w chorobach żołądka, jelit czy wątroby, a także przy problemach z apetytem przypisywano fermentowanym produktom mlecznym już kilka tysiącleci temu, i to nie tylko na ziemiach biblijnych lub w basenie Morza Śródziemnego. Stare hinduskie przysłowie głosi: „Pij kwaśne mleko, a będziesz żył długo".

Faktem jest, że dokładny opis działania bakterii fermentacji mlekowej i ich dobroczynnego wpływu na zdrowie człowieka powstał dopiero na początku XX w. Dokonał go Ilia Miecznikow — naukowiec rosyjski, późniejszy laureat Nagrody Nobla. Miecznikow był też jednym z najzagorzalszych zwolenników probiotyków — promował i polecał je przez całe swoje naukowe życie.

PRObiotyk — czyli co?

Nazwa „probiotyk" pochodzi od greckich słów „pro" i „bios", które można przetłumaczyć „dla życia". A nasz organizm — dla życia — potrzebuje probiotyków dość często — przede wszystkim przy zaburzeniach naturalnej flory bakteryjnej, których przyczyną może być nie tylko terapia antybiotykowa. Także osoby, które regularnie sięgają po fast foody, żywność wysoko przetworzoną, których nawyki żywieniowe w ogóle pozostawiają wiele do życzenia, a mleko i produkty mleczne w ich diecie można mierzyć naparstkami — powinny sięgać po naturalne probiotyki. Ktokolwiek zmaga się z przewlekłym stresem, nadużywa alkoholu i pali papierosy też powinien spożywać probiotyki. Poleca się je nawet kobietom, które stosują antykoncepcję.

Jednak probiotyk, który kupimy w aptece, to po prostu wyselekcjonowane kultury bakterii. Ich zadaniem jest zasiedlić układ pokarmowy i pomóc w odbudowie naszej flory bakteryjnej. Najczęściej stosuje się w tym celu bakterie kwasu mlekowego i niektóre kultury drożdży. Natychmiast pojawia się jednak dość poważne „ale". W tym bowiem szkopuł, że o probiotykach możemy mówić jedynie wówczas, gdy mamy do czynienia z żywymi kulturami bakterii. Niestety —kontrole żywności funkcjonalnej i dostępnych bez recepty probiotyków nader często ujawniają, że probiotyki w tabletkach zawierają zbyt mało żywych mikroorganizmów, a zdarza się, że nie zawierają ich wcale.

Jest na to rada: probiotyki naturalne. Naszą florę bakteryjną pomagają odbudować szybko, łagodnie, bez efektów ubocznych — generalnie zadbają o nasze zdrowie bardzo skutecznie. Dodatkowo przyjmowane regularnie będą wystarczającym wsparciem dla naszego organizmu i zadziałają profilaktycznie.

Probiotyki — naturalnie!

Naturalne probiotyki, czyli po prostu produkty zawierające dobre bakterie, budują nie tylko florę bakteryjną. Zapobiegają też wzdęciom, poprawiają trawienie, zapobiegają zaparciom i podnoszą ogólną odporność organizmu. Ich lista nie jest zbyt długa, a — co pewnie dość ważne — w przeważającej większości są to produkty łatwo dostępne. Największe znaczenie ma ich jakość, przy czym obowiązuje zasada: im mniej przetworzone i im mniej w nich dodatkowych składników — tym lepiej. To po co sięgać konkretnie?

NATURALNE PROBIOTYKI ZAPOBIEGAJĄ WZDĘCIOM, ZAPARCIOM, POPRAWIAJĄ TRAWIENIE I PODNOSZĄ OGÓLNĄ ODPORNOŚĆ ORGANIZMU.

Naturalnym probiotykiem będzie z pewnością każda kiszonka: domowa kiszona kapusta i kiszone ogórki. Pod wpływem bakterii kwasu mlekowego *Lactobacillus plantarum* kapusta fermentuje. Kiszona kapusta jest lepiej przyswajana i przede wszystkim wzmacnia nasz organizm. Zawiera więcej niż świeża witamin B_{12}, B_6 i PP, a poza tym jest skarbnicą witaminy C — czyli jest bardzo dobrym, naturalnym produktem, zapobiegającym przeziębieniom. By podziałała na nasze zdrowie, nie należy jej płukać, bo powstały z niej w czasie kiszenia sok jest napojem pełnym witamin, poprawia apetyt i trawienie, naturalnie dezynfekując układ trawienny. Znów mamy jedno „ale". Sęk bowiem w tym, że tylko w kiszonej kapuście własnej roboty znajdą się pożądane

513200TBR-F-K

eprasa.pl 754704b7ce

Fot. Mlekpol

Fot. Mlekpol

bakterie — ta kupiona w warzywniaku jest najczęściej konserwowana sorbinianem sodu, przez co z działaniem probiotycznym ma niewiele wspólnego, a co więcej...

Domowe ogórki kiszone to kolejny naturalny probiotyk. Podczas kiszenia w ogórkach zwiększa się zawartość witamin B_2, B_3, B_6, B_{12}, PP, czym wzmacniają działanie naszego układu nerwowego i koncentrację. Namnażane w czasie kiszenia bakterie kwasu mlekowego poprawiają trawienie i likwidują toksyny. A chorym na wrzody żołądka dobre bakterie z kiszonych ogórków łagodzą dolegliwości i leczą stany zapalne. Ale znów: muszą być od początku do końca przygotowane i ukiszone w domu, bez dodatku substancji konserwujących.

Kolejna alternatywa to tradycyjny kwas chlebowy, produkowany na drożdżach i bakteriach kwasu mlekowego. Ma smak chleba razowego i dobrze gasi pragnienie. W Polsce trudno jednak kupić prawdziwy kwas chlebowy — w sklepach dostaniemy jedynie napój o smaku kwasu, który nie ma żadnych właściwości probiotycznych. Naturalnym probiotykiem jest tylko kwas chlebowy bez chemicznych dodatków.

Do kapusty potrzebna więc szatkownica, ogórki do kiszenia muszą pochodzić z naprawdę sprawdzonego źródła, gwarantującego brak chemicznych polepszaczy w czasie uprawy, a zdobyć prawdziwy kwas chlebowy — szkoda gadać...!

Z naturalnych probiotyków pozostają już zatem — tylko i aż...

Kefir – jogurt – maślanka!

Dobra wiadomość już na wstępie jest taka, że nie trzeba ich samodzielnie produkować w domu. Jak wspomniałam, smak i cenne właściwości tych mlecznych napojów fermentowanych znali i doceniali już starożytni, skutkiem czego na przestrzeni dziejów trafiały one na stoły niemal wszystkich krajów basenu Morza Śródziemnego. Można je spożywać osobno, ale każdy z nich stanowi doskonały dodatek do rozmaitych dań i jest wspaniałym uzupełnieniem naszego codziennego menu. Czym się różnią i jak je spożywać, by te cenne właściwości wykorzystać do maksimum.

Kefir

Jest jednym z najstarszych mlecznych napojów fermentowanych, a jego początki wywodzą się z Kaukazu. To kaukascy górale otrzymywali kefir z mleka krowiego lub koziego w wyniku procesu naturalnego ukwaszania go w skórzanych workach lub dębowych beczkach. Naturalny kefir ma kremową konsystencję, kwaskowaty smak i lekko drożdżowy zapach. Wszystko przez to, że ten napój powstaje na drodze fermentacji mlekowo-alkoholowej, przy udziale symbiotycznego zespołu mikroorganizmów, tzw. grzybków lub ziaren kefirowych. Te grzybki tworzą uporządkowaną strukturę, wewnątrz której w ścisłym centrum znajdują się komórki drożdżowe, zaś w zewnętrznych warstwach obecne są ziarniaki, paciorkowce oraz pałeczki bakterii mlekowych. Strukturę ziarna utrzymuje się dzięki obecności rozpuszczalnego w wodzie polisacharydu — kefiranu. Ze względu na obecność przyjaznych bakterii mlekowych kefir jest naturalnym, w dodatku bardzo smacznym probiotykiem. Pewnie dlatego sprawdza się jako środek pomocniczy w leczeniu nie tylko schorzeń przewodu pokarmowego, ale również chorób dietozależnych oraz alergii. Badania pokazują, że z powodu obecnych w kefirze substancji antybiotycznych napój ma zdolność hamowania rozwoju bakterii chorobotwórczych w przewodzie pokarmowym. Kefir dostarcza organizmowi witamin, głównie z grupy B oraz witaminę K. Ponadto jest dobrym źródłem wapnia, magnezu i fosforu.

Jogurt

Tradycyjnie otrzymujemy ten napój z mleka pasteryzowanego, a następnie ukwaszonego zakwasem czystych kultur bakterii fermentacji mlekowej. Jogurt, w porównaniu z surowym mlekiem, ma wyższą wartość odżywczą, bo zawiera znacznie więcej wapnia, aminokwasów i witamin z grupy B. Sam proces fermentacji i obecność bakterii mlekowych sprawiają, że jest lepiej przyswajalny — mogą go spożywać osoby cierpiące na nietolerancję laktozy. Jest poza tym lekkostrawny i niskokaloryczny: w 100 g jogurtu naturalnego jest 2 proc. tłuszczu i 60 kcal. Stąd jogurty są niezastąpione podczas antybiotykoterapii — to najcenniejsze źródło zniszczonej przez antybiotyki właściwej mikroflory przewodu pokarmowego. W kuchni jest znacznie zdrowszą alternatywą dla śmietany i można go używać do zagęszczania zup, sosów, chłodników oraz do deserów. Jogurty świetnie pasują do niektórych ciast, nadają im lekką, kremową konsystencję. Kupując jogurt, czytajmy jednak etykiety — zwracajmy uwagę na skład produktu, ilość przyjaznej mikroflory i nazwę szczepu, świeżość, datę przydatności do spożycia oraz stan opakowania. Unikajmy tych produktów, które zawierają barwniki i aromaty, bez względu na to, czy są one naturalne, czy sztuczne.

Maślanka

Podobnie jak kefir, kumys, mleko acidofilne czy jogurt maślanka należy do grupy mlecznych napojów fermentowanych, które — przez zawarte w nich żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej — mają działanie prozdrowotne. Ma ona łagodny, orzeźwiający, śmietankowo-orzechowy smak i doskonale gasi też pragnienie, dzięki czemu polecam ją szczególnie w letnie, dyszące upałem dni. Maślanka jest napojem o niskiej zawartości tłuszczu — zwykle od ok. 1,5 do 2 proc. Technologicznie patrząc jest produktem ubocznym uzyskiwanym podczas produkcji masła. Maślanka jest cennym źródłem wapnia pierwiastka, który praktycznie na każdym etapie życia człowieka jest niezbędny w jego diecie. Szklanka maślanki w ok. 20 proc. pokrywa dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek.

> SMAK I CENNE WŁAŚCIWOŚCI MLECZNYCH NAPOJÓW FERMENTOWANYCH ZNALI I DOCENIALI JUŻ STAROŻYTNI.

Jest ona również bogatym źródłem fosfolipidów, które charakteryzują się prozdrowotnymi właściwościami, działają neuroprotekcyjnie: regulują pracę mózgu, poprawiają pamięć i odporność na stres, zmniejszają ryzyko depresji oraz chorób Alzheimera i Parkinsona.

Da się!

Czyli jednak można budować florę bakteryjną w całości naturalnie, a jednocześnie zapobiegać problemom jelitowym. I generalnie żyć zdrowo, aktywnie — dzięki przetworom mlecznym być fit na co dzień i od święta!

Magdalena Maria Bukowiecka

513200TBR-G-K

eprasa.pl 754704b7ce

SPORT I BLISCY DAJĄ JEJ SIŁĘ

DLA WSZYSTKICH DOBA MA DOKŁADNIE 24 GODZINY. SĄ OSOBY, KTÓRYM PRZYGLĄDAJĄC SIĘ, MA SIĘ WRAŻENIE, ŻE TYCH GODZIN NA DOBĘ JEST WIĘCEJ. DOROTA Z LUBAWY NIE MARNUJE ANI JEDNEJ MINUTY. AKTYWNA MAMA, TWARDA ZAWODNICZKA, ROMANTYCZNA CHÓRZYSTKA.

Uśmiechnięta, pełna energii, optymistycznie patrzy na świat. Jak mówi, jej siłą jest rodzina, przyjaciele i sport, który od zawsze jest obecny w jej życiu. Dorota Wrońska z Lubawy, to energetyczna bomba kochająca życie i ciesząca się każdą jego sekundą.

— Każdy dzień przynosi coś nowego, wyjątkowego, niepowtarzalnego i to jest właśnie piękne. Uwielbiam się śmiać i zarażać innych śmiechem, gdyż nie ma nic piękniejszego niż czyjaś uśmiechnięta twarz — mówi Dorota.

Doba ma 24 godziny, często trudno opanować obowiązki. Bywa, że brakuje czasu na przyjemności. Jak Dorota to robi, że zdąży pogodzić życie prywatne, zawodowe i sport?

— Każdy dzień staram się przeżyć jak najlepiej. Udaje mi się wszystko pogodzić, pracę, dom, dzieci. Wiele osób zawsze się mnie o to pyta — jak ja to robię? Wszystko jest kwestią podejścia — opowiada Dorota. — Dla mnie im większe wyzwanie, tym jeszcze więcej energii. Nie ma rzeczy niemożliwych. Wszystko możemy zrobić, jak dobrze przekierujemy naszą podświadomość. Sport dla mnie jest pasją, którą kocham i oddaję się jej całym sercem. Jest moją wspaniałą odskocznią, resetuję się i nabieram sił na kolejny dzień. To jest moja forma odpoczynku. Mogę poczuć się jak dziecko na każdym treningu czy zawodach.

Dorota jest wciąż uśmiechnięta. Nie sposób tego nie zauważyć. Owszem, miewa gorsze dni jak każdy, jednak wtedy przychodzą wspomnienia, szalone momenty, wyjątkowe osoby, które powodują, że dzień nie ma prawa być ponury.

— Gdy złapie mnie grosza chwila, natychmiast przypominają mi się wszystkie szalone momenty i wtedy śmieję się w głos. Czasami może ludzie patrzą na mnie z boku jakbym była niespełna rozumu, ale ja nie zwracam na to uwagi, ja po prostu żyje pełnią życia! — śmieje się Dorota.

To najlepszy przykład dla dziecka. Nic nie działa tak skutecznie jak mama, osoba, od której można się nauczyć wyjątkowej jakości życia. To skrzydła, które podnoszą i wsparcie, które jest zawsze obok. To rodzicielskie partnerstwo, które wzmacnia więzi i ubogaca osobowość kolejnego pokolenia. Wszelkie rady wychowawcze, nie poparte własnym przykładem, są nic nie warte. Dlatego Staś, syn Doroty, od najmłodszych lat ma wyjątkowe lustro, w którym może się przeglądać i dorastać aktywnie, z optymizmem i energią. Ma mamę, która na swoim przykładzie uczy go sumienności, determinacji i czerpania radości z każdej sekundy życia.

— Staś załapał bakcyla biegowego, gdy zabrałam go jednej soboty do Iławy na Parkrun. Spodobała mu się atmosfera, fantastyczni ludzie, moi przyjaciele, którzy wspaniale przyjęli go naszej biegowej rodziny. - opowiada Dorota - Od tamtej pory Staś stawia sobie cele, a ja mam super kompana do biegów treningowych. Już planujemy wspólne starty w zawodach.

fot. archiwum Doroty Wrońskiej

Dorota z synem Stasiem w wiosennym biegu po lesie

Sport to wysiłek, ale i fantastyczna zabawa. Właśnie tak widzi to Dorota, która wraz z synem czerpie frajdę nawet z najtrudniejszych wyzwań.

— Staś bardzo polubił biegi z przeszkodami. To mnie niesamowicie cieszy. Teraz każdy nasz trening jest zabawą, nieważne czy jest błoto, bawimy się, skaczemy po drzewach — opowiada Dorota.

W sportowym życiu Doroty obecny jest także rower, morsowanie i wspomniane biegi z przeszkodami. Można odnieść wrażenie, że im trudniej, tym lepiej. Dorota to twarda i ambitna zawodniczka. Jest fantastyczną partnerką na biegowych trasach, rowerowych czy w lodowatym przeręblu. Jedno wpływa na drugie, kondycja, rozważne eksploatowanie organizmu powoduje, że kolejne aktywności są dopełnieniem genialnej formy Doroty.

— Moje biegi są różne, od asfaltowych po przełajowe i przeszkodowe na różnych dystansach. Kręci mnie także kolarstwo górskie. Startowałam w nie jednych zawodach MTB — wspomina Dorota. — Każde zawody są przygodą, poznaje się ludzi i rozmawia na trasie. Nie patrzę na czas, bo to nie ma znaczenia, dla mnie najważniejsza jest zabawa. Lubię towarzyszyć osobom, które stawiają swoje pierwsze kroki w zawodach. To wielka przyjemność przekraczać wspólnie linię mety. Moja radość to jest radość każdej osoby, która przekracza własne granice. To bezcenne chwile. Wiem, ile to kosztuje i doskonale zdaję sobie sprawę, jakie mogą towarzyszyć temu emocje. To wielki dar móc być ich częścią.

Wojownicza natura Doroty, ma także cały wachlarz subtelniejszych oblicz. Jedną z nich jest chór, zupełnie inny świat, równie piękny. Ogromna wrażliwość Doroty potrzebuje przestrzeni do duchowego wyrażania emocji, do odczuwania świata w śpiewie, który jest jednym z najpiękniejszych doznań dla otoczenia. Muzyka od zarania dziejów oddziaływuje dogłębnie na ludzi, a połączenie całej palety głosów w chórze, przenosi w zupełnie inny świat. Ta drobna osóbka, której piegi bajecznie pokrywają twarz, loki rozwiewa wiatr to ogromnie romantyczna dusza z anielskim głosem.

— Chór. Tu można się przenieść w zupełnie inny świat, poczuć duchowo wszystko, patrzeć wnętrzem na otoczenie — opowiada Dorota. — Wzięcie udziału w przedsięwzięciu naszego maestro Marka Józefowicza jeszcze bardziej to wszystko umocniło. Wspaniałe było to, że brały w tym udział różne pokolenia. Czekałam na każdą próbę z bijącym sercem. To niesamowite emocje, jakich doświadczyłam podczas występów na odpuście w pięknych Lipach oraz będąc w gronie stu chórzystów na 100-lecie powrotu Lubawy do Ojczyzny. Nigdy tego nie zapomnę.

Las to drugi dom Doroty. Jej marzeniem jest zwiedzać lasy w innych częściach Polski, odkrywać historie miejsc, podróżować, doświadczać innych kultur.

— Gdy wchodzę do lasu, zawsze witam się z drzewami, ze zwierzętami, które swoim urokiem cieszą oczy. Las daje mi siłę i energię, wszystkie złe emocje odchodzą, wychodzę z lasu jak nowo narodzona. Chciałabym móc znowu zarzucić plecak i ponieść się pieszym wędrówkom, a przy tym jeść suchą bułkę popijając kefirem. Nie myślę o tym, co będzie za rok, za dwa. Tak naprawdę nie wiem, co będzie za sekundę, minutę, godzinę. Dlatego biorę dzień, jaki jest.

Na co dzień, Dorota należy do grupy Lubawa Kocha Biegać.

— Są to fantastyczne osoby, grupa jest spełnieniem moich marzeń — mówi Dorota. — Pozdrawiam was kochani całym serduchem, dziękuję, że jesteście.

ALINA LASKOWSKA

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

eprasa.pl 754704b7ce

ZBADAJ SIĘ, BO BĘDZIE ZA PÓŹNO!

JAKIŚ CZAS TEMU JANINA OCHOJSKA, EUROPOSŁANKA, PREZES POLSKIEJ AKCJI HUMANITARNEJ, KOBIETA OBDARZONA CHARYZMĄ I EMPATIĄ, NIESTRUDZONA W WALCE O LEPSZE WARUNKI ŻYCIA NAJBIEDNIEJSZYCH POINFORMOWAŁA, ŻE CIERPI NA RAKA PIERSI. — BO NIE BADAŁAM SIĘ 3 LATA — PRZYZNAŁA.

Wprawdzie kilkanaście godzin po tym oświadczeniu dodała, że ciężko chora nie jest, bo to „tylko" rak piersi, a lekarze dają jej 100 proc. szans na wyleczenie, co sprawia, że jest nastawiona optymistycznie — nie zmienia to faktu, że przed Janiną Ochojską kolejna duża wojna do wygrania.

Cieszą mnie jednak powody, dla których Janina Ochojska zdecydowała się na taką otwartość.

— Robię to i z uczciwości, ale przy okazji wiem, że mogę swoim przykładem dodać kobietom otuchy i namówić je do tego, żeby się badały.

NO WŁAŚNIE...

Oczywiście Janinę Ochojską natychmiast wsparłam na jej profilu społecznościowym, ale też pomyślałam sobie o kobietach, które cierpią na inne schorzenia, a ich cierpienie jakże często — za często! — wynika wyłącznie z unikania regularnych badań kontrolnych i w ogóle profilaktyki jako takiej. Choćby na raka szyjki macicy, w związku z którym statystyki w Polsce już na wstępie odzierają ze złudzeń: ten rak zabija 5 Polek dziennie! Dodatkowo, co roku ponad 3 tys. kobiet w różnym wieku dowiaduje się, że ma raka — ale dla większości z nich jest już, niestety, za późno na przeżycie. Pod względem liczby zachorowań i zgonów z powodu raka szyjki macicy my, Polki wciąż zajmujemy pierwsze, niechlubne miejsce w Europie. Lekarze biją na alarm, bo w wielu przypadkach kobiety dowiadują się, że mają raka szyjki macicy na jego ostatnim etapie. Nie chodzą na badania, unikają profilaktyki i wiele z nich płaci za tę opieszałość najwyższą cenę...

A paradoksalnie najgorsze w tym wszystkim jest to, że rak szyjki macicy w początkowym, tzw. przedinwazyjnym stadium jest prawie całkowicie uleczalny!

PRZYCZYNY

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

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

OBJAWY

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

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 „JAMA!" 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-AN

LECZENIE

W początkowym stadium choroby stosuje się chirurgiczne usunięcie stożka szyjki macicy. W kolejnym stadium może być już niezbędna histerektomia częściowa lub całkowita, czyli usunięcie macicy, górnej części pochwy oraz przyległych węzłów chłonnych. W najwyższych stadiach rak szyjki macicy wymaga leczenia radio- lub chemioterapią. We wszystkich przypadkach lekarze mogą też stosować leczenie skojarzone: chirurgiczne z radio- lub chemioterapią oraz chemioterapię z radioterapią.

PROFILAKTYKA

Wykryty w 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. Im wyższe jest stadium, na którym nowotwór został wykryty — tym bardziej te szanse maleją.

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

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.

Warto z tych badań skorzystać i badać się profilaktycznie. Jeśli nie z myślą o sobie samej — to choćby o najbliższych. Jak przyznaje Janina Ochojska — rak to przecież rewolucja. I w życiu chorej, i całej rodziny...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

eprasa.pl 754704b7ce

DIETĄ W WIOSENNE PRZESILENIE!

PRZECIĘTNIE, W CZASIE ZIMY, PRZYBIERAMY NA WADZE OK. 2 KG. MAM JEDNAK NIEODPARTE WRAŻENIE, ŻE TE STATYSTYKI PO OBECNEJ KWARANTANNIE PÓJDĄ MOCNO W GÓRĘ. ALE JAK, MIMO WSZYSTKO, WRÓCIĆ DO FORMY?

Powrót na wiosnę do jakiej takiej wagi i dbałość o atrakcyjniejszy niż zimą wygląd — to zresztą jedno. Inna rzecz, że kilogramów to nasze ciało, owszem, nabrało, ale za to organizm wyjałowił się nieco ze składników odżywczych, z drogocennych witamin i równie wartościowych pierwiastków. Wiosenna dieta powinna być zatem tak dobrana, by z jednej strony rzeczywiście pomóc nam dość szybko i skutecznie pozbyć się tych kilku zbędnych kilogramów — ale z drugiej, także uzupełnić niedobór owych niezbędnych naszemu organizmowi witamin i składników mineralnych. Bo to głównie dzięki nim nasz układ odpornościowy zyska potrzebne wsparcie i będzie mógł ochronić nas przed wiosennym przesileniem. Wiosna to zatem nie tylko czas na domowe porządki i nowe rabatki w ogródku — ale i na kolejne, po noworocznych, postanowienia dotyczące diety.

Co w związku z tym zmienić w naszym codziennym menu? Po jakie produkty zacząć sięgać częściej i regularnie — a jakich unikać? I dlaczego zaraz na początku wiosny lepiej wybierać szczypiorek zamiast rzodkiewkę?

Fot. pixabay.com

DOBRE PROPORCJE

Składniki składnikami, ale wiosną trzeba przede wszystkim zadbać o właściwe proporcje między nimi. To czas, kiedy szczególnie unikać powinniśmy cukrów prostych oraz tłuszczów zwierzęcych. Podstawą zdrowego żywienia są produkty pełnoziarniste, chude mięso, nabiał, owoce oraz warzywa — i to po nie powinniśmy wiosną sięgać jak najczęściej. Dobrze jest ograniczyć sól, a za to spożywać więcej błonnika. Starajmy się ponadto jeść więcej produktów na surowo, pamiętając, że w zimie byliśmy na nie wręcz skazani i czas to skończyć, a do tego podczas gotowania większość warzyw traci swoje właściwości odżywcze.

Istotna jest również ilość i częstotliwość spożywanych posiłków oraz łączenie ze sobą poszczególnych grup żywności. Racjonalna dieta zakłada spożywanie 4-5 posiłków dziennie, w odstępach nie większych niż 3-4 godziny. Dzięki temu wyregulujemy pracę układu pokarmowego, a tym samym zmniejszamy zapotrzebowanie organizmu na magazynowanie tłuszczu. Oczywiście, co jakiś czas dopadnie nas uczucie silnego głodu. To znak, że jemy zbyt rzadko lub że nasze produkty są za bardzo przetworzone i nie zapewniają organizmowi dostatecznej energii. Przypominam poza tym, że głód wcale nie jest sprzymierzeńcem odchudzania — przeciwnie, często prowokuje nas do sięgania po niezdrowe i kaloryczne przekąski. Dlatego te regularne odstępy są tak ważne, a do przyrządzania dań wybieramy wyłącznie produkty pełnowartościowe, jak najmniej przetworzone.

Codziennie trzeba spożywać 5 porcji owoców i warzyw. Mięso i ryby warto jeść 3 razy w tygodniu, przy czym polecam raczej chude mięsa, kurczaka lub indyka. Spożywanie produktów z białej mąki ograniczamy na rzecz pełnoziarnistych. Zdrowa dieta oznacza też odpowiednią ilość płynów: 2 litry dziennie to absolutne minimum. Konkretnie polecam wodę mineralizowaną niegazowaną, która działa oczyszczająco. Kto nie lubi wody, niech pije świeżo wyciśnięte soki owocowe i warzywne oraz zieloną herbatę — są równie wartościowe. Dobry o każdej porze roku jest też miód: zwiększa ogólną wytrzymałość organizmu, działa lekko uspokajająco. Najlepiej jest na czczo wy-

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP"
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44
Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski
Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe
Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia"
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00
Umowa z NFZ
202519otbr-A-P

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. 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

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518
204419otbr-a -0

Roman Łesiów
UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
203419otbr-a-G

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
205919OTBR-A -0

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

OLSZTYŃSCY LEKARZE SPECJALIŚCI
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
204219otbr-a-G

Anita Jabłonowska-Kosek
Dermatologia estetyczna i laserowa
szeroki zakres zabiegów
www.abmedical.pl
Olsztyn, ul. Grunwaldzka 4/2
tel. 502-110-212, 89 527-32-32
203319otbr-a-G

WZROKER
OLSZTYN
UL. ŻOŁNIERSKA 41B
(naprzeciw Szpitala Dziecięcego)
tel. 89 533 29 32
OPTOMETRYSTA
mgr Jacek Dąbrowski
SPECJALISTA DIAGNOSTYKI I KOREKCJI WAD UKŁADU WZROKOWEGO
KONTAKTOLOG
204519otbr-a -0

eprasa.pl 754704b7ce

Fot. freepik.com

Fot. pixabay.com

pijać szklankę letniej przegotowanej wody z miodem i cytryną.

A JAK SCHUDNĄĆ WIOSNĄ?

Niestety, sama dieta, choćby najzdrowsza i najbardziej zbilansowana może zatrzymać proces przybywania na wadze, ale nie odchudzi nas drastycznie. Trzeba dołożyć do niej regularną, najlepiej w małych dawkach — ale codzienną aktywność fizyczną, przynajmniej po 30 minut. Dwa razy w tygodniu można wybrać się na basen, siłownię lub do klubu fitness. Świetnie sprawdza się regularne spacerowanie, bieganie lub jazda na rowerze. Ćwiczenia odchudzające można wykonywać samodzielnie w domu, potrzeba jedynie miejsca, dobrej motywacji i... żelaznej dyscypliny...!

NOWALIJKI I CO NA CO?

Wiosną nowalijkami po prostu zachłystujemy się, a jednak z różnych względów w naszej diecie powinny stanowić one niewielki dodatek do potraw — a nie jego podstawę. Poza tym bardzo ważna jest kolejność: w pierwszym okresie wiosny starajmy się spożywać nowalijki, które rosną nad ziemią — ogórki, koperek, szczypiorek, sałatę, botwinkę, nać pietruszki. Dopiero potem sięgajmy po te korzeniowe — rzodkiewki i młode buraczki. Wszystko przez nawozy i środki ochrony roślin przyspieszające wzrost — najwięcej z nich kumuluje się pod skórką warzyw korzeniowych, dlatego przed spożyciem należy je obierać.

A dobre są — bez dwóch zdań. Taki szczypiorek doskonale wpływa na przemianę materii, jest źródłem mikroelementów, witamin i karotenu, ponadto ma działanie bakteriobójcze. Sałata z kolei to bogate źródło błonnika, a ten wspomaga odchudzanie. Poleca się ją chorym na cukrzycę, bo łagodzi objawy tej choroby, działa na organizm oczyszczająco i odświeża go. Nać pietruszki jest bogatym źródłem kwasu foliowego, proteinowego witaminy C i minerałów. Zwalcza też nieprzyjemny zapach z ust. Natomiast rzodkiewka, o czym być może niewielu wie, pomaga w zapobieganiu wypadaniu włosów i pojawianiu się zmarszczek.

Ale nie samymi nowalijkami człowiek żyje...! Wiosną nie powinniśmy też unikać grejpfruta, bo to owoc, który zawiera witaminy C i B. Naryngina natomiast z jednej strony odpowiada za gorzki smak owocu, ale działa też przeczyszczająco i wspomaga przeminę materii. Z kolei ananasa najlepiej spożywać na świeżo, bo to źródło wapnia, żelaza, witaminy C, A oraz witamin z grupy B. Dobrze jest też pić sok z ananasa: działa leczniczo w niestrawnościach i słabym wydzielaniu soków trawiennych. Źródłem potasu, beta-karotenu i witaminy C jest też melon. Poza tym ma działanie moczopędne, reguluje ciśnienie krwi i procesy trawienne. Melon generalnie wzmacnia serce, a że zawiera przeciwutleniacze — obniża wysokie stężenie cholesterolu.

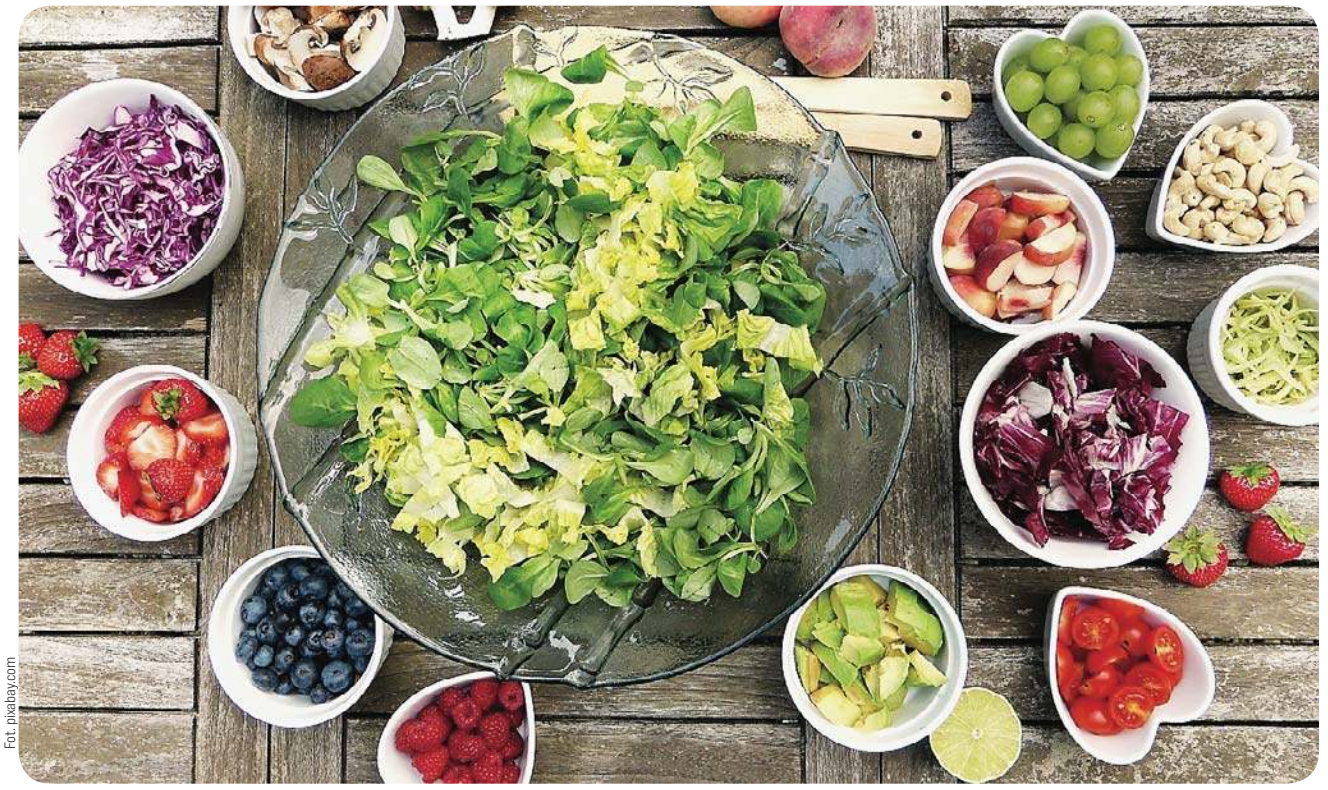
Polacy o tej porze roku jajek spożywają najwięcej. I bardzo dobrze! Jajka to kapsuły wszystkich składników odżywczych, których nasz organizm bardzo potrzebuje na wiosenny start. Jajka na miękko i na twardo, jajecznica obficie posypana szczypiorkiem, z dodatkiem pomidora i pełnoziarnistym pieczywem albo to samo pieczywo posmarowane jajeczną pastą... Ech, to jest świeży, energetyczny i lekki posiłek na dobry początek prawdziwie wiosennego dnia...!

A czasem nieziemsko dobroczynna siła drzemie w niepozornych przyprawach. Taka ostra papryczka w daniu też może znacząco przyśpieszyć metabolizm, zawarta w niej bowiem kapsaicyna stymuluje pracę układu pokarmowego, a tym samym wspomaga procesy odchudzania. Już choćby z tego względu warto każdego dnia przyrządzić w domu jakąś pikantną potrawę.

PARAPET

Wiosną nasz kuchenny parapet powinien stać się miniogródkiem. Natka pietruszki i kiełki, najlepiej z nasion rzodkiewki, lucerny, rzeżuchy i pszenicy — to cenne a niskokaloryczne źródła witamin z grupy B, A, C, E oraz składników mineralnych: cynku, wapnia, fosforu, potasu i magnezu, a także sporo błonnika.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA



Fot. pixabay.com

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

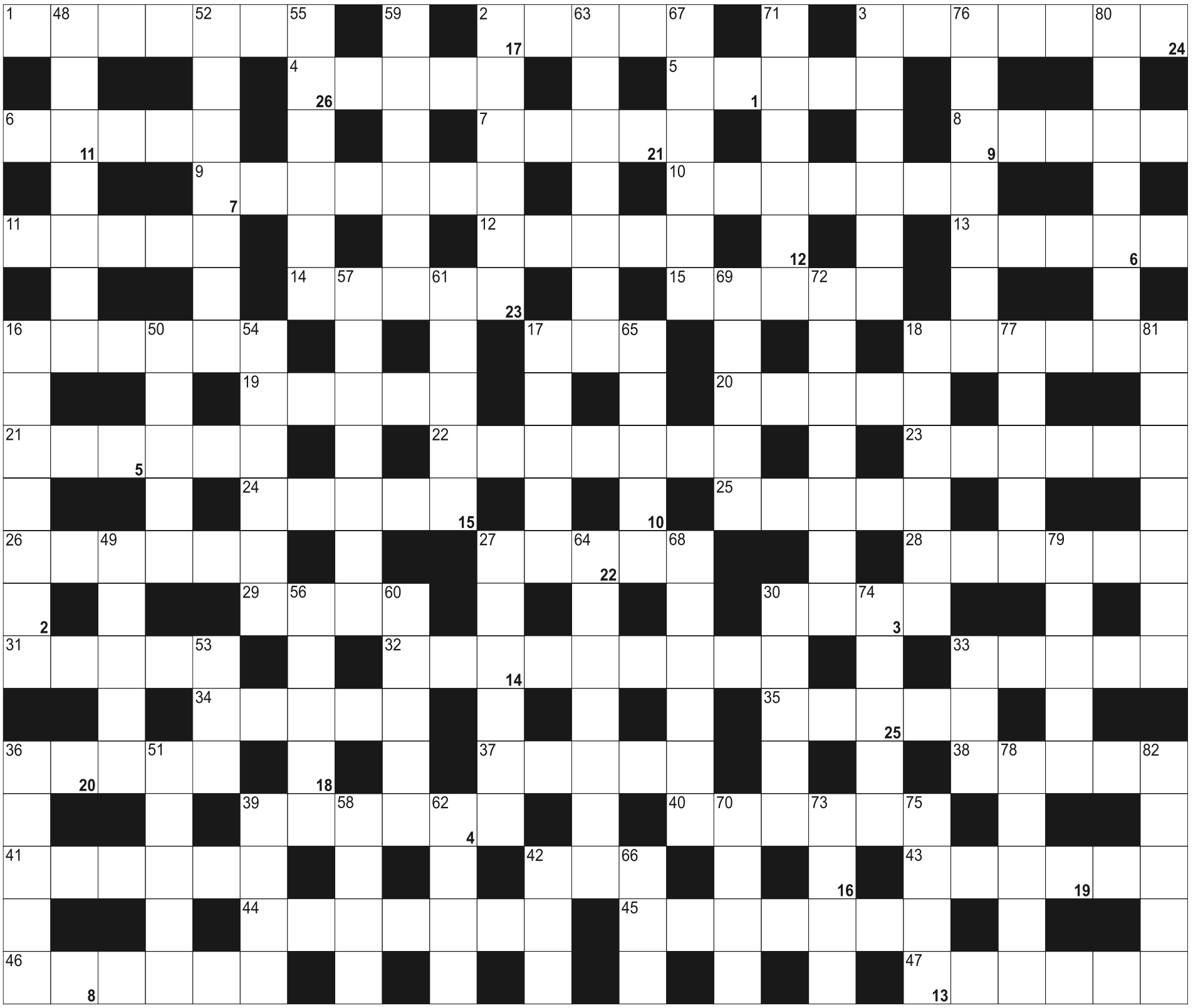
REKLAMA

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka • RTG zębów • laseroterapia • wybielanie zębów
• licówki porcelanowe
204719OTBR-A-O

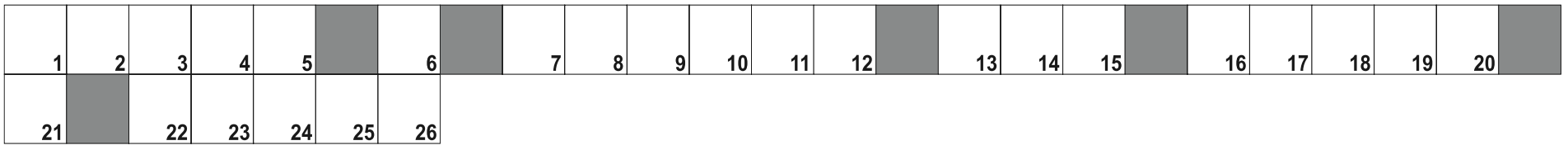
MILLER DENTAL
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
lek. stom. Katarzyna Miller
specjalista periodontolog
lek. stom. Adam Miller
lek. stom. Anna Miller
• leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG
Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C
tel. 502-071-870, 89 539 96 38
204119otbr-a-G

eprasa.pl 754704b7ce

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26, utworzą rozwiązanie - przysłowie:



POZIOMO: 1) afera obyczajowa; 2) stolica Bangladeszu; 3) magiczny napój; 4) Allan Poe, amerykański pisarz; 5) małe drzewo bez pnia; 6) część powiatu; 7) zespół Grechuty; 8) Roland (1938-1997), grafik i pisarz, mistrz czarnego humoru; 9) wojskowy szpital polowy; 10) nałogowo palący papierosy; 11) kraj nad Gangesem; 12) pociechy dziadków; 13) pręty pod popielnikiem; 14) manekin, marionetka; 15) sen hipnotyczny; 16) dorosła Danka; 17) między stronami "Zemsty" Fredry; 18) obudowa maszyny; 19) kuzyn Apacza; 20) autor "Disneylandu"; 21) dymią na dachach; 22) gong lub trójkąt muzyczny; 23) jednokółka na cement; 24) kotlet lub ryba bez panierowania; 25) krwionośna arteria; 26) odpowiedź pracodawcy na strajk; 27) nad nim Kruszwica; 28) puszczane na wodę w sobótkową noc; 29) haft z dziureczkami; 30) zielona "wyspa" na pustyni; 31) na karku; 32) znawca papirusów i hieroglifów; 33) szewska szpilka; 34) typ umywalki w formie dla kobiet; 35) partia Adriana Zandberga; 36) spirytystyczny lub filmowy; 37) izraelski kurort nad zatoką Akaba; 38) wyspa w północnej części archipelagu Bahamy; 39) towarzyszy burzy; 40) łamliwe ciasto, wafel; 41) lane lub śląskie; 42) Komitet Bezpieczeństwa Państwowego w ZSRR; 43) rzeżucha wodna, rokietta; 44) w stanie wolnym; 45) kobieta wrażliwa na piękno; 46) do wyklejania ścian; 47) Cyprian Kamil (1821-1883), poeta

PIONOWO: 2) mocna nić szewska; 3) wybryk, wyskok; 16) dziesięć przykazań; 17) uczennica na gejszę; 18) stolica Kanady; 27) JAS-39, myśliwiec szwedzki, konkurent F-16; 30) zoologiczny; 33) motyl nocny; 36) pan w Kilcie; 39) broń dawnej piechoty; 42) bryła lodu na rzece; 48) pierwsza święta, msza z z Eucharystią; 49) daje mleko; 50) droga w mieście; 51) do transportu chorych; 52) regionalna odmiana języka; 53) system hamulcowy w aucie; 54) świta, poczet; 55) Balcerowicz; 56) obywatele Izraela; 57) góry we wschodniej Tanzanii; 58) dawna marka klisz z NRD; 59) warzywo na mizerię; 60) mówca, orator; 61) ssaki z łopatami; 62) rzeka w Demokratycznej Republice Konga; 63) wyspa na Oceanie Spokojnym; w archipelagu Tuvalu; 64) lekarz specjalista do wyjaśniania przyczyn zgonów; 65) Olbrychski, aktor; 66) kolor kawy z mlekiem; 67) ustęp tekstu; 68) ... Lwowskie, obrońcy Lwowa z 1918 roku; 69) członkini rady miejskiej; 70) partytura; 71) różanecznik, rododendron; 72) graniczy z Kamerunem; 73) sieć znanych hoteli; 74) Zinedine Zidane; 75) lek z wieloryba; 76) przedsięwzięcie przynoszące zysk; 77) mielizna rzeczna; 78) ..... Street 221b - adres Holmesa; 79) żona Jelcyna, byłego prezydenta Rosji; 80) wynik mnożenia; 81) Poniedzielska Elżbieta, wykonawczyni poezji śpiewanej; 82) wyborczy lub elektryczny

eprasa.pl 754704b7ce

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

#ZOSTAŃ WDOMU

89 539-74-80
89 539-74-81
89 539-74-82
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

NADAJ OGŁOSZENIE, KONDOLENCJE, NEKROLOG NIE WYCHODZĄC Z DOMU!

41820otbr-c-K

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

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

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

MURARZA i pomocnika możliwość zakwaterowania, 501-481-210

PB Witka zatrudni kierownika lub inżyniera budowy. Praca w Morągu. Kontakt telefoniczny: (089)533-52-51 lub osobisty: 10-434 Olsztyn, Kołobrzeska 50H

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

szukam pracy

OKNA dokładnie umyję; Posprzątam 500-562-520

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY. 502-180-869

BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

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, koparkoładowarką, odśnieżanie. Wypożyczalnia sprzętu budowlanego, ogrodniczego. 534-949-376

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

RÓŻNE

sprzedam

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

produkty rolne

ZIEMNIAKI Vineta, 695-731-421.

GAZETA OLSZTYŃSKA
pozegnania.net
Wyraź swój żal i zapal wirtualną świeczkę

mp-otbr-6791a-M

Są chwile i ludzie, których się nie zapomina

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia
Pani Jolancie Jadzińskiej-Karabin
z powodu śmierci
Taty
składają dyrekcja i pracownicy Totalizatora Sportowego w Lublinie

150020opb1-A-G

Umiera się nie po to, by przestać żyć, lecz po to, by żyć inaczej.

Paulo Coelho

mp-otbr-6786c-M

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

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

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

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

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

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

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

28919opb1-C-K

eprasa.pl 754704b7ce

BEZ RUCHU TO SIĘ UMIERA

BOKS\\\ SPRZĘTU BYŁO JAK NA LEKARSTWO, SAMI CEROWALIŚMY GRUSZKI, WORKI I RĘKAWICE – KILKANAŚCIE LAT TEMU PODCZAS WIZYTY W NASZYM REGIONIE DAWNE CZASY WSPOMINAŁ JERZY KULEJ, DWUKROTNY MISTRZ OLIMPIJSKI.

Jerzy Kulej, najwybitniejszy w historii polski bokser, urodził się 19 października 1940 roku w Częstochowie. Karierę sportową rozpoczął w miejscowym Starcie w 1955 roku. A już trzy lata później zadebiutował w reprezentacji Polski, której trenerem był wówczas Feliks Stamm. W 1963 roju na mistrzostwach Europy w Moskwie wywalczył złoty medal w wadze lekkopółśredniej, pokonując obrońcę tytułu Aloizsa Tuminša z ZSRR. Dwa lata później ponownie został mistrzem Europy, a w 1967 roku - wicemistrzem. Jednak jego największe sukcesy związane są z igrzyskami olimpijskimi - pierwszy złoty medal olimpijski wywalczył w Tokio w 1964 roku, gdzie w walce finałowej pokonał reprezentanta ZSRR Jewgienija Frołowa. Cztery lata później w Meksyku powtórzył sukces z Tokio - tym razem w decydującym pojedynku wygrał z Kubańczykiem Enrique Regüeiferosem.

W sumie Jerzy Kulej stoczył 348 walk, z których wygrał 317, 6 zremisował i 25 przegrał. Warto zaznaczyć, że podczas całej kariery nigdy nie leżał w ringu na deskach. Skończył warszawską AWF, a potem był trenerem i menedżerem boksu zawodowego, pracował jako komentator telewizyjny, a w latach 2001-05 był posłem na sejm. W 1976 r. wystąpił (wraz z Janem Szczepańskim, bokserem, mistrzem olimpijskim z 1972 roku) w filmie Marka Piwowskiego „Przepraszam, czy tu biją?".

Swoje życiowe przygody opisał w książce „Jerzy Kulej - dwie strony medalu".

10 grudnia 2011 roku podczas benefisu Daniela Olbrychskiego, znanego aktora i miłośnika boksu (w 1966 roku zagrał główną rolę w filmie „Bokser"), Kulej doznał rozległego zawału serca. Przez ponad tydzień był utrzymywany w stanie śpiączki, ale na początku stycznia 2012 roku rozpoczął żmudną rehabilitację. Po miesiącu opuścił szpital i zaczął pokazywać się publicznie. Jednak po udarze rozprzestrzenił się u niego rak - czerniak oka, który okazał się przyczyną zgonu. Jerzy Kulej zmarł 13 lipca 2012 r. w Warszawie.

Trener polskiej reprezentacji bokserskiej Feliks Stamm i jego utalentowany podopieczny Jerzy Kulej

Fot. archiwum PZB

Dwukrotny mistrz olimpijski wielokrotnie odwiedzał Warmię i Mazury - ostatnio spotkaliśmy się z nim 6 października 2009 roku w Muzeum Sportu w Olsztynie, a sześć lat wcześniej w Gryźlinach, gdzie w Domu dla Dzieci odbyła się uroczystość otwarcia Uczniowskiego Klubu Sportów Walki PIRS Powiatu Olsztyńskiego. Oto kilka wypowiedzi Jerzego Kuleja sprzed lat:

2009 rok: Jerzy Kulej podczas spotkania w olsztyńskim Muzeum Sportu

Fot. Muzeum Sportu

O POCZĄTKACH KARIERY

- Pochodzę z Częstochowy z bardzo biednej robotniczej rodziny, gdzie ceniło się każdy grosz. Jak zaczynałem trenować, to nikt mi nie dawał pieniędzy na przejazdy na zajęcia czy na inne wydatki z tym związane. Musiałem je zdobywać sam. Mój pierwszy klub to był bidulec. Sprzętu było jak na lekarstwo, sami cerowaliśmy gruszki, worki i rękawice. Nic nam nie przeszkadzało, a ja na warunki nigdy nie narzekałem. Kiedyś redaktor Zmarzlik żartobliwie napisał o mnie, że „Jerzy Kulej zamienił ostatni grosz na dwa złote".

O FELIKSIE STAMMIE

- Najwięcej zawdzięczam „Papie" Stammowi. To był niesamowity człowiek pod każdym względem. Miał swoiste poczucie humoru. Na przykład jesteśmy na jakimś turnieju, jacyś Murzyni biją się na zabój, ich głowy odskakują niczym gruszki bokserskie, a „Papa" siedzi obok mnie i w pewnym momencie mówi: — Co za wspaniały technik z tego czarnego. — Z którego, bo przecież obaj są czarni? — pytam zdziwiony. — Z tego, który tak obrywa — Stamm wskazuje palcem. — Bo to dopiero sztuka tyle ciosów złapać na głowę i mimo to ustać.

O ZALETACH SPORTU

- Wszystko, co może odciągnąć młodzież od budek z piwem czy innych pubów lub używek, to jest wielka sprawa. Nie ma na to lepszego sposobu niż sport. Każda chwila młodego człowieka spędzona w sali czy na boisku potem przydaje się mu w życiu. Dobrze wiem, co to znaczy. A jak nie ma ruchu, to nie ma zdrowia. Bez ruchu to się po prostu umiera. Przecież jak się leży z ręką w gipsie przez trzy tygodnie, to gdy się go zdejmie, ręka jest dwa razy cieńsza. Jeżeli się organizmu nie uruchomi, nie zmusi do wysiłku, nie dotleni, to człowiek trzydziesto- lub czterdziestoletni dostaje zawału i go nie ma.

O ANDRZEJU BADEŃSKIM

- Andrzej Badeński był wspaniałym czterystumetrowcem. Po zakończeniu biegu eliminacyjnych na igrzyskach w Meksyku padł na bieżnię i zniesiono go na noszach. Po jakimś czasie wrócił na stadion, wystartował i ponownie znalazł się na noszach. Zapytałem go potem, co się stało? — Czy ty wiesz, jakie piękne były w tym szpitalu pielęgniarki. No i te usta-usta — odpowiedział ze śmiechem. To był człowiek, który przebiegał 400 metrów na jednym wdechu. Taką miał wydolność (w Meksyku Badeński pobiegł na ostatniej zmianie sztafety 4x400 m i na metę wbiegł równo z Niemcem, po czym z wysiłku rzeczywiście stracił przytomność. Obu sztafetom zmierzono ten sam czas 3.00,5, jednak brązowy medal zdobyli Niemcy - red.).

O ANDRZEJU GOŁOCIE

- Był to swego czasu najbardziej popularny, obok papieża, Polak w Stanach. Szkoda, że pograł trochę nieczysto i spuścił z tonu. Zachowywał się w ringu jak samochód na szosie, który jak ma paliwo, to jedzie, ale jak go zabraknie, to wtedy staje i stop. Na początek powinien walczyć z słabszymi, a nie porywać się na tych z najwyższej półki. Stawanie w szranki z gigantami to był jego wielki błąd. Życzę mu, aby wykorzystał swoją szansę, bo możliwości ma ogromne, może nawet zdobyć mistrzostwo świata (niestety, Gołota nie dość, że mistrzostwa świata nie zdobył, to na dodatek potem każda jego walka kończyła się mniejszą lub większą kompromitacją. Na przykład podczas pojedynku z Tysonem Gołota uciekł z ringu już po dwóch rundach. Ostatecznie okazało się jednak, że Amerykanin był pod wpływem marihuany, dlatego wynik został zmieniony z technicznego nokautu na korzyść Amerykanina na „no contest", czyli walka uznana za nieodbytą - red.).

RED

POŻEGNANIA

W czwartek odbył się pogrzeb Benedykta Jadzińskiego, wieloletniego prezesa Warmińsko-Mazurskiej Federacji Sportu. Sportowa przygoda Benedykta Jadzińskiego zaczęła się w Jabłonowie Pomorskim, gdzie urodził się 12 stycznia 1937 roku. W miejscowym klubie Naprzód grał w piłkę nożną oraz w hokeja. Potem obie sportowe pasje pielęgnował podczas nauki w Toruniu - w Zrywie biegał za piłką, a zimą w Pomorzaninie jeździł za krążkiem. I robił to na tyle dobrze, że w obu dyscyplinach brał udział w młodzieżowych imprezach najwyższej rangi krajowej.

Sportowe doświadczenie wyniesione z boiska i lodowiska bardzo przydało się w późniejszej pracy przy organizacji kultury fizycznej. Jego motto brzmiało: „Jeśli uprawiasz sport, to daj z siebie wszystko", ale tak naprawdę obowiązywało nie tylko w sporcie, ale też w pracy. A do pracy Benedykt Jadziński był bardzo dobrze przygotowany, bowiem najpierw ukończył Akademię Wychowania Fizycznego, a potem jeszcze w Szkole Głównej Handlowej ukończył studia podyplomowe.

W 1975 toku został prezesem Wojewódzkiej Federacji Sportu i funkcję tę pełnił aż do 2003 roku. Wszystkich starał się traktować jednakowo, ale jego szczególną sympatią cieszyły się: piłka nożna, hokej, kolarstwo, siatkówka, zapasy, sporty wodne oraz gimnastyka. Z tym ostatnim sportem był dodatkowo związany, bowiem został wiceprezesem Polskiego Związku Gimnastyki, a przez rok pełnił nawet funkcję prezesa. Ale to nie wszystko, bo starał się pomagać wielu związkom sportowym, był więc prezesem Okręgowego związku Kolarskiego i Aeroklubu Warmińsko-Mazurskiego, poza tym działał w Szkolnym Związku Sportowym i Polskim Towarzystwie Turystyki Krajoznawczej.

W natłoku zajęć i obowiązków znalazł jeszcze czas na działalność na rzecz dzieci zaniedbanych i zapomnianych, dlatego w 1993 roku został współzałożycielem Stowarzyszenia Pomocy dzieciom i Rodzinie Arka.

Dzięki zaangażowaniu poznał od podszewki problemy oraz potrzeby kultury fizycznej na Warmii i Mazurach. Mocno przeżywał porażki sportowców z naszego województwa, ale generalnie więcej miał jednak powodów do sportowej radości niż do smutku.

Benedykt Jadziński zmarł 19 kwietnia w wieku 83 lat.

RED

eprasa.pl 754704b7ce

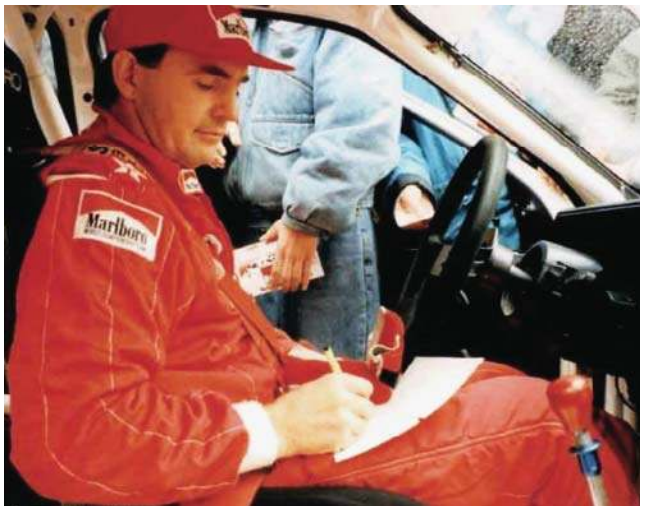
UCHWYCONE W SPORTOWEJ MIGAWCE (3)

HISTORIA\\\ TYM RAZEM PRZYPOMNIMY 17 METRÓW, KTÓRE 60 LAT TEMU W OLSZTYNIE W TRZECH SKOKACH POKONAŁ JÓZEF SZMIDT. POZA TYM POLICZYMY ILE RAZY HOŁOWCZYC, BUBLEWICZ I JABŁOŃSKI WYGRYWALI PLEBISCYT NA NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJEWÓDZTWA.

Fot. archiwum GO (5)

5 sierpnia 1960 roku na Stadionie Leśnym w Olsztynie trójskoczek Józef Szmidt osiągnął 17,03 m, bijąc poprzedni rekord świata aż o 33 cm. Natomiast miesiąc później (6 września) podczas igrzysk olimpijskich w Rzymie Polak skoczył „tylko" 16,81 m, co jednak dało mu złoty medal. Ten sukces Szmidt powtórzył cztery lata później w Tokio (16,85), a jego rekord został pobity dopiero podczas igrzysk w Meksyku (1968), gdzie polski trójskoczek był siódmy (16,89).

Piotr Tyszkiewicz i jego żona Beata Krupska-Tyszkiewicz. Pan Piotr to były piłkarz Stomilu Olsztyn, Zagłębia Lubin, Olimpii Poznań, Sokoła Pniewy, FC Baden, VfL Wolfsburg, Eintrachtu Brunszwik, Lecha Poznań i Warmii Grajewo. Natomiast pani Beata pierwsze koszykarskie kroki stawiała w Stomilu, a od 1989 grała w Olimpii Poznań, z którą zdobyła m.in. dwa mistrzostwa Polski. W 1995 roku wyjechała z mężem do Niemiec, a po powrocie w latach 2001-03 reprezentowała Łączność Olsztyn. Reprezentantka Polski, m.in. 4. m na ME 2003 i 6. m na ME 2001.



Marian Bublewicz to rajdowy wicemistrz Europy w 1992 roku oraz mistrz Polski w latach: 1975, 1983, 1987, 1989, 1990, 1991, 1992. W sumie - wliczając starty w innych klasach - zdobył w kraju 20 tytułów mistrzowskich. Pięciokrotnie został uznany za najpopularniejszego sportowca województwa (1986, 1987, 1990, 1991, 1992).

W sportowym plebiscycie „Gazety Olsztyńskiej" Krzysztof Hołowczyc triumfował 10 razy (1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2008, 2009, 2010, 2014). Na zdjęciu razem z pilotem Maciejem Wisławskim, z którym trzykrotnie wywalczył tytuł rajdowego mistrza Polski (1995, 1996, 1999) oraz mistrzostwo Europy (1997).

Karol Jabłoński to znakomity żeglarz (dwa tytuły mistrza świata w match racingu plus dwa srebrne i jeden brązowy medal) oraz równie świetny bojerowiec (m.in. 12 tytułów mistrza świata i 7 złotych medali mistrzostw Europy). Najpopularniejszym sportowcem Warmii i Mazur był w 1993, 2001, 2002, 2003, 2004 i 2005 roku.

REDAKTORZY WYDANIA
Monika Nowakowska m.nowakowska@gazetaolsztynska.pl
Mirosław Wieczorek m.wieczorek@gazetaolsztynska.pl
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 754704b7ce

PZPS WYZNACZYŁ NA 1 CZERWCA POCZĄTEK ZGRUPOWAŃ OBU KADR - SIATKARZY W SPALE, A SIATKAREK W SZCZYRKU

IRAŃSKA ŚCIANA NA DWIE RĘCE

SIATKÓWKA\\\ BARTOSZ FILIPIAK Z TREFLA, NICOLAS SZERSZEŃ ZE ŚLEPSKA, MICHAŁ POTERA Z BĘDZINA ORAZ SEYED MOUSAVI Z INDYKPOLU AZS – TĘ CZWÓRKĘ ZAWODNIKÓW PRZERWANIE ROZGRYWEK PLUSLIGI ZASTAŁO NA PIERWSZYCH MIEJSCACH W RANKINGACH SKUTECZNOŚCI.

Wystawienie rąk przez graczy ponad siatkę, w celu zatrzymania piłki uderzanej przez przeciwnika - taką definicję bloku (jedną z wielu) przytacza internetowy słownik języka polskiego firmowany przez Państwowe Wydawnictwo Naukowe. W przedwcześnie zakończonym przez pandemię koronawirusa sezonie 2019/2020 w PlusLidze zdecydowanie najsprawniej wystawiał ręce ponad siatkę Seyed Mohammad Mousavi.

W RANKINGU NAJLEPSZYCH BLOKUJĄCYCH 32-LETNI ŚRODKOWY INDYKPOLU AZS OLSZTYN (PRZYNALEŻNOŚĆ KLUBOWA AKTUALNA JESZCZE DO 30 CZERWCA) NIE DAŁ RYWALOM ABSOLUTNIE ŻADNYCH SZANS. NIC DZIWNEGO WIĘC, ŻE PO TAKIM WEJŚCIU W PLUSLIGOWE REALIA, NIE BRAKUJE CHĘTNYCH DO POZYSKANIA REPREZENTANTA IRANU.

Fot. Artur Szczepański

W akcji Wojciech Żaliński, najlepiej punktujący zawodnik Indykpolu AZS Olsztyn w sezonie 2019/20. Obok niego, pod siatką, Seyed Mousavi, który zdecydowanie wygrał klasyfikację najlepszych blokujących PlusLigi

My zacznijmy jednak od rankingu **najlepszych punktujących**, gdzie najwyżej sklasyfikowanym zawodnikiem PlusLigi został Bartosz Filipiak. 26-letni atakujący Trefla Gdańsk, który po zakończeniu minionego sezonu podobno znalazł się na celowniku Skry Bełchatów, zgromadził łącznie 460 punktów w 25 meczach, co daje średnią 18,4 pkt na jedno spotkanie. Co ciekawe, nieco wyższą średnią (18,7 pkt/mecz) „wykręcił" drugi w tej klasyfikacji Karol Butryn z Czarnych Radom, ale że jego zespół rozegrał o dwa spotkania mniej niż Trefl, więc dorobek atakującego zamknął się na 430 punktach. Na „podium" stanął też, jako najlepszy przyjmujący w tym rankingu, Nicolas Szerszeń, którego od nowego sezonu znów będziemy oglądali w stroju Resovii (koniec wypożyczenia do Ślepska). Zdobył on 407 pkt przy średniej meczowej ok. 17 pkt.

Najwyżej z olsztynian znalazł się Wojciech Żaliński, który zajął czwarte miejsce z dorobkiem 371 pkt (15,5 pkt na mecz). Tu dodajmy, że 32-letni przyjmujący, który przed sezonem przyszedł do Indykpolu AZS z Czarnych, przez jakiś czas zastępował na ataku kontuzjowanego Jana Hadravę, więc „z definicji" miał więcej okazji do zbudowania swojego dorobku.

Oto miejsca innych graczy Indykpolu AZS: 14. Jan Hadrava 307 pkt (ale ze średnią ok. 18,1 pkt/mecz!); 22. Seyed Mousavi 258 (pierwszy wśród środkowych); 38. Robbert Andringa 205; 54. Mateusz Mika 159.

Czołówka rankingu punktujących w stu procentach pokrywa się z kolejną klasyfikacją – **najlepszych atakujących**. I tu też na czele jest Filipiak, który zdobył atakiem 382 punkty, a za nim idą kolejno: Butryn (365), Szerszeń (332), „nasz" Żaliński (326) oraz Bartłomiej Bołądź ze Ślepska (322), piąty także wśród punktujących. I można się tylko domyślać, jak wysoko znalazłby się czeski atakujący olsztynian, gdyby nie to, że przez kontuzję łydki uciekło mu aż siedem spotkań – ostatecznie Hadrava zajął tu 14. pozycję (251 pkt). Inni gracze Indykpolu AZS znaleźli się już dalej: na 34. miejscu Mousavi (172), na 38. Andringa (165), a na 47. Mateusz Mika (141).

Z olsztyńskiego punktu widzenia, najlepiej wygląda – wspomniana już – **klasyfikacja blokujących**, gdzie klasą dla siebie jest Seyed Mousavi. Irańczyk zapunktował blokiem aż 78 razy, uzyskując w tym elemencie średnią 3,25 pkt na mecz, podczas gdy u drugiego na liście Piotra Nowakowskiego z Vervy Warszawa te liczby wyglądają tak: 56 pkt i 2,67 pkt/mecz! Co ciekawe, kolejne miejsca zajmują środkowi z drużyn spoza czołówki PlusLigi – Janusz Gałązka ze zdegradowanej do I ligi Visły Bydgoszcz (54; 2,25), Jan Nowakowski z GKS Katowice (51; 2,32) i Norweg Andreas Takvam ze Ślepska (47; 1,96).

W czołowej dwudziestce są jeszcze dwaj siatkarze Indykpolu AZS – 17. Mateusz Poręba (34; 1,55) oraz 19. Jan Hadrava (32; 1,88), który okazał się też piątym nieśrodkowym PlusLigi wśród najlepszych blokujących. Nieco dalej znaleźli się 26. Żaliński (29; 1,21) i 36. Andringa (25;1,04).

Wśród **przyjmujących** najlepszy okazał się Michał Potera z MKS Będzin. Były libero olsztynian przyjmował w tym sezonie ze średnią skutecznością 61,54 proc., minimalnie wyprzedzając Igora Grobelnego z Vervy (61,15). Równie kosmetyczna różnica jest pomiędzy trzecim na liście francuskim przyjmującym warszawian Kevinem Tillie (58,45) a czwartym – libero Czarnych Michałem Ruciakiem (58,08). Kolejne dwa miejsca również zajmują libero – piąty jest Jakub Popiwczak z Jastrzębskiego Węgla (57,62 proc.), a szósty olsztynianin z urodzenia Bartosz Mariański z Resovii Rzeszów (57,25).

W Indykpolu AZS najlepiej przyjmował zagrywkę rywali Andringa, którego sklasyfikowano na 19. miejscu w lidze (51,99 proc.). Miejsca innych olsztynian: 36. Michał Żurek (48,89); 47. Mateusz Mika (47,03); 56. Wojciech Żaliński (42,36).

I wreszcie klasyfikacja **najlepiej zagrywających**, gdzie 49 „oczek" zdobył tym elementem Nicolas Szerszeń ze Ślepska. Sześć punktów mniej serwisem uzyskał Karol Butryn, a tuż za nim znalazł się Bartosz Kwolek z Vervy, z 42 asami serwisowymi na koncie. Czołową piątkę uzupełnili Mateusz Malinowski z Aluronu Zawiercie (36) i Bartosz Filipiak (35). A olsztynianie? Raczej daleko: 17. Hadrava (24 asy); 35. Żaliński (16); 38. Andringa (15); 42. Poręba (14).

PES

eprasa.pl 754704b7ce