DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

BEZgorset

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA\\\NIEDZIELA
05-06|09|2020|

„Dziennik Elbląski" 12 127 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 544 NR 204 (20324)

Fot. Ryszard Pelet

Wiek to tylko stan umysłu \10

Robię to z potrzeby serca

Aleksandra Radoń prowadzi w internecie podcast „Ej dziewczyny". W przeprowadzanych wywiadach 28-latka nie boi się trudnych tematów. Jak przyznaje, ma to być miejsce w sieci, w którym wszyscy będą czuli się swobodnie. \6

Zatrzymaj smak lata!

Na słodko, jako dodatek do dań czy sałatek albo jako zdrowa przekąska — jogurt grecki można spożywać na różne sposoby. To pyszna i dietetyczna alternatywa śmietany, po którą może sięgnąć każdy bez wyrzutów sumienia z powodu dodatkowych kalorii!. \8

ISSN 0137-9127

36

9 770137 912163

eprasa.pl a28cb32db8

14 procent kobiet w Polsce jest zatrudnionych w zawodach z grupy „specjaliści szkolnictwa", dla porównania podobne stanowiska zajmuje

4,1 procent mężczyzn

źródło: GUS

CZY WIESZ, ŻE...

Gdy kobieta ziewa, zazwyczaj zakrywa usta otwartą dłonią, rzadziej pięścią.

CYTAT DNIA

Maria Czubaszek:
Przychylam się do opinii, że są dwa dni, którymi nie należy się przejmować. To wczoraj i dzisiaj.

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

Fot. Kat Piwecka

„Dla jednych to po prostu opowieść o kobiecej solidarności. Dla innych protest przeciw przemocy wobec kobiet i reakcja na bardzo wysoki wskaźnik zabójstw kobiet w Turcji. Ale bez względu na powody, dla których rozpoczął się ten łańcuszek, hasztag #womensupportingwomen pod czarno-białymi zdjęciami stał się przede wszystkim manifestem kobiecego wsparcia i naszej kobiecej siły! Razem mamy wielką moc – korzystajmy z niej!" — napisała na swoim profilu na instagramie pochodząca z Nidzicy aktorka Katarzyna Dąbrowska. Czarno-białe zdjęcia z charakterystycznym hasztagiem są wyrazem wsparcia i solidarności z kobietami, które doświadczają przemocy na całym świecie.

List tygodnia

W wakacje miałam okazję podróżować pociągiem. Kupiłam bilet do Sopotu przez Internet. Nie udało mi się kupić biletu z datą i godziną, które mnie interesowały z powodu braku miejsc na dany pociąg. Wybrałam inny. Wraz z synem zajęliśmy swoje miejsca w przedziale. Dwa miejsca z ośmiu, wszystkie zajęte. Na drogę powrotną udało nam się kupić bilety z miejscami.. .stojącymi. Wiadomo, było lato i każdy chce podróżować. I nie dziwiłoby mnie to w ogóle, gdyby nie nieustannie puszczane komunikaty, zarówno na peronie, jak i w pociągu podczas podróży. Komunikaty, w których pasażerowie proszeni są o zachowanie 2- metrowych odległości w pociągu i zajmowane miejsc także z dala od innych. Zatem nasuwa się pytanie, dlaczego PKP sprzedaje bilety do oporu, a potem bombarduje takimi komunikatami? Przecież kupując bilet, nie wiem ile osób będzie w pociągu. A skoro kupiłam bilet, znaczy, że w pociągu będzie dla mnie miejsce. Zatem jak podporządkować się komunikatom PKP? Jak zachować odległość w ośmioosobowym przedziale ze wszystkimi miejscami wykupionymi i zajętymi?

Katarzyna Wołowska

Drodzy Czytelnicy

Istnieje wiele rodzajów przemocy: fizyczna, psychiczna, seksualna, ekonomiczna. Może ona przybierać różne formy. I często dzieje się tuż za ścianą. Ofiary niejednokrotnie nie decydują się na przerwanie trwającego w domu i poza nim zła, które jest im wyrządzane. Wybierają cierpienie w milczeniu. Na stronie 3 przeczytacie Państwo, o tym że przemoc nie dotyka kobiet, które sobie na to „zasłużyły" i „same tego chciały". I, że my jako społeczeństwo powinniśmy się wstydzić, że wciąż sobie z tym problemem nie poradziliśmy.

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
3 Siniaki na duszy i ciele
W czterech ścianach i poza nimi - przemoc, której doznają kobiety w Polsce, trudno zmierzyć i włożyć w statystyki. Wiele z ofiar nie decyduje się bowiem na ujawnienie sprawców, nie decyduje się na przerwanie zła, które jest im wyrządzane.

TWARZE
6 Robię to z potrzeby serca
Aleksandra Radoń prowadzi w internecie podcast „Ej dziewczyny". W przeprowadzanych wywiadach 28-latka nie boi się trudnych tematów. Jak przyznaje, ma to być miejsce w sieci, w którym wszyscy będą czuli się swobodnie.

MEDYCYNA ESTETYCZNA
9 Nie wyglądam już jak wieloryb
Katarzyna po operacji żołądka schudła 50 kilogramów. Niestety, nadmiar obwisłej i nieestetycznej skóry nie pozwala jej być szczęśliwą. Problem komentują Tomasz Chudziński- dietetyk, Elżbieta Zienius- trener personalny i Malwina Radzikowska- kosmetolog.

STYL ŻYCIA
10 Wiek to tylko stan umysłu
Izabela Jaworska wywróciła swoją codzienność do góry nogami. Po 20 latach rozstała się z pracą w korporacji i została trenerką fitness.

MĘSKI PUNKT WIDZENIA
12 W ciele kobiety fascynująca jest perfekcja
Pasją Romka Piątka jest fotografia. Fotografia dość nietypowa, bo czarno-biała i — przede wszystkim — kobieca.

FELIETON
14 Whitney, czyli pozytywka. *Felieton Magdaleny Marii Bukowieckiej*

ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
16 Kosmetyczka radzi. *Jak pozbyć się przebarwień?*
16 Psychoterapia i ziołolecznictwo. *Lecznicze właściwości magnezu w dolegliwościach psychicznych*
16 Domowe sposoby na porządek w domu
Naturalne środki czystości są nie tylko bezpieczniejsze dla naszego organizmu, ale przede wszystkim nie drażnią naszej skóry i nie wywołują alergii i wysypek.

PSYCHOLOGIA
17 Trudny powrót dzieci do szkół. *Psycholog wyjaśnia, jak pomóc naszym pociechom.*

ZDROWIE
18 Pomidory na zdrowie!

NASZA AKCJA
20 Poznaliśmy Miss i Mistera Lata
Czytelnicy „Gazety Olsztyńskiej" wybrali Miss i Mistera Lata 2020. W rankingu regionalnym zwyciężyli Klaudia Staruch z Lidzbarka Warmińskiego oraz Cezary Turos z Olsztyna.

SPORT
22 Apetyt rośnie w miarę jeżdżenia
W poprzednim sezonie Zbigniew Staniszewski zadebiutował w rallycrossowych mistrzostwach Polski, a że początki były bardzo udane, więc teraz myśli także o sukcesach w eliminacjach Mistrzostw Europy Strefy Centralnej.
22 Podwójny sukces młodego żeglarza z Iławy
Piotr Malinowski wywalczył mistrzostwo Polski młodzieżowców w klasie Laser Standard oraz jednocześnie został wicemistrzem kraju seniorów.
23 „Hołek" uwielbia tam się ścigać
Od dziś do niedzieli w okolicach Szczecina, Dobrej i Drawska Pomorskiego gwiazdy rajdów terenowych będą walczyć o zwycięstwo w Baja Poland 2020. Na starcie stanie m.in. sześciokrotny zwycięzca tej imprezy Krzysztof Hołowczyc.

REDAKTORZY WYDANIA
Zuzanna Leszczyńska 89 625 69 82
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

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

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 65

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl a28cb32db8

Fot. Unsplash

Siniaki na duszy i ciele

W czterech ścianach i poza nimi — przemoc, której doznają kobiety w Polsce, trudno zmierzyć i włożyć w statystyki. Wiele z ofiar nie decyduje się bowiem na ujawnienie sprawców, nie decyduje się na przerwanie zła, które jest im wyrządzane. I — niestety — ślady tej przemocy nosimy my wszyscy. I być może dobrze, bo jako społeczeństwo powinniśmy się wstydzić, że wciąż sobie z tym nie poradziliśmy.

Zacznijmy od kilku banalnych stwierdzeń, których prawdziwość wciąż zbyt wiele osób kwestionuje. Przemoc nie dzieje się daleko od nas, może jej doświadczać bliska nam przyjaciółka czy sąsiadka, którą uśmiechniętą widujemy każdego dnia. Do przemocy nie dochodzi tylko w patologicznych domach, w których wódka leje się strumieniami równie wartko, jak wartko odpływa kasa z kolejnych świadczeń socjalnych. Przemoc nie dotyka kobiet, które sobie na to „zasłużyły" i „same tego chciały". Przemoc nie objawia się tylko siniakami na twarzy. Przemoc jest natomiast czymś, czego trzeba się wstydzić. Trzeba, o ile to nasza ręka tę przemoc wymierza albo kiedy to my pozwalamy, choćby swoim brakiem reakcji, żeby do niej dochodziło. W przeciwnym razie przemocy nie trzeba się wstydzić — trzeba raczej powiedzieć jej: „Stop!".

KREM NA OBOLAŁĄ TWARZ

Sporo mówiło się w ostatnich miesiącach o tym, że czas pandemicznego zamknięcia w domach może mieć katastrofalne skutki dla osób, które tkwią w przemocowych związkach czy rodzinach. Bo osoba doświadczająca przemocy nie ma możliwości wydostania się z przestrzeni, w której dzieje jej się krzywda. Na szczęście pojawiły się osoby szukające sposobów na to, żeby pomóc tym, którzy są w pewnym sensie skazani na przebywanie ze swoim katem. Jedną z takich pomysłowych i empatycznych osób była Krysia Paszko, założycielka nieistniejącego sklepu z kosmetykami, którego facebookowa strona miała być platformą komunikacji z ofiarami przemocy. Cała ta maskarada miała swój cel. Chodziło o to, aby dać narzędzie osobom, które nie mogą na przykład na osobności korzystać ze swojego telefonu, które nie mogą wyjść do innego pomieszczenia i poprosić o pomoc. W przemocowych związkach dość powszechne jest przecież między innymi kontrolowanie telefonu.

Mając to na uwadze, na swoim profilu licealistka Krystyna Paszko pisała: „Jeśli jesteś w kwarantannie lub izolacji z toksycznym, przemocowym partnerem/partnerką/inną osobą, napisz (...) z zapytaniem o Naturalne Kosmetyki do Ciała (których oczywiście nie mam), a ja na bieżąco będę sprawdzać, co u Ciebie. Jeśli w twoim domu nie czujesz się bezpieczna/y napisz na fanpage Rumianki i bratki — naturalne kosmetyki SKLEP. Będziemy co jakiś czas monitorować i sprawdzać co u Ciebie. Jeśli złożysz ZAMÓWIENIE i podasz swój adres — zadzwonimy po policję" (pisownia oryginalna).

„Sklep" zaczął działać w porozumieniu i ścisłej współpracy z Fundacją Centrum Praw Kobiet, więc na wiadomości odpowiadały psycholożki specjalizujące się w sprawach dotyczących przemocy domowej.

TO DO NIEGO NIEPODOBNE

Każde wsparcie, jakie gotowi jesteśmy okazać ofiarom przemocy, jest na wagę złota. Bo często chodzi przede wszystkim o to, żeby uwierzyć takiej osobie. Wciąż jednym z najczęstszych powodów trwania u boku partnera, który zadaje cierpienie, jest obawa przed tym, że nikt nie da wiary ofierze. Zakwestionuje jej słowa, podważy wiarygodność. Tym bardziej że bywa i tak, że ci, którzy w czterech ścianach zamieniają się w potwory, dla świata są przykładnymi obywatelami. Przystojny aktor, popularny trener, wpływowy polityk — w mediach bez problemu znajdziemy historie osób, którym i takie osoby zadały ból, nad którymi znęcały się w ciszy czterech ścian.

Katarzyna Dziedzic na łamach „Gazety Olsztyńskie"j mówiła o przemocy, jakiej doświadczyła z ręki trenera personalnego z Olsztyna. Rok wcześniej jej zdjęcie — poranionej — obiegło całą Polskę. Jak przyznała, poza słowami otuchy docierały do niej też komunikaty, które były dowodem na brak zrozumienia dla jej sytuacji.

— Dużo kobiet myśli, że im to by się nie przytrafiło. Ja też przed tym myślałam, że nikt mnie nigdy nie pobije. Że jestem ta mądrzejsza. W Polsce zakorzenione jest powiedzenie „a może jej się to należało" — tłumaczyła Katarzyna Dziedzic.

— Po umieszczeniu na Instagramie swojego zdjęcia po pobiciu, dostałam bardzo dużo wiadomości. Pisały kobiety, które są bite. Przysyłały swoje zdjęcia. To przerażające, że jesteśmy z osobami, które tak bardzo kochamy, a one nas niszczą. Stwierdziłam, że chcę głośno o tym mówić. Jeżeli ja o tym nie mówię, to nie ma tego problemu. Napisała do mnie też pewna piękna dziewczyna. Myślała o samobójstwie. Uciekła z jedną walizką z domu. Mąż ją maltretował przez 7 lat. Dzięki mojej historii poszła do psychologa. Dowiedziała się, że jej życie może inaczej wyglądać — wspomina kobieta, której partner został skazany na rok i osiem miesięcy pozbawienia wolności.

SINIAKI NA DUSZY

Inaczej wygląda też sytuacja każdej ofiary. Bo przemoc ma różne oblicza. Stosunkowo najbardziej oczywista wydaje się ta, która zostawia widoczne ślady. Ale przecież jest też przemoc psychiczna, której celem może być przejęcie kontroli nad drugą osobą, zastraszenie jej, pozbawienie poczucia własnej wartości i godności, ciągłe krytykowanie, wyśmiewanie w towarzystwie („Nie pytaj jej, ona się na niczym nie zna" — usłyszałam kiedyś od partnera kobiety, którą zapytałam o opinię w jakiejś sprawie).

> Podejmowanie interwencji w środowisku wobec rodziny dotkniętej przemocą w rodzinie odbywa się w oparciu o procedurę „Niebieskie Karty" i nie wymaga zgody osoby dotkniętej przemocą w rodzinie.

Ofiarom, z oczywistych względów, wyjątkowo trudno mówić o doświadczanej przemocy seksualnej. W pamięci mamy przecież hasła, że żony czy prostytutki się nigdy nie gwałci. Ciało kobiety staje się czasem więc przedmiotem, z którego sprawca korzysta zgodnie ze swoimi upodobaniami, nie bacząc na protesty. Ale nie musi dochodzić do tak jednoznacznie kojarzących się czynów, żeby mówić o przemocy seksualnej. Z jej przejawami kobiety spotykają się więc już nie tylko w domu, ale też poza nim. Podejrzewam, że naprawdę ogromnie dużo kobiet doznało mniejszych lub większych krzywd na tym tle.

Jest też i przemoc ekonomiczna, której przykładowy schemat przytoczony został na stronie internetowej rzecznika praw obywatelskich. Jak on brzmi?

„Ewa jest mamą na pełen etat i zajmuje się domem. Arkadiusz, jej mąż, zarabia bardzo dobrze, jest wykształconym biznesmenem, biegle mówi po koreańsku, studiował w Stanach. Arkadiusz jest rozczarowany, uważa, że jego żona jest do niczego. Nie skończyła studiów, nie zrobiła kariery, siedzi w domu, ale nie umie nim zarządzać: wyda każde pieniądze, jest rozrzutna. Dlatego Arkadiusz co miesiąc wydziela jej pieniądze. Ewa nie ma własnych dochodów, nie ma też dostępu do wspólnego konta w banku. Uważa, że to normalne, choć trudne. Nie ma za dużo czasu na szukanie pracy ani rozwijanie się, najmłodsze dziecko ma dopiero dwa lata i często choruje. Arkadiusz narzeka, że mógł ożenić się z inną kobietą, a nie taką, która nawet nie umie przygotować ciepłego obiadu, kiedy on sobie wypruwa żyły w pracy". Ten scenariusz kończy się niepokojącym stwierdzeniem: „Ani Ewa, ani Arkadiusz nie wiedzą, że w ich związku dochodzi do przemocy".

ciąg dalszy na s.4-5

eprasa.pl a28cb32db8

Fot. Małgorzata Kundzicz

Żeby opisać proces uwalniania się od przemocowego partnera, **Anna Apanasewicz** posługuje się metaforą drzwi: — To od ofiary zależy, jak długo będzie je uchylać i kiedy je otworzy

Siniaki na duszy i ciele

ciąg dalszy ze s.3

Tymczasem podobnych historii słyszy się wokół wiele. „Musiałam prosić męża o pieniądze na podpaski, a on mi nakazał kupowanie najgorszych, takich, których nie znosiłam" — usłyszałam kiedyś od pewnej kobiety. Inna powiedziała mi, że codziennie dostawała od męża po 5 zł. Na chleb i mleko. Tyle wtedy na te produkty wystarczało. Pozostałe zakupy robił on sam, bo uważał, że jego partnerka okrada go z wypłaty. W domu pieniędzy nie brakowało, ale nie były wspólne i ona miała o tym pamiętać.

NIEBIESKA BROŃ

Jednym z narzędzi, które mają chronić ofiary przemocy od sprawcy jest procedura „Niebieskiej karty". Została ona wprowadzona pilotażowo w 1997 roku na warszawskiej Ochocie i po zaopiniowaniu wprowadzona powszechnie w 1998 roku.

W 2019 roku średnia liczba formularzy „Niebieskiej karty" w przeliczeniu na 100 tys. mieszkańców wynosiła 211. W naszym województwie ten wynik był wyższy. Policjanci pomagali przy wypełnieniu 281 takich dokumentów.

W statystykach widać spadek liczby „Niebieskich kart" (w 2017 roku było ich 390, a rok później 299), ale trudno jednoznacznie stwierdzić, czy to dobra wiadomość. Mamy przecież świadomość, że przemoc to nadal jeden z najpilniej strzeżonych sekretów polskich domów. Wciąż pokutuje u nas, tak dosadnie wyrażone w „Moralności pani Dulskiej", przekonanie, że brudy należy prać we własnym domu.

Na ten problem zwraca z rozmowie z nami Anna Apanasewicz, emerytowana policjantka. Przez lata pracy w mundurze napatrzyła się ona na kłopoty, z jakimi borykają się ludzie. Na jej oczach i przy jej wsparciu i zaangażowaniu procedura wprowadzania „Niebieskiej karty" jako dokumentu mającego poprawić bezpieczeństwo ofiar była wprowadzana także na Warmii i Mazurach. To, co martwi byłą policjantkę, to fakt, że nie obserwuje ona poprawy sytuacji.

— Tyle już wiemy o przemocy, o jej mechanizmach i przyczynach, o tym, jak wiele szkody wyrządza ofiarom, a wciąż jest to ogromny problem społeczny. Jakby on musiał istnieć, jakby nie dało się go wyplenić — zauważa Anna Apanasewicz. — Cieszy mnie tylko to, że coraz więcej mówi się o godności człowieka, a temat, także za sprawą różnych filmów, przestaje powoli być wstydliwy.

Poproszona o powrót wspomnieniami do trudnych chwil, w czasie których brała udział w interwencjach, pani Anna przyznaje, że kiedy jako młoda dziewczyna zaczynała pracę, przemocy nie nazywano wówczas wprost i znajdowano szereg usprawiedliwień dla takich sytuacji. Przykład?

— „Jak się baby nie bije, to jej wątroba gnije" — mówi z niesmakiem pani Anna.

Te niby żartobliwe hasełka łączono w pary z innymi przekonaniami, które wpajano kobietom przez lata. Że odchodząc od męża niszczy się rodzinę, naraża na wstyd bliskich, że pozbawia się dzieci ojca, a samą siebie skazuje niemal na śmierć głodową.

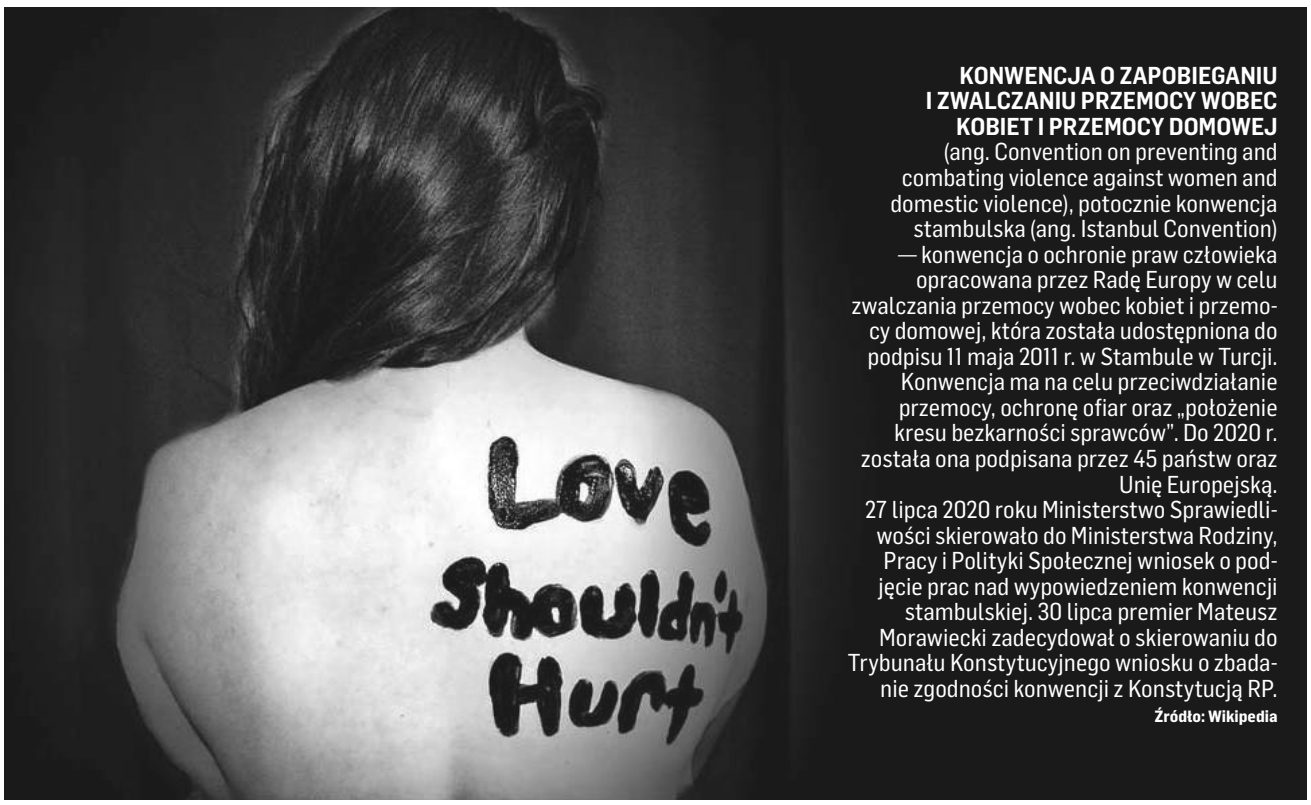
Bo, to pani Anna też pamięta dobrze, wielu kobietom się w głowie nie mieściło, że mogą sobie poradzić bez męża. Zresztą takie argumenty usłyszała chyba każda osoba, której przyszło rozmawiać z ofiarami przemocy. „Za co będę żyć?", „Gdzie się podzieję?", „Co on mi zrobi, jak wróci do domu?" — takie wątpliwości są naturalne, ale, jak podkreśla Anna Panasewicz, właśnie jednym z plusów wprowadzenia procedury sporządzania „Niebieskiej karty" był fakt, że osoba, która zwracała się do policji po pomoc, dostawała kartkę, na której wypisane były adresy, w których mogła szukać pomocy. Taki pakiet informacji bywa przydatny i dzisiaj, w czasach internetu, kiedy to, przynajmniej teoretycznie, wiedzę mamy w zasięgu ręki, ale czasem brakuje nam świadomości, że możemy jej szukać.

ZŁOŚĆ NA OFIARĘ

Świadomości brakowało kilka dekad temu pewnie i tym, którzy chcieli ofiarom przemocy pomagać. Na szczęście to się zmienia. Jest coraz więcej instytucji, które gotowe są wspierać ofiary. Tego też uczyła się pani Anna i jej koledzy z policji, którzy brali udział w rozmaitych szkoleniach. Dzięki nim pani Anna przestała, jak sama mówi, wściekać się na kobiety, które po tym, jak policja odseparowała sprawcę przemocy, robiły wiele, żeby przemocowemu partnerowi ułatwić powrót do domu.

— To w czasie tych szkoleń i dzięki udziałowi w spotkaniach grup wsparcia zrozumiałam, dlaczego kobiety bite, gwałcone i poniżone, tkwią w związkach — przyznaje.

Co było najtrudniejsze w czasie interwencji? W pani Annie emerytura i liczne podróże, które odbywa, nie zatarły wspomnień dzieci, jak mówi, „uwieszonych porciąt ojca".



KONWENCJA O ZAPOBIEGANIU I ZWALCZANIU PRZEMOCY WOBEC KOBIET I PRZEMOCY DOMOWEJ
(ang. Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence), potocznie konwencja stambulska (ang. Istanbul Convention) — konwencja o ochronie praw człowieka opracowana przez Radę Europy w celu zwalczania przemocy wobec kobiet i przemocy domowej, która została udostępniona do podpisu 11 maja 2011 r. w Stambule w Turcji. Konwencja ma na celu przeciwdziałanie przemocy, ochronę ofiar oraz „położenie kresu bezkarności sprawców". Do 2020 r. została ona podpisana przez 45 państw oraz Unię Europejską.
27 lipca 2020 roku Ministerstwo Sprawiedliwości skierowało do Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wniosek o podjęcie prac nad wypowiedzeniem konwencji stambulskiej. 30 lipca premier Mateusz Morawiecki zadecydował o skierowaniu do Trybunału Konstytucyjnego wniosku o zbadanie zgodności konwencji z Konstytucją RP.
Źródło: Wikipedia

eprasa.pl a28cb32db8

Choć o przemocy domowej powinno się mówić dużo i często po to, żeby wyczulać na konsekwencje społeczne i emocjonalne takich aktów agresji, trzeba to robić także z wyczuciem. W czasie pandemii polscy celebryci postanowili włączyć się w działania, których celem było uwrażliwienie społeczeństwa na wspomniany problem. Niestety, inicjatywa, w której wzięli udział m.in. Barbara Kurdej-Szatan, Julia Wieniawa, Klaudia Halejcio, Maciej Dowbor i Marcelina Zawadzka, nie spodobała się internautom. Dlaczego? W nagraniu utrzymanym w lekkim, nieco żartobliwym tonie znane osoby odgrywały rozmaite sceny walki. Do wymierzania „razów" użyto nie tylko pięści czy patelni, ale nawet... brzucha ciążowego. I choć film opatrzono informacją: „Nasz film to tylko zabawa. Jednak codziennie ktoś staje się ofiarą przemocy. Jeżeli jesteś jej świadkiem — nie bądź obojętny, REAGUJ!" — idea została zagubiona gdzieś pomiędzy pastiszem i złym smakiem.

Fot. HBO

Kadr z serialu „Wielkie kłamstewka"

Tak jak mówi Anna Apanasewicz, wpływ na to, jak postrzegana jest przemoc w związku, mają także przekazy medialne. Świetnym tego przykładem jest serial, oparty na motywach powieści, „Wielkie kłamstewka". Ofiarą przemocy jest w nim postać, której twarz dała Nicole Kidman. Sprawcą — bohater odgrywany przez uwielbianego i, co też nie jest bez znaczenia dla odbioru postaci, uważanego za jednego z najprzystojniejszych aktorów, czyli Alexandra Skarsgårda. Serial zwrócił uwagę na to, że do okrutnych form znęcania może dochodzić w związkach, które z pozoru wyglądają na idealne. Warto też dodać, że akcja produkcji HBO rozgrywa się w scenografiach bogatego miasteczka leżącego nad oceanem. Serial to także dowód na to, jak ważne jest wsparcie innych osób w walce o wyrwanie się z piekła przemocy.

Fot. Unsplash

— Przyjeżdżaliśmy na miejsce, chcieliśmy tego, jak to się mówiło, choć bardzo nie lubię tego określenia, „delikwenta" zabrać z domu, ale dzieci nam na to nie pozwalały. Płakały, złościły się na „złego policjanta".

Z drugiej strony dzieci są często ostatecznym argumentem, dla którego ofiara przemocy decyduje się na podjęcie próby wydostania się z relacji, która jest krzywdą. „Dopóki bił mnie, znosiłam to. Kiedy podniósł rękę na dziecko — odeszłam". Takich zdań w różnych wariacjach osoby zajmujące się kobietami doznającymi przemocy, słyszały — w różnych wariacjach — wiele.

Z dziećmi związany jest jeszcze inny problem, który szczególnie niepokoi m.in. Annę Apanasewicz. Odtwarzanie wzorców. — Dziewczyna wychodzi z domu, w którym ojciec alkoholik bił matkę, a potem zakłada rodzinę z bardzo podobnym do tego ojca człowiekiem — mówi pani Anna. — Bywa i tak, że już przed ślubem wie, że mężczyzna pije, jest agresywny, ale i tak nie kończy związku, nie szuka ratunku.

OFIARA OTWIERA DRZWI

Czy pani Anna naciskała na kobiety, żeby jak najszybciej odchodziły od przemocowych partnerów?

— Nie. Powtarzałam im zawsze, że nie ja ich żeniłam i nie ja ich będę rozwodzić. Zawsze starałam się natomiast tłumaczyć kobietom, gdzie mogą szukać pomocy — odpowiada Anna Apanasewicz. — Prawda jest jednak taka, że chwytałam się różnych sposobów, aby osiągnąć cel, którym było przerwanie przemocy w domu.

Żeby opisać proces uwalniania się od przemocowego partnera, była policjantka posługuje się metaforą drzwi: — To od ofiary zależy, jak długo będzie je uchylać i kiedy je otworzy.

Gdzie szukać pomocy?
Niebieska Linia
Rzecznik Praw Obywatelskich
Centrum Praw Kobiet
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie w Olsztynie

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

NIEBIESKA KARTA, którą funkcjonariusze mają na miejscu interwencji, składa się z dwóch części:
- karta A, w której dokumentuje się zgłoszoną sytuację i co zastano na miejscu, a także jakie działania podjęto;
- karta B opisuje najważniejsze przestępstwa związane z przemocą domową oraz dane teleadresowe instytucji i organizacji pozarządowych, do których ofiara może się zwracać o pomoc.

Kartę A wypełnia interweniujący funkcjonariusz na miejscu zdarzenia w obecności sprawcy. Stanowi ona zapis faktu interwencji związanej z przemocą i może stanowić dowód w postępowaniu procesowym w sytuacji, gdy ofiara postanowi złożyć doniesienie o popełnieniu przestępstwa. Po interwencji kartę należy przekazać oficerowi dyżurnemu jednostki. Na podstawie tej karty właściwy funkcjonariusz dzielnicowy ma obowiązek w ciągu siedmiu dni odwiedzić rodzinę i przeprowadzić wywiad środowiskowy, a następnie monitorować sytuację, odwiedzając dany adres nie rzadziej niż raz w miesiącu. Często zdarza się, że ofiara pod naciskiem sprawcy nie składa zawiadomienia o popełnieniu przestępstwa, wycofuje zarzuty, odwołuje lub zmienia zeznania albo całkowicie odmawia ich składania i współpracy z policją. Policja wszczyna postępowanie z art. 207 Kodeksu karnego z urzędu, jeżeli dysponuje odpowiednimi informacjami. Bardzo istotny jest fakt, że nie ma możliwości wycofania ani zmiany informacji zawartych w Karcie A, nawet na wniosek osoby pokrzywdzonej.

Źródło: Wikipedia

195200TBS-a-K

eprasa.pl a28cb32db8

Aleksandra Radoń prowadzi w internecie podcast „Ej dziewczyny". W przeprowadzanych wywiadach 28-latka nie boi się trudnych tematów, pyta o feminizm, ciałopozytywność czy równość praw dla osób LGBT+. Jak przyznaje, ma to być miejsce w sieci, w którym wszyscy będą czuli się swobodnie.

Aleksandra Radoń tworzy podcast „Ej dziewczyny", którego można słuchać m.in. na platformie Spotify

Fot. Natalia Radulska

eprasa.pl a28cb32db8

Robię to z **potrzeby serca**

— Jak to się stało, że dziewczyna z korporacji zakłada jeden z popularniejszych podcastów w internecie?

— Pomysł powstał spontanicznie. Bardzo chciałam stworzyć dziewczęcą inicjatywę, która pokazywałaby różne historie, które mogą inspirować innych i są dowodem na to, że dzięki ciężkiej pracy możemy realizować swoje marzenia. Poczułam, że jest wiele osób, które robią wartościowe rzeczy w kręgu szeroko pojętej sztuki czy tworzą inicjatywy społeczne i często brakuje miejsca, gdzie można by o nich opowiedzieć. Stwierdziłam więc, że podcast może być taką przestrzenią, w której te osoby mogłyby przedstawić swoją historię.

— Dlaczego wybrałaś podcast, a nie na przykład filmy na YouTube?

— Ta forma wydawała mi się bezpieczna dla mnie i przystępna dla gości. Samo mówienie do mikrofonu jest mniej stresujące niż siedzenie przed kamerą. Chciałam też iść z duchem czasu i widziałam w tej formie ogromny potencjał.

— Jak przygotowywałaś się do stworzenia podcastu od strony technicznej?

— Kiedy doszłam do wniosku, że będę robić podcast, w ogóle nie zastanawiałam się nad tym, jak go zrealizuję. Najpierw powstała nazwa, którą zainicjowała moja przyjaciółka wołająca mnie i nasze wspólne koleżanki zwrotem „Ej dziewczyny". Chciałam zresztą ten luz, który jest w naszym gronie przelać na podcast. Po nazwie przyszła pora na kwestie estetyczne. Jedna z moich przyjaciółek — Aleksandra Korpysa pomogła mi stworzyć logo i identyfikację wizualną, która będzie promowała podcast na Instagramie. Dopiero potem zaczęłam szukać osób, które mają stricte techniczną wiedzę na temat mikrofonów czy programów komputerowych do montażu. Na szczęście w internecie jest wszystko. Wystarczy wpisać w wyszukiwarkę hasło „jak stworzyć podcast", a jest wiele stron, na których krok po kroku wytłumaczone jest jak zbudować kanał od zera. Okazało się, że to naprawdę nic trudnego. Wracając do kwestii technicznych, na początku niewiele mnie to obchodziło (śmiech). Chciałam tylko, by rozmowy były jak najbardziej naturalne, a edytowanie ścieżek dźwiękowych w komputerze nieco mnie przerażało. Z czasem, gdy bardziej poważnie zaczęłam podchodzić do tego nowego zajęcia, pomyślałam, że fajnie byłoby, żeby się tego coraz przyjemniej słuchało. Zaczęłam więc oczyszczać nagrania z tzw. brudów.

— Pozostali jeszcze goście. Do pierwszych rozmów zaprosiłaś ludzi, których znałaś już wcześniej?

— Jako że pracowałam w jednej z popularnych sieci odzieżowych jako copywriter, już wcześniej znałam sporo utalentowanych osób, które mnie inspirowały. Z początku moimi gośćmi byli więc głównie moi znajomi i osoby z mojego najbliższego otoczenia (do jednego z odcinków Ola zaprosiła swojego brata, do innego przyjaciółki — przyp. red.) Z czasem jednak stwierdziłam, że nie do końca chodzi o to, co moi rozmówcy robią w życiu, a bardziej o wartości, które przekazują odbiorcom. Stąd też po kilkunastu odcinkach zmieniłam założenie podcastu i zaczęłam bardziej wychodzić od tematu, a nie od konkretnego rozmówcy. Stwierdziłam też, że skoro dość dobrze wyszły nagrania z moimi znajomymi, to mogłabym zrobić wywiad z kimś kogo nie znam, a komu kibicuję. Tak zaprosiłam najpierw założycielkę marki Blisko Simonę Jambor czy Maję Andrzejewską z zespołu Kwiaty. Potem porozmawiałam z projektantem Jacobem Buczyńskim i działaczką społeczną Kają Szulczewską. I nadal zapraszam osoby mi obce, ale jednocześnie bliskie pod kątem tego czym się zajmują i jakie wartości wyznają.

—Bardziej stresują Cię rozmowy z kimś znajomym czy z osobami, których wcześniej nie znałaś?

— Chyba te drugie, bo w przypadku brata czy przyjaciółek jestem w stanie przewidzieć reakcje drugiej strony i domyślić się jakie tematy mogą nas krępować. Ta rozmowa po prostu płynie, bo jesteśmy związani emocjonalnie. Natomiast, kiedy poznajesz nową osobę, zupełnie nie wiesz, jak ona się zachowuje, jaka jest jej mowa ciała. Miałam nawet kiedyś sytuację, że wydawało mi się, że wywiad wyszedł bardzo dobrze, bo rozmówca nie był zestresowany. Po odsłuchu okazało się, że ta osoba tak się spięła, że odcinek nagrywaliśmy jeszcze raz.

— Bywa, że ty sama się zacinasz i nie wiesz, co powiedzieć czy jakie pytanie zadać?

— Pewnie. Czasem dzieje się tak, że uderzę mikrofon, co słychać w późniejszym odsłuchu albo zadzwoni mi telefon. Jest dużo momentów, kiedy muszę trzymać emocje na wodzy, ale bywają także spontaniczne reakcje, jak wzruszenie. Zareagowałam tak na historię Sary, która opowiadała mi o swoim wyautowaniu przed rodzicami. Oczywiście zdarza mi się też zacinać, mylić słowa czy ich znaczenie. Ale nie przejmuję się tym zbytnio. To nie koniec świata, gdy coś takiego wydarzy. Pamiętam też jeden odcinek, kiedy z osobą tak płynnie się rozmawiało, że skończyły mi się przygotowane wcześniej pytania.

— A propos pytań, ty nie boisz się poruszać trudnych tematów, rozmawiasz z gośćmi na przykład o seksualności...

> Podcast założyłam właśnie po to, by poruszać również tematy tabu. Kwestie społeczno-polityczne często są kontrowersyjne i nigdy nie wiem, jak zareagują na nie odbiorcy i czy część z nich się nie odwróci.

Nie zdarzyło mi się jeszcze tak, żeby na któregoś z moich gości czy na mnie spłynęła fala hejtu. Fajne więc, że słuchacze są otwarci do dyplomatycznej dyskusji zamiast krytykować i obrzucać kogoś błotem.

— Rozmawiając idziesz na żywioł czy przygotowujesz sobie zestaw pytań?

— Z moimi gośćmi ustalamy pewien wstępny scenariusz rozmowy, ale nie zawsze wszystko da się zaplanować. Tak było z psycholożką i seksuolożką Sarą Tylką. Rozmawiałyśmy między innymi o terapii i depresji. W pewnym momencie zapytałam Sarę, czy nie chciałaby opowiedzieć o tym jak się wyautowała, bo być może to komuś pomoże. Zgodziła się, mimo że wiem, że było to dla niej bardzo trudne. Przyznała zresztą później, że odważyła się o tym powiedzieć przed mikrofonem, bo sama wcześniej też szukała takiego wsparcia. Oczywiście staram się nie przekraczać granic i stref komfortu moich rozmówców, bo przecież nie chodzi o to, by tworzyć kontrowersyjne treści za wszelką cenę.

— Długo zajmują ci przygotowania do wywiadów?

— To zależy od tego z kim rozmawiam. Jeżeli wiem jaka jest historia gościa, to jest mi dużo łatwiej. Natomiast jeśli rozmawiam z kimś zupełnie obcym i tylko pobieżnie wiem, czym zajmuje się ta osoba, to muszę zrobić o wiele większy research.

Przyznaję, że jestem ogromną gadułą i zadawanie pytań nie jest dla mnie czymś trudnym. W ogóle przygotowanie i sam wywiad zajmują mało czasu w porównaniu do jego późniejszej edycji. Dopiero wtedy zaczynają się schody. (śmiech)

— Czego nauczyłaś się od swoich gości?

— Na pewno tego, by akceptować każdego takim jakim jest. Staram się nikogo nie oceniać. Ważne, by zawsze walczyć i mieć determinację, niezależnie od tego w jakiej sytuacji się znaleźliśmy. Dobrze stać twardo przy tym, co sobie założyliśmy i nie patrzeć na opinie innych. To co wyniosłam od osób, z którymi rozmawiałam uważam za bardzo wartościowe i nieprzeliczalne na rzeczy materialne. Będę za to wdzięczna do końca życia.

— Dla działalności w internecie byłabyś w stanie zrezygnować z pełnoetatowej pracy za biurkiem?

— Teraz już tak. Choć nie było tak od samego początku, bo wtedy pewnie trzymałabym się etatu. Ale przez ten ostatni rok w moim życiu wiele się pozmieniało. Gdyby więc podcast przemienił się w społeczną inicjatywę, która mogłaby dać mi dochód, to super, bo chyba każdy z nas chciałby dostawać pieniądze za to, co lubi robić. Ale pamiętajmy, że to nie jest główne założenie podcastu. Chciałabym, żeby stał on się czymś w rodzaju społecznej inicjatywy i żeby było to miejsce, w którym wszyscy czują się bezpiecznie i każdy może się swobodnie wypowiadać.

Widzę nie tylko w moich gościach, ale i słuchaczach ogromny potencjał. Ludzie włączają się do dyskusji na Instagramie, zadają pytania, proponują nowych gości... I o to właśnie mi chodziło, gdy zaczynałam robić ten podcast.

— Swobodniej czujesz się zadając pytania czy, tak jak dziś udzielając wywiadu dla „Gazety Olsztyńskiej", kiedy na nie odpowiadasz?

— Zdecydowanie wolę zadawać pytania. Uwielbiam słuchać ludzi, dociekać. Jestem raczej taką osobą, która daje dużo przestrzeni do swobodnej wypowiedzi. Myślę, że gdybym tego nie lubiła, to bym tworzyła podcast solo. Nawet zdarzyło mi się zrobić jeden odcinek samej i przyznam, że nie było to dla mnie komfortowe. To chyba świadczy o tym, że zdecydowanie wolę zadawać pytania i sprawiać, by to czyjaś historia została usłyszana.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

UWAGA! – RUSZA KOLEJNY NABÓR WNIOSKÓW W RAMACH MODUŁU II – POMOC FINANSOWA W UZYSKANIU WYKSZTAŁCENIA NA POZIOMIE WYŻSZYM.

Termin składania wniosków w ramach modułu II: od 07.09.2020 r. do 10.10.2020 r. – rok akademicki 2020/2021.

Dofinansowanie dotyczy następujących form edukacji na poziomie wyższym:
- szkoła policealna lub kolegium;
- studia pierwszego stopnia;
- studia drugiego stopnia;
- jednolite studia magisterskie;
- studia podyplomowe lub doktoranckie (trzeciego stopnia) prowadzone przez szkoły wyższe w systemie stacjonarnym (dziennym) lub niestacjonarnym (wieczorowym lub eksternistycznym, w tym również za pośrednictwem Internetu);
- przewód doktorski otwarty poza studiami doktoranckimi.

W ramach tego modułu kwota dofinansowania kosztów nauki, dotyczących semestru/półrocza objętego dofinansowaniem, wynosi w przypadku:
1) dodatku na pokrycie kosztów kształcenia – do 1.000 zł dla wnioskodawców pobierających naukę w szkole policealnej lub kolegium;
2) dodatku na pokrycie kosztów kształcenia – do 1.500 zł dla pozostałych wnioskodawców;
2) dodatku na uiszczenie opłaty za przeprowadzenie przewodu doktorskiego – do 4.000 zł;
3) opłaty za naukę (czesne) – równowartość kosztów czesnego w ramach jednej, aktualnie realizowanej formy kształcenia na poziomie wyższym (na jednym kierunku) – niezależnie od daty poniesienia kosztów, przy czym dofinansowanie powyżej kwoty 4.000 zł jest możliwe wyłącznie w przypadku, gdy wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu wnioskodawcy nie przekracza kwoty 764 zł (netto) na osobę.

Dodatek na pokrycie kosztów kształcenia może być zwiększony nie więcej niż:
1) 700 zł – w przypadku osób, które mają problemy w poruszaniu się (widoczna dysfunkcja kończyn górnych bądź dolnych) np. kule, wózek inwalidzki, oraz w komunikowaniu się (osoby z widocznymi schorzeniami mowy i słuchu, jąkające się, z fobiami społecznymi, z zespołem Aspergera, z autyzmem i innymi, niewymienionymi wyżej, powodującymi problemy z komunikowaniem się z otoczeniem);
2) 500 zł – w przypadku osób, które uczą się poza miejscem zamieszkania (dot. miasta Olsztyna);
3) 300 zł – w przypadku osób, które posiadają aktualną Kartę Dużej Rodziny;
4) 300 zł – w przypadku osób, które pobierają naukę jednocześnie na dwóch (lub więcej) kierunkach nauki;
5) 200 zł – w przypadku osób, które studiują w trybie przyspieszonym;
6) 300 zł – w przypadku osób, które zostały poszkodowane w 2018 lub 2019 roku w wyniku działania żywiołu lub innych zdarzeń losowych;
7) 300 zł – w przypadku osób, które korzystają z usług tłumacza języka migowego;
8) 800 zł – gdy wnioskodawca posiada podpis elektroniczny/profil zaufany na platformie ePUAP i złoży wniosek o dofinansowanie w formie elektronicznej w specjalnym systemie przygotowanym przez PFRON (możliwość ta dotyczy tylko tych wnioskodawców, którzy korzystają z tego zwiększenia po raz pierwszy).

Wysokość dodatku dla każdego wnioskodawcy jest uzależniona od jego postępów w nauce i wynosi:
1) do 50% wyliczenia – w przypadku pobierania nauki na pierwszym roku nauki w ramach wszystkich form edukacji na poziomie wyższym, w przypadku form kształcenia trwających jeden rok – do 75%;
2) do 75% wyliczenia – w przypadku pobierania nauki na kolejnym, drugim roku edukacji w ramach wszystkich form edukacji na poziomie wyższym;
3) do 100% wyliczenia – w przypadku pobierania nauki w kolejnych latach (od trzeciego roku) danej formy edukacji na poziomie wyższym.

Studenci studiów II stopnia i uczestnicy studiów doktoranckich (III stopnia) mogą otrzymać dodatek w maksymalnej kwocie na każdym etapie nauki.

Szczegółowe informacje na temat warunków dofinansowania w ramach programu można uzyskać telefonicznie: 89 535 25 59 wew. 27, 25, jak również na stronach internetowych: www.mzon.olsztyn.pl, www.oion.pl.

105620otbr-a-M

eprasa.pl a28cb32db8

MLEKPOL Najlepsze w kuchni.pl

PARTNER WYDANIA

ZATRZYMAJ SMAK LATA!

NA SŁODKO, JAKO DODATEK DO DAŃ CZY SAŁATEK ALBO JAKO ZDROWA PRZEKĄSKA — JOGURT GRECKI MOŻNA SPOŻYWAĆ NA RÓŻNE SPOSOBY. TO PYSZNA I DIETETYCZNA ALTERNATYWA ŚMIETANY, PO KTÓRĄ MOŻE SIĘGNĄĆ KAŻDY BEZ WYRZUTÓW SUMIENIA Z POWODU DODATKOWYCH KALORII!

Fot. Adobe Stock

Schyłek lata, koniec wakacji... Będziemy tęsknić za plażą i słońcem. Słodycze na pocieszenie? To nie jest dobre rozwiązanie. Jest jednak coś, po co możemy sięgnąć bez żadnych wyrzutów sumienia i umilić sobie ten czas. To jogurt naturalny typu greckiego! Gęsty i kremowy, z pewnością rozpieści nasze podniebienie.

Dlaczego akurat jogurt naturalny typu greckiego?

Po pierwsze jest on wspaniałą alternatywą dla śmietany, która zawiera więcej tłuszczu i dużo mniej białka. Po drugie w odróżnieniu od klasycznego jogurtu naturalnego ma inny smak i konsystencję. Po trzecie ważną zaletą jogurtów jest to, że są łatwiej przyswajalne niż np. mleko. Osoby cierpiące na nietolerancję laktozy mogą spożywać jogurty, ponieważ w trakcie ich produkcji mikroorganizmy rozkładają laktozę na cukry proste, a to sprawia, że jogurty są łatwiej strawne niż mleko.

Zarówno jogurt naturalny typu greckiego, jak i standardowy jogurt naturalny, otrzymywane są w wyniku fermentacji mleka za pomocą żywych kultur bakterii jogurtowych. Różnica w technologii powoduje jednak, że jogurt typu greckiego jest gęstszy od standardowego jogurtu naturalnego, którego konsystencja jest również kremowa, ale porównywalna ze śmietaną.

Jogurt naturalny typu greckiego można spożywać jako samodzielną przekąskę, na słodko lub jako dodatek do dań i sałatek. Po ten produkt powinni sięgać szczególnie ci, którym zależy na zachowaniu zgrabnej sylwetki. Może on z powodzeniem zastąpić wiele produktów, np. majonez. Z jego pomocą możemy również stworzyć wyśmienity i niebanalny dressing do sałatki. I nie martwić się, że dostarczyliśmy swojemu organizmowi dużej ilości tłuszczów. Dzisiaj popularnymi daniami z jogurtem greckim są sosy, np. tzatziki.

Jogurt naturalny typu greckiego i dania, które możemy z niego przyrządzić, to wspaniały sposób na przedłużenie wakacji. Każdy z nas we własnym domu może poczuć nutkę wakacyjnych klimatów oraz spędzić czas z bliskimi przy dobrym jedzeniu i rozkoszować się daniami, które odkrył podczas greckich wakacji. A ci, którzy w tym roku nie mieli okazji odwiedzić ojczyzny Homera, będą mogli dzięki temu charakterystycznemu smakowi przenieść się na południe Europy i delektować się tamtejszą kuchnią.

Drugie śniadanie nie musi być nudne!

Kto powiedział, że do pracy musimy zabierać kanapki? Doskonałym posiłkiem będzie właśnie jogurt naturalny typu greckiego. Można wrzucić do niego dodatki według własnych upodobań. Wystarczy do kubeczka z zawartością wsypać garść borówek czy malin, aby na nowo poczuć smak lata. Mamy ochotę na coś bardziej sycącego? Można jogurtem zalać miseczkę musli czy płatków zbożowych. Do tego łyżeczka miodu i mamy pożywny posiłek. Jogurt ten dodaje smaku również potrawom z grilla. Możemy dodać go także do zupy, polać nim pierogi albo zjeść prosto z opakowania.

Aleksandra Tchórzewska

Fot. Adobe Stock

SOS TZATZIKI

Sos tzatziki przyrządzany na bazie jogurtu, ogórków, czosnku i ziół jest jedną z ikon greckiej kuchni. Piekący smak czosnku równoważą w nim ogórki i pyszny produkt mleczny. To niezastąpiony sos na zimno do dań z grilla, zapiekanek czy czosnkowego pieczywa.

Składniki:

- duże opakowanie jogurtu naturalnego typu greckiego Mlekpol 350 g
- kilka łyżek śmietanki Łaciata 30%
- 2 duże, surowe ogórki bez gniazd nasiennych
- 3-5 ząbków czosnku
- ½ pęczka koperku
- ½ łyżeczki soli
- 2 łyżeczki cukru
- pieprz.

Przygotowanie:

Krok 1. Obrane ogórki ścieramy na dużych oczkach tarki. Dodajemy do nich sól, cukier i pieprz. Odstawiamy na 2-3 minuty, by ogórki puściły sok.

Krok 2. Do miski z ogórkami dodajemy całe opakowanie jogurtu greckiego i zmiażdżone ząbki czosnku. Mieszamy, by składniki połączyły się, i odstawiamy sos na chwilę do lodówki.

Krok 3. Przed podaniem na stół dodajemy do sosu świeży koperek i kilka łyżek śmietanki Łaciata, by nadać mu kremowej konsystencji.

Smacznego!!!

Więcej przepisów na **najlepszewkuchni**.pl.

919200TBR-a-K

eprasa.pl a28cb32db8

Fot. Pixabay

Nie wyglądam już jak **wieloryb**

Od dziecka była wyzywana i wyśmiewana. W szkole średniej brakowało jej przyjaciół, a wszystko przez to, że miała nadwagę. Po ciążach ważyła 124 kilogramy. Poddała się operacji zmniejszenia żołądka. Schudła ponad 50 kilogramów, niestety nadmiar obwisłej i nieestetycznej skóry nie pozwala jej być szczęśliwą.

Pani Katarzyna ma 40 lat, jest dobrą żoną i kochającą matką 2 dzieci. Od wielu lat zmagała się z nadwagą. Już w szkole podstawowej była z tego powodu szykanowana. Koledzy i koleżanki ze szkoły i podwórka nazywali ją „skwarką", „tłuściochem", „wielorybem" czy „grubą świnią"...

— Przychodziłam ze szkoły, zamykałam się w pokoju i zajadałam problemy — wspomina. — Chciałam być jak inne dzieci. W domu nikt nie mówił, że jestem za gruba. Mama i babcia zachęcały mnie żebym jadła. I jadłam tłuste kotlety, rosół ze swojskich kur, świeżynkę. W szkole wstydziłam się swojego wyglądu i tego, że na zajęciach wychowania fizycznego nie potrafiłam przebiec kilkunastu metrów bez zadyszki. Rodzice załatwili mi zwolnienie z lekcji, kiedy się poskarżyłam, że dzieci się ze mnie śmieją. Na podwórko przed blokiem też nie wychodziłam, bo tam dzieciaki też się ze mnie wyśmiewały.

Kompleksy sprawiły, że Kasia była zamknięta w sobie i nie miała zbyt wielu przyjaciół. W szkole średniej dziewczyna zawzięła się i postanowiła zadbać o sylwetkę. Dieta nie przyniosła oczekiwanych rezultatów, więc postanowiła z niej zrezygnować i wrócić do starych przyzwyczajeń.

— Ważyłam ponad 80 kilogramów kiedy poznałam Pawła — opowiada. — Razem dojeżdżaliśmy do szkoły w Olsztynie. Dobrze nam się rozmawiało, zaczęliśmy się spotykać. To był mój pierwszy chłopak. Myślałam, że jak jestem taka gruba to nikt nie zwróci na mnie uwagi, a jednak. Kiedy moje koleżanki zdawały maturę ja byłam na sali porodowej. Urodziłam córkę. Dwa miesiące później wzięliśmy ślub. Rodziców nie było stać na kupno nowej sukni, więc odkupiłam sukienkę, od koleżanki. Kilka dni przed ślubem chciałam ją przymierzyć, okazało się, że jest za mała... Krawcowa musiała zrobić wstawki po bokach, żebym mogła się zapiąć. Po ciąży ważyłam ponad 100 kilogramów. Przez kilka lat nie ważyłam się, żeby nie wiedzieć ile ważę. Po drugiej ciąży waga wskazała 124 kilogramy.

Pani Katarzyna po operacji zmniejszenia żołądka schudła ponad

50

kilogramów

Pani Kasia popadła w depresję. Nic jej nie cieszyło, przestała dbać o siebie i dom. Nie pracowała, więc każdą wolną chwilę poświęcała na gotowanie i pieczenie ciast. Wiele razy próbowała podjąć walkę z nadwagą, jednak po kilku dniach wracała do starych nawyków. Wstydziła się swojego wyglądu, tego, że nie mogła kupić sobie ubrań, bo nie było jej rozmiaru. Mąż widział, że dzieje się z nią coś niedobrego, dlatego w 2016 roku zasponsorował jej wczasy odchudzające. W ciągu 3 tygodni kobiet schudła 8 kilo, niestety po powrocie do domu szybko przybyło jej ponad 10.

— Załamałam się. Coraz częściej bolały mnie stawy, źle się czułam, szybko się męczyłam. Wejście na 2 piętro sprawiało mi trudności — opowiada pani Kasia. — Obawiałam się, że kiedyś dostanę jakiegoś zawału. Dzieci jeszcze nie były pełnoletnie, wiedziałam, że się martwią moim stanem zdrowia. Coś we mnie pękło, postanowiłam, że znajdę jakiś sposób, żeby schudnąć. Szukałam w internecie, rozmawiałam z lekarzem rodzinnym. Wraz z lekarzem pani Katarzyna ustaliła, ze podda się operacji zmniejszenia żołądka. Jej otyłość bowiem nie była tylko kwestią estetyczną. To także choroby współistniejące, które powoli rujnowały jej organizm.

— W roku 2017 poddałam się operacji zmniejszenia żołądka i schudłam 51 kilogramów, z którymi zmagałam się od lat — mówi. — Wreszcie miałam sylwetkę, o jakiej marzyłam. Chciałam raz na zawsze zamknąć ten etap mojego życia i pożegnać się z etykietką „grubaski". Ale najważniejsze dla mnie jest to, że po zmniejszeniu żołądka i spadku wagi skończyły się moje problemy z nadciśnieniem, czy cukrzycą.

W pierwszym miesiącu po operacji pani Kasia przyjmowała tylko niewielkie ilości miękkich pokarmów i płynów. Z czasem jadłospis rozszerzała o produkty stałe. Przez pierwsze miesiące po operacji chudła dużo i szybko. Przez 16 miesięcy schudła 51 kilogramów.

— Spadek wagi bardzo mnie cieszył — opowiada. — Cieszyło mnie to, że musiałam wymienić swoją garderobę. W swoich starych ubraniach mogłam się utopić. Niestety, wraz z ubytkiem wagi skóra zaczęła niepokojąco wisieć. Nie dość, że wyglądało to bardzo nieładnie, to na dodatek między fałdami skóry zaczęły mi się robić odparzenia. Okazało się, że nadmiaru obwisłej i nieestetycznej skóry nie da się usunąć bez użycia skalpela. Nadmiar skóry na brzuchu, udach i ramionach doprowadza mnie cały czas do płaczu. Nie mam wcale większej pewności siebie, martwi mnie kondycja mojej skóry. Jedyne z pozytywów na teraz to to, że faktycznie jest mi lżej. Jestem sprawna ruchowo, śmiało mogę trochę pochodzić i nie kosztuję mnie to 10- minutowej zadyszki. Czy jestem szczęśliwa? Niekoniecznie. Przez tą obwisłą skórę nie wyglądam tak, jak bym chciała...

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

Tomasz Chudziński, dietetyk

Mówimy tutaj o zjawisku „rapid weight loss", czyli bardzo szybkiej utracie masy ciała, w tym tkanki tłuszczowej. Przy operacjach bariatrycznych, kiedy ulega zmniejszeniu żołądek, niezależnie od metody, pacjent ze swojej dziennej normy (2,5-3 tys. kcal) przechodzi praktycznie do stałej podaży kalorii 800-900 kcal. Jest to skrajnie niska wartość, przez co masa ciała spada bardzo szybko. Skóra, która przy normalnie przebiegającej redukcji powinna się spokojnie dostosowywać do zmian sylwetki, w tym przypadku zwyczajnie nie nadąża. Tutaj, akurat z punktu żywieniowego, obawiam się, że dietetyk niewiele może pomóc. Składniki odżywcze odgrywają istotną rolę jeśli chodzi o stan skóry, jej regenerację i wygląd. Natomiast jeśli chodzi przywrócenie skórze elastyczności, tutaj jedyną rzeczą jaką bym polecał byłaby wizyta u specjalisty z dziedziny medycyny estetycznej.

Elżbieta Zienius, trener personalny

Nie jestem zwolenniczką operacji bariatrycznych. Osobiście ja, jako trener wolę, aby osoby chudły wolniej, ponieważ im dłuższy okres chudnięcia tym lepiej dla organizmu. Jeśli ćwiczymy i odpowiednio się odżywiamy, nasza skóra ma czas, aby się do tego przyzwyczaić i nie traci elastyczności. Jeżeli ta pani tak dużo schudła w tak krótkim okresie czasu to podejrzewam, że to nie sam brzuch, a cała sylwetka zrobiła się taka „obwisła". Dlatego powinna skontaktować się z trenerem personalnym, który doradzi i dobierze odpowiednie ćwiczenia. Łącząc trening z zabiegami kosmetycznymi na pewno uzyska efekt poprawy, chociaż z doświadczenia wiem, że jest to ciężka praca. Pomocne mogą się okazać peelingi i masaże. Ale podejrzewam, że najlepiej pomogą zabiegi w gabinecie medycyny estetycznej. Posiadają tam odpowiedni sprzęt, który spowoduje, że ta rozciągnięta skóra się ujędrni.

Malwina Radzikowska, kosmetolog

Fot. archiwum prywatne (3)

Najlepiej byłoby umówić się na konsultację, dlatego, że każdy przypadek jest inny i do każdego trzeba podejść indywidualnie. Jeżeli ocenię, że skóra nie jest aż tak bardzo rozciągnięta i będę mogła pomóc w gabinecie, to na pewno to zrobię i będzie to działanie szerokotorowe. W grę wchodzi m.in. podgrzanie skóry, aby poskracać włókna, które porozciągały się przez nadmiar tej tkanki tłuszczowej. W drugiej fazie zastosowałabym falę akustyczno-uderzeniową z jednoczesną stymulacją mięśni. Na koniec wykonałabym radiofrekwencję mikroigłową, aby zagęścić tę skórę zewnętrznie. Jeżeli natomiast skóra okaże się być zbyt mocno obwisła, to w tym przypadku mogę pomóc chirurgią plastyczną. Zadziałamy na wszystkich podłożach skóry i czeka nas sporo pracy, ale pracy która przyniesie stuprocentowe efekty. Jeżeli nie zabiegowo to właśnie chirurgią plastyczną.

MILENA SIEMIĄTKOWSKA

eprasa.pl a28cb32db8

Fot. Ryszard Biel

Wiek to tylko **stan umysłu**

Mówi, że jest niepoprawną optymistką. Czy właśnie to pomogło jej w diametralnej zmianie swojego życia, na którą niewielu by się odważyło? Rozmawiamy z Izabelą Jaworską, która dziesięć lat temu przewróciła swoją codzienność do góry nogami.

— Skończyłaś studia związane z marketingiem i zarządzaniem. Jak początkowo przebiegała twoja kariera zawodowa?

— Studia były mi potrzebne ze względu na pracę, bez nich nie mogłabym iść do przodu. Uczyłam się w elbląskim oddziale jednej z warszawskich uczelni, a pracowałam poza miastem, m.in. w niemieckiej i angielskiej korporacji. Bardzo długo byłam związana z handlem, w najtrudniejszym czasie miałam pod sobą prawie 800 pracowników. Ciągle nie było mnie w domu, wyjeżdżałam o 6 rano i wracałam po dwóch, trzech dniach, czasami nawet po tygodniu. Kiedy dzieci były małe, wstawałam o 1-2 nad ranem, żeby dojechać do pracy, a potem wracałam, żeby chociaż pogłaskać je po głowie, gdy już spały. Wiadomo, praca w korporacji powoduje, że człowiek do czegoś dochodzi, robi jakieś inwestycje, ale z drugiej strony życie ucieka.

— I nagle postanowiłaś wszystko zmienić.

— Rozstałam się z korporacją po 20 latach pracy. Wtedy już ćwiczyłam, bo przez stres i nerwy zaczęłam źle się odżywiać i tyć. Nie podobało mi się to, jak wyglądam i próbowałam walczyć z tym wszystkim, ale powiem szczerze, że wychodziło mi to z różnym skutkiem. Po odejściu z pracy stanęłam na rozdrożu. Czterdziestka już była zdecydowanie za mną i zastanawiałam się, co dalej. Mój mąż zajmował się wówczas naprawą sprzętów fitness i sprzedażą związaną z tą branżą. Zauważyłam, że jest sporo osób zainteresowanych tym tematem, więc rynek wzrasta. Tak naprawdę zaczęłam od przeglądania ogłoszeń, biegania po parku, zadbania o siebie i swoją kondycję. Zrobiłam kurs instruktora fitness, pomału stworzyłam jedną grupę ćwiczeniową, później kolejną, a w międzyczasie nabyłam uprawnienia trenera personalnego.

Kolejnym krokiem było nawiązanie współpracy z jedną z elbląskich siłowni, w której działam do tej pory. Poznawałam coraz więcej ludzi z branży i prowadziłam treningi personalne w domu na dosłownie kilku metrach kwadratowych. Energii dodawał mi rozwój i kolejne szkolenia. Zauważyłam, że się zmieniam, że moja psychika się zmienia. Stałam się bardziej otwarta i spokojniejsza. Efekt był taki, że zmieniał się też mój wygląd, ale też i zdrowie się poprawiało, czułam się lepiej i młodziej.

— Jak na te zmiany reagowali twoi najbliżsi?

— Prawda jest taka, że mój mąż już wcześniej przekonywał mnie do odejścia z korporacji. Kiedy w końcu to zrobiłam, moje córki były już praktycznie dorosłe. Wspierała mnie cała rodzina, gdyby nie to, siedziałabym pewnie w jakimś biurze, albo w banku i nie przewróciłabym swojego życia do góry nogami. Teraz czuję większą satysfakcję, wzrósł też mój komfort psychiczny. Sama jestem sobie szefową i nie muszę robić nic wbrew sobie. Pracuję z ludźmi, których bardzo cenię i wracając z urlopu, cieszę się, że znowu ich spotkam.

— Ale początki wcale nie były łatwe.

— Wiele osób patrzyło na mnie jak na wariatkę, nie dowierzali, że chcę iść w fitness i mając ponad 40 lat zmienić całe swoje życie. Wydaje mi się, że jestem przykładem tego, że jeżeli człowiek czegoś bardzo chce, to nie należy się poddawać i że trzeba wierzyć w to, że można spełnić swoje marzenia. Na początku naprawdę nie było łatwo, to była ciężka praca fizyczna. Po pierwszym bardzo trudnym treningu siedziałam pod prysznicem i wymiotowałam ze zmęczenia. Przez pierwsze dwa lata miałam wrażenie, że mięśnie nigdy nie przestaną boleć. Bywały momenty, że miałam ochotę zjechać na tyłku po schodach, bo nie miałam siły po nich zejść.

> Izabela Jaworska: Nakręca mnie sukces i jak już coś robię, to robię to na 150 procent.

Trzeba wiedzieć, że to nie jest łatwa rzecz, że na początku trzeba się trochę poświęcić, by osiągnąć cel.

— Obecnie prowadzisz treningi grupowe i personalne, układasz jadłospisy dla swoich podopiecznych, a jeszcze przed wybuchem pandemii, uczyłaś przyszłych instruktorów. To spory sukces jak na 10-letnie doświadczenie w branży sportowej.

— Cały czas starałam się zawsze być w czołówce, nakręca mnie sukces i jak już coś robię, to robię to na 150 procent. Niezależnie od tego, czy była to praca w korporacji,

eprasa.pl a28cb32db8

Zmieniajmy swój styl życia, ale nie wbrew sobie, a dla siebie.

czy w branży fitness, po prostu mam już taki charakter. Bardzo cenię korporacje, w których pracowałam, bo wiele się nauczyłam na temat pracy z ludźmi, motywacji i dążenia do jak najlepszych wyników. Bardzo wykorzystuję te umiejętności w dzisiejszej pracy.

Dziś działam po to, by moi klienci byli zdrowsi. Nie chodzi o to, żeby zajechać organizm i zniechęcić ciężkim treningiem do dalszej aktywności. Chodzi o to, by ruch był zdrowy i systematyczny, by zachęcić innych do całkowitej zmiany swoich nawyków. Fitness nie jest na chwilę, to sposób życia.

Pracuję nad tym, by stworzyć dużą grupę kobiet, które nie będą przychodzić na ćwiczenia tylko po to, by pięknie wyglądać, ale również dlatego, by były zdrowe i psychicznie, i fizycznie. Ten piękny wygląd przychodzi sam z siebie.

— Jak codzienność wpływa na nasz stan zdrowia?

— Kiedyś człowiek pracował fizycznie, do pracy chodziliśmy piechotą, a w tej chwili tego ruchu w pracy nie ma, więcej pracujemy umysłowo, więcej poruszamy się samochodami i ruch jest mocno ograniczony. Kiedyś pracowaliśmy od 7 do 15, w tej chwili kończymy nawet o 19-20. Wszystko się zmieniło, podczas przerwy na lunch ludzie zamawiają jedzenie na wynos, które nie zawsze jest zdrowe. Wiąże się to ze spowolnieniem przemiany materii, a do tego dochodzi jeszcze stres.

Kiedy człowiek jest młody i w miarę aktywny, to jest i zdrowie, ale z biegiem lat, gdy pracujemy, rodzimy dzieci, zapominamy o sobie, tyjemy, to te zdrowie tracimy. Otyłość, nadwaga, zbędne kilogramy — to wszystko powoduje, że rujnuje się nasz organizm i gdzieś zatracamy tę chęć bycia szczęśliwym, bycia pięknym, bycia zrealizowanym. W wieku 30-40 lat przychodzi taki czas, że część, szczególnie kobiet, mówi „no, ale ja już dzieci odchowałam, teraz tylko na wnuki poczekam i jestem już nieważna", a przed nami jeszcze przecież połowa życia!

Fot. Ryszard Biel

Podopieczne Izabeli podkreślają, że trenerka zawsze dokładnie wyjaśnia, jakie pozytywne skutki przyniesie każde ćwiczenie

Dzieci odchowane, kochający mąż u boku i powinnyśmy cieszyć się tym, na co pracowałyśmy, cieszyć się sobą, że mamy dla siebie czas, że możemy się realizować!

Często jako kobiety nie potrafimy docenić i kochać samych siebie. Powinnyśmy być zadowolone z tego, co osiągamy i być z siebie dumne. Robimy tak wiele rzeczy — prowadzimy dom, wychowujemy dzieci, pracujemy i ciągle uważamy, że to za mało. Godzina dziennie czasu dla siebie to nie luksus, ale konieczność!

Zależy mi na tym, by kobiety, 40, 50, 60, a nawet 70-letnie uwierzyły w to, że mogą być szczęśliwe i piękne w każdym wieku i że młodość i starość to tylko stan umysłu. Przewrócenie swojego życia do góry nogami nie jest łatwe. Nie ćwiczymy za karę, nie możemy podchodzić do treningów na zasadzie „o nie, znowu muszę iść, bo muszę schudnąć". Nie, nie chodzi o to, że ty musisz schudnąć, ty chcesz zmienić swoje nawyki żywieniowe i zadbać o zdrowie.

Dla każdego jest pakiet ćwiczeń, które może i będzie z powodzeniem wykonywał. Nie ma znaczenia, ile masz lat, bo zmienić swoje życie na lepsze można w każdej chwili.

— Słyszymy o byciu fit tak często, że stało się to już nawet tematem żartów. Na czym tak naprawdę polega ten styl życia?

— To nie jest tak, że jemy laskę selera i liść sałaty na kolację! Absolutnie nie! Bycie fit to życie w zgodzie z naturą i tym, czego potrzebuje nasz organizm. To regularne jedzenie, zbilansowany, zdrowy i systematyczny ruch. Nie mamy się katować i do czegoś zmuszać, ale żyć w zgodzie ze swoim organizmem.

Przyzwyczailiśmy się już, że lato jest jednoznaczne z sezonem grillowym — no to karkówka, boczek, piwko i siedzimy, a możemy przecież grillować warzywa, pierś z indyka czy kurczaka, zrobić kolorowe sałatki, do tego pograć w badmintona, iść na spacer, pograć w siatkówkę — zdecydować się na jakąkolwiek aktywność. Zmieniajmy swój styl życia, ale nie wbrew sobie, a dla siebie.

Wtedy przychodzą pozytywne efekty — stajemy w przymierzalni i wkładamy sukienkę rozmiar lub dwa mniejszą, wychodzimy na plażę i nie wstydzimy się już swoich fałdek, cellulit jest mniejszy, a ciało bardziej jędrne.

Wokół będą oczywiście ludzie, którzy powiedzą „a po co ci te treningi?". Zawsze powtarzam, że jeżeli ktoś tak mówi, to nie życzy ci dobrze. Jeżeli bliscy widzą, że to, co robisz, sprawia, że chudniesz, piękniejesz, młodniejesz i jesteś coraz zdrowsza, to powinni cię wspierać, a z czasem nawet do ciebie dołączyć.

Bycie fit to życie w zgodzie z naturą i tym, czego potrzebuje nasz organizm.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl a28cb32db8

W ciele kobiety fascynująca jest **perfekcja**

Recepta na dobre zdjęcie? — Nie mam z góry ustalonego szablonu. Sposób fotografowania dostosowuję do swoich bohaterów. Lubię poczuć ich energię, zrozumieć, przebić się przez osłaniające warstwy — mówi Romek Piątek z Pisza. Jedną z jego pasji jest fotografia. Fotografia dość nietypowa, bo czarno-biała i — przede wszystkim — kobieca.

To zdjęcie powstało na środku drogi z Nowych Gut do Okartowa. Dobrze ze byliśmy wytrwali, bo efekt końcowy nas zadowala

Fot. Romek Piątek

Zawsze uśmiechnięty, pełen poczucia humoru i dystansu do siebie, ciepły i niebywale skromny człowiek. Romek Piątek jest od prawie 30 lat zawodowo związany z pocztą, a po godzinach zmienia się w fotografa amatora. Większość mieszkańców Pisza (i nie tylko) kojarzy tego sympatycznego 50-latka przede wszystkim jako autora fascynujących fotografii. Swoje prace publikuje w internecie — do tej pory obejrzało je wiele tysięcy ludzi.

Choć jest fotografem amatorem, to po jego zdjęciach wcale tego nie widać. Zapytany czy ma receptę na dobre zdjęcie, odpowiada:

— Nie mam z góry ustalonego szablonu. Sposób fotografowania dostosowuję do swoich bohaterów. Niektórych poznaję na sesji i od razu fotografuję. Z innymi najpierw rozmawiam, spotykam się. Lubię poczuć ich energię, zrozumieć, przebić się przez osłaniające warstwy. Gdy jest między nami harmonia łatwiej o satysfakcjonujący dla obu stron efekt.

— Swoją przygodę z fotografią zacząłem wiele lat temu, bo już w dzieciństwie. Mój pierwszy aparat to była Smiena, dostałem w prezencie od mikołaja. To były czasy wczesnej podstawówki — wspomina.

W jego opinii do zrobienia dobrego zdjęcia nie potrzeba wcale drogiego profesjonalnego sprzętu, a jedynie oryginalnego pomysłu i wprawnego oka. Dobre zdjęcie można zrobić nawet telefonem komórkowym. Pomysły na oryginalne kadry piskiego fotografa rodzą się w jego głowie spontanicznie. Jak coś zwróci jego uwagę, to po prostu wyciąga aparat, jeśli akurat ma go przy sobie i daje się ponieść wyobraźni. Zdarza się, że i komórką „ustrzeli" coś ciekawego.

Jego zdjęcia wyróżniają się spośród tysięcy innych. Przez pryzmat obiektywu Romek po prostu docenia to, czego nie widzą inni. W kwestii fotografii jest samoukiem, ale wiedzę na temat fotografowania pogłębia od wielu lat. Wciąż się dokształca, uczestniczy w warsztatach i plenerach fotograficznych po to, żeby mieć coraz lepszy warsztat.

Zaczynał od fotografii makro, czyli robienia zdjęć niewielkim przedmiotom. W jego przypadku były to różne owady, robaczki, ważki... Ale to już przeszłość. Dziś najbardziej fascynuje go i najbliższą jego sercu fotografią jest portret oraz fotografia kobieca. Fotografia dość nietypowa, bo czarno-biała.

Dlaczego czarno-biała?

— Mam swój ulubiony cytat fotograficzny Tomasza Tomaszewskiego, z którym w pełni się utożsamiam — odpowiada nasz bohater. — Fotografia czarno-biała ze swojej natury jest fotografią bardziej elegancką, żeby nie powiedzieć szlachetniejszą od koloru, który — wiadomo — jest czymś wulgarnym i bardzo trudnym do uporządkowania, ale świat jest jednak kolorowy, więc namawiałbym, żeby pokornie uczyć się użycia koloru w sposób mądry, zaskakujący, prowokujący i niepowtarzalny.

Pierwsza wystawa?

— W październiku 2013 roku w Muzeum Ziemi Piskiej. Pamiętam jej tytuł: „Pisz moje miasto". Mam taką tendencję: zamiast pokazywać najpiękniejsze zakątki Pisza, wyłapywałem wszystkie brudy, niedociągnięcia, brzydkie chaty — stare i rozpadające się. To, co można było zobaczyć tzw. normalnym okiem, popsułem, zrobiłem po swojemu, po to, żeby było brzydkie — uśmiecha się przekornie.

Niezależnie od tego, jak i co lub kogo fotografuje, Romek Piątek zawsze w swoją pracę wkłada całe serce, bo robi to, co lubi i daje mu satysfakcję.

— Lubię kontakt z ludźmi. Lubię ludzi, ale tylko tych pozytywnych, z poczuciem humoru — żartuje Romek. — A tak na poważnie, lubię ludzi i lubię fotografować!

A ludzie?

— Myślę, że potrafię znaleźć taki punkt widzenia, że portretowani czują się bezpiecznie — mówi. — Uważam, że to jest jednym z warunków udanej sesji. Cieszę się, że mogę spełniać swoją pasję, wciąż podejmować nowe wyzwania, a przy okazji dawać radość tym, którym się moje zdjęcia podobają i którzy mi zaufają. Zanim nacisnę spust, kadr musi być kompletny i gotowy. W fotografii portretowej nie ma pośpiechu, bo można zrobić komuś krzywdę.

Dziedziną fotografii bliską jego sercu jest portret.

— Niezwykle trudno jest zrobić dobry portret. Portret, który pokazuje prawdę, piękno, emocje, uczucia — taki prawdziwy, niewymuszony. Nie dla mnie ustawiane pozy, wyuczone spojrzenia i sztuczne gesty... To ma być prawda o człowieku, jego marzeniach i pragnieniach. Taką zasadę stosuję też w fotografii kobiecej, którą zajmuję się już od wielu lat. Dzięki otwartości i naturalnej chęci słuchania łatwiej mi pracować z kobietami, nawet tymi, które nie mają nic wspólnego z modelingiem, a sesje robią tylko i wyłącznie same dla siebie. Uwielbiam ten moment, w którym widzę, że puszcza stres i kobieta pokazuje prawdziwą siebie, a ja dzięki obiektywowi mojego aparatu mogę jej pokazać, jaka jest niezwykła. Fotografia kobieca jest dla mnie bardzo ważną częścią mojej pracy i uważam, że każda kobieta powinna choć raz poczuć te wyjątkowe chwile, jakie są na sesji zdjęciowej, i pozwolić sobie na zrobienie czegoś dla siebie.

Kiedy i dlaczego zafascynowała go fotografia kobieca?

— Zaczęło się od propozycji, jaką dostałem sześć lat temu. Ówczesny ordynator oddziału ginekologiczno-położniczego w piskim szpitalu poprosił, żebym zrobił wystawę fotograficzną, która miała być wyeksponowana na ścianie

eprasa.pl a28cb32db8

Fot. Aleksander Glemp

oddziałowego korytarza. Tematem przewodnim była właśnie kobieta i to, jak zmienia się w różnych okresach życia. Wystawa bardzo się spodobała i wisi tam do dziś, choć nie w całości — jedno ze zdjęć, takie najodważniejsze (modelka była w stringach), zawisło na ścianie w gabinecie ordynatora — opowiada fotograf.

Dlaczego właśnie fotografia kobieca?

— Bo ciało i dusza kobiety są nieodgadnionymi tajemnicami. Chyba właśnie to mnie wciągnęło, żeby tę tajemnicę poznać, zgłębić, utrwalić, żeby to pokazać w sposób inny, niż widzi facet. Bo w ciele kobiety fascynująca jest perfekcja. Jej kształty, ruch i ich wzajemna synchronizacja. Wystarczy sfotografować ruch kobiety, sposób, w jaki się porusza, jak idzie... Można to porównać do muzyki — tak jak się odbiera muzykę, tak samo można odebrać wzrokiem spacer kobiety. To jest niesamowicie piękne, doskonałe... Subtelne i delikatne i nie do końca odkryte. No właśnie — sztuką jest więcej zakryć niż odsłonić i pokazać wszystko na tacy, bo nie o to przecież chodzi. Twarz, oczy, usta, włosy... ciało kobiety jest naprawdę fascynujące. I światło... Ostatnio dużo fotografuję pod światło, to jest niezmiernie trudne lecz efekty bywają powalające!

> Fotografia czarno-biała ze swojej natury jest fotografią bardziej elegancką, żeby nie powiedzieć szlachetniejszą od koloru, który — wiadomo — jest czymś wulgarnym i bardzo trudnym do uporządkowania.

A co na to żona? Nie jest zazdrosna o te fotograficzne sesje z kobietą w roli głównej?

— Skądże, wszystko jest przecież kwestią zaufania. Rodzina (żona i dwóch synów — red.) bardzo mnie wspiera, żona mi ufa — odpowiada Romek.

Piski fotograf bardzo lubi także sesje fotograficzne z dziećmi.

— Dzieci są cudne. Szczere i spontaniczne. To niesamowita frajda móc je fotografować. Nic nie trzeba robić, tłumaczyć. Wystarczy obserwować, zawsze znajdzie się świetny moment na to, żeby nacisnąć spust migawki, uwielbiam to — opowiada Romek.

Zapytałam mojego rozmówcę, skąd wzięło się porównanie, że „tak jak się odbiera muzykę, tak samo można odebrać wzrokiem spacer kobiety". No i się wydało. Romek Piątek jest mocno „zakręconym rockmanem", a muzyka obok fotografii jest jego wielką namiętnością.

— W zasadzie całe moje życie wiąże się z muzyką, jestem totalnie zakręcony muzycznie, przede wszystkim rock, także jazz (a ściślej pewne elementy jazzu) — opowiada Romek. — Mam nawet swój osobisty top wszech czasów. Na pierwszym miejscu króluje niepodzielnie Deep Purple — Child in Time. Początki moich fascynacji muzycznych również sięgają dawnych lat. Ponad 20 lat temu byłem nawet perkusistą naszego lokalnego zespołu — nazywaliśmy się M-Rock. Obecnie należę do stowarzyszenia Rock nad Pisą, organizujemy cykliczne koncerty (teraz niestety zawieszone z powodu pandemii), na których pojawiam się, obowiązkowo z aparatem — czasem zdarzy się ustrzelić jakieś wyjątkowe, dynamiczne i pięknie brzmiące zdjęcie z koncertu — śmieje się mój rozmówca.

Gdy pisałam ten artykuł Romek Piątek (już całkiem urlopowo) przygotowywał się do wyjazdu na plener fotograficzny. I nie byłby sobą, gdyby przy tej okazji nie rzucił żartem w charakterystycznym dla siebie stylu:

— Napisała do mnie organizatorka pleneru z zaproszeniem. Mniej więcej tak: Słuchaj Romek, przyjeżdżaj, będą piękne modelki. Wszystkie cudnie rude! Już się cieszę, jakie piękne zdjęcia powstaną. A ja jej na to: No jasne, zwłaszcza te moje szaro-buro-czarne — Romek śmieje się serdecznie.

Fot. Romek Piątek (3)

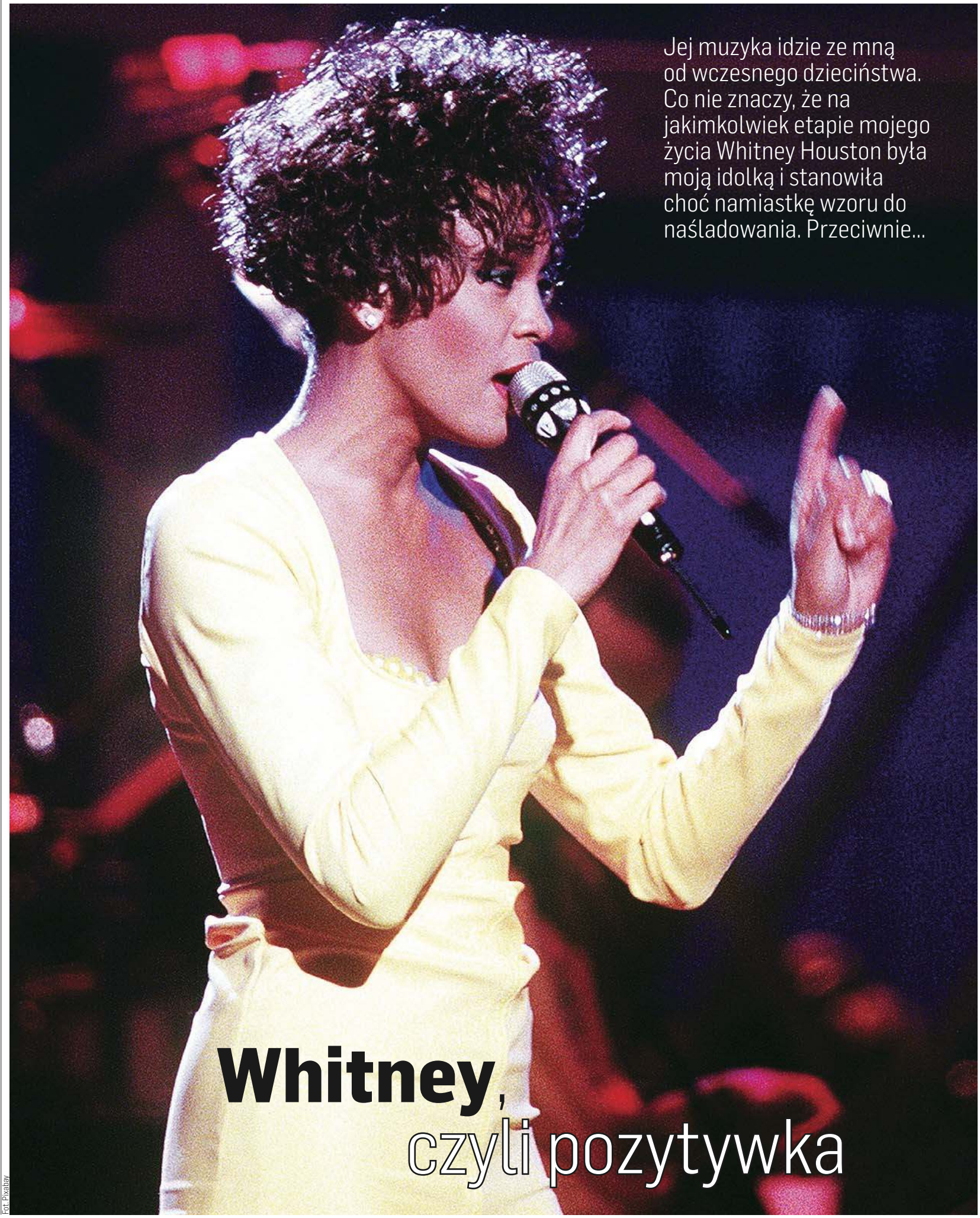
Jedna z moich najlepszych modelek. Każde spotkanie jest inne i zawsze efekt końcowy nas zaskakuje

Zrobić dobry portret jest bardzo trudno. Chyba że się ma taką modelkę jak Marysia

Uwielbiam fotografować dzieci i ich emocje. To są dzieciaki mojej bratanicy, a sesję zdjęciową wykonałem z wysoką gorączką

ELŻBIETA ŻYWCZYK
e.zywczyk@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl a28cb32db8



Jej muzyka idzie ze mną od wczesnego dzieciństwa. Co nie znaczy, że na jakimkolwiek etapie mojego życia Whitney Houston była moją idolką i stanowiła choć namiastkę wzoru do naśladowania. Przeciwnie...

Whitney, czyli pozytywka

Fot. Pixabay

One Moment in Time

Był rok 1988 i odbywała się letnia Olimpiada w koreańskim Seulu. A ona wyśpiewała najpiękniejszą pieśń dopingującą do zwycięstwa, do walki, do utraty tchu! Traf chciał, że ja w tym czasie od dobrych trzech lat intensywnie razem z językiem ojczystym uczyłam się też angielskiego. Przy czym do mowy Szekspira miałam chyba więcej nabożeństwa, samozaparcia i chęci, by zacząć się nim posługiwać natychmiast i biegle — a łatwo nie było. Gazet nie było. Filmy owszem, ale wyłącznie z lektorem, a poza tym niektóre tylko dla dorosłych. Internet też jeszcze nie śmigał... No owszem, książki były, ale taki „Hamlet" lub „Duma i uprzedzenie" — to nie są dla ośmiolatki lektury ani szczególnie łatwe, ani nazbyt przyjemne... Do bezustannej nauki wymowy i słówek pozostawała zatem muzyka i drukowane w sobotnim wydaniu „Świata Młodych" słowa aktualnych przebojów. A same przeboje nagrywało się oczywiście z radia na radiomagnetofon kasetowy firmy Kasprzak!

Piosenka „One Moment in Time" zachwycała mnie bez reszty, o jakichś talentach, nie talentach, oktawach i głosach nie miałam pojęcia — przyświecał mi wyłącznie angielski oraz jakie takie zdolności śpiewacze, które od zarania mojego żywota bez pudła wyczuła babcia i umiejętnie je rozwijała. No to śpiewałam ten „Moment" aż echo niosło — by po wielu latach dowiedzieć się od profesjonalnych muzyków, że to on mnie muzycznie ukształtował. Niewątpliwie coś tam na świat przyszło razem ze mną, coś już siedziało w tych genach — i w połączeniu z młodym, nieukształtowanym jeszcze do końca układem strun głosowych dało rezultaty. Kilkanaście lat później zaśpiewałam „Moment" przed zacną publicznością i zostałam oskarżona o playback — nie było siły, musiałam sporą część utworu zaśpiewać ponownie, bez muzyki, a capella, a i tu niektórzy słuchacze mieli mocno sceptyczne oblicza. Za to ten sam „Moment" wyśpiewałam też parę tygodni temu w olsztyńskiej Kuźni Społecznej — nie dość, że wszyscy w moje możliwości wokalne uwierzyli bez chwili wahania, to jeszcze wyrazy uznania złożył mi sam Marek Borowski!

eprasa.pl a28cb32db8

A wycięte z gazety słowa, z bardzo rozwodnionym zdjęciem Whitney — mam do dziś...

Greatest Love of All

Te słowa w „Świecie Młodych" ukazały się jako następne i był to generalnie pierwszy spójny tekst pisany, który przeczytałam i zrozumiałam bez konieczności sięgania po angielsko-polski słownik. Linii melodycznej nauczyłam się równie szybko, szczególnie, że jest to ulubiona piosenka mojej mamy i do dziś chętnie słucha, gdy jej śpiewam. Tymczasem kariera Whitney nabierała rozpędu i właściwie była nie do zatrzymania. Artystka miała 25 lat, nieskazitelną figurę i anielski głos. Pasował jej absolutnie każdy strój i każda fryzura — na tamtym etapie ja, lat 8, patrzyłam na nią z podziwem i niekłamaną zazdrością, ciesząc się, że choć głos mam taki sam i każdą nutę umiem wyśpiewać z dokładnie taką samą mocą. Wiele lat później, w materiale wspomnieniowym o Whitney, Narada Michael Walden, jeden z wybitniejszych producentów muzycznych świata powiedział, że kto zaśpiewa „Greatest Love of All" — ten zaśpiewa absolutnie wszystko. No to bach! — zaśpiewam i szczerze powiem: wcale aż tak się nie zmęczę!

I'm Every Woman

Był rok 1992 i na ekrany kin wszedł „Bodyguard". Od razu mówię, że „I Will Always Love You" oczywiście zaśpiewam, ale bez jakiejkolwiek przyjemności. Jest to piosenka smutna i w sumie łatwa, choć pierwsza zwrotka śpiewana a capella, bez jakiegokolwiek podkładu — jest na pewno miłym odstępstwem od normy. O wiele bardziej uwielbiam jednak wstęp do „I'm Every Woman" — a już z pewnością uwielbiam jej koniec. Kiedy okazało się, że rodzimy ośrodek kultury organizuje konkurs młodych talentów, zgłosiłam się natychmiast i na miękkich nogach stawiłam na przesłuchaniu. Zaśpiewałam ten wstęp, zaśpiewałam refren, ale już przy pierwszej zwrotce spojrzałam po zgromadzonych w sali muzykach i kiedy zobaczyłam ich mocno niewyraźne miny — zdechło we mnie wszystko: i głos, i zapał do śpiewania!

Jakoś jednak dobrnęłam do końca, choć widziałam, że zafrasowanie słuchających rośnie z każdym taktem, zamilkłam więc wreszcie i z drżeniem serca oczekiwałam na werdykt — przejdę czy jednak nie? Wreszcie odezwał się dyrygent całej tej orkiestry:

— No pięknie śpiewasz, dziewczynko... — zaczął, bardzo spłoszony. — Tylko skąd ja ci, murzyński chór wytrzasnę!

Ostatecznie jakoś dali radę, konkurs wygrałam i z przyjemnością pojechałam w nagrodę na tygodniową wycieczkę do Beneluxu... Tymczasem opinię publiczną — i tych najzagorzalszych fanów, i tych mniej zagorzałych — zaczęły dochodzić niepokojące wieści. Jakaś ciąża poroniona i ekscesy męża to były. A dalej pierwsze donosy uczynnej szwagierki Whitney, która na łamach wszystkich gazet oraz w licznych stacjach telewizyjnych ze słabo udawanym ubolewaniem donosiła też o problemach z alkoholem i narkotykami...

Fot. Wikipedia

WHITNEY ELIZABETH HOUSTON
(ur. 9 sierpnia 1963 w Newark, zm. 11 lutego 2012 w Beverly Hills) – amerykańska piosenkarka muzyki pop i R&B, aktorka, producentka filmowa i muzyczna, aranżerka, autorka piosenek i modelka. Według Księgi rekordów Guinnessa była najczęściej nagradzaną artystką muzyczną w dziejach. Z powodu „potężnego, przeszywającego pop-gospelowego głosu", nazywana „The Voice" (Głos). W latach 80. XX wieku, kiedy wciąż dominował rock „białych" ludzi, była jedną z afroamerykańskich artystek, które regularnie pojawiały się w MTV. Jej solowy debiutancki album Whitney Houston (1985) został najlepiej sprzedającym się albumem artystki w dziejach. Była pierwszą kobietą, która zadebiutowała na pierwszym miejscu na liście Billboard 200 i jej kolejnych siedem singli pojawiło się na 1. miejscu na liście Billboard Hot 100. W latach 90. wystąpiła w filmie Bodyguard, który odniósł duży sukces kasowy. Ścieżka dźwiękowa do tego filmu była najczęściej kupowanym soundtrackiem w dziejach. Nakład wszystkich jej płyt sięgnął 200 milionów egzemplarzy. Została także uznana przez magazyn Rolling Stone za jedną ze 100 najlepszych gwiazd muzyki wszech czasów. Sukces Whitney Houston otworzył drzwi do kariery wielu innym ciemnoskórym wokalistkom jak m.in. Beyoncé, Alicia Keys, Janet Jackson czy Anita Baker. **wikipedia**

I Have Nothing

Tę piosenkę kocham śpiewać i zawsze śpiewam ją wręcz instynktownie — choć wiadomo, że najlepiej idzie mi, gdy jestem zakochana, a obiekt uczuć siedzi i słucha na widowni! Tak właśnie było w roku 2005, kiedy w czasie Kortowiady organizatorzy chcieli zorganizować studentom m.in. zabawę w śpiewanie. Fakt, że początkowo w regulaminie stało jak byk, że udział w konkursie może wziąć wyłącznie student UWM-u, po czym, gdy już organizatorzy wysłuchali mojej propozycji — regulamin został natychmiast poprawiony i udział brać mogli także wykładowcy — pomijam wymownym milczeniem! Początek jest trudny, bo trzeba idealnie wejść z orkiestrą w pierwszą zwrotkę, ale jak się człowiek przyłoży — to wchodzi. Znów wygrałam, ale nie to jest sednem. Kwintesencją tamtego występu jest opowieść jednego z moich studentów, do którego na czas Kortowiady przyjechał brat. Brat naturalną koleją rzeczy nie znał mnie, nie miał ze mną zajęć i nie jego ja drugiego okresu warunkowego uczyłam na „If I Told You That". Stał więc sobie pod sceną, słuchał i bardzo się dziwił, że jego brat, czyli mój student, jakoś tak dziwnie patrzy. Jakby oniemiał, jakby co najmniej sama Whitney tam stała na scenie albo słoń afrykański tańczył kadryla na pokrywce od rondla. Po czym brat mojego studenta nie wytrzymał, zebrał się w końcu w sobie i powiedział na cały głos: — Koncert talentów miał być, a te gamonie oryginały puszczają.

Opowiedzieli mi to zaraz po występie, a brat studenta, w nagrodę za to swoje spontaniczne i do bólu szczere wyznanie przez większość wieczoru targał nagrodę — nowiuśki zestaw DVD...

Ale dla Whitney rok 2005 był już powoli równią pochyłą. To właśnie wtedy na antenę jednej ze stacji w USA wszedł show „Być Bobbym Brownem", po czym brytyjski „The Guardian" wyraził opinię, że swoim udziałem Houston straciła „ostatnie resztki własnej godności", a „The Hollywood Reporter" — że ów show był „niewątpliwie najbardziej obrzydliwym i wstrętnym, jaki kiedykolwiek pojawił się w telewizji". Jeszcze gorzej, że zaczęły się problemy z głosem: Gary Catona, trener głosu Whitney, powiedział potem, że kiedy zaczął pracować z nią w 2005 roku, ona już straciła 99,9 proc. swojego głosu... „Ledwo mówiła, o śpiewaniu już nie mówiąc. Jej styl życia i życiowe wybory sprawiły, że prawie całkowicie zachrypła".

Nic dziwnego, że na tym etapie i specjaliści, ale i ludzie z mojego otoczenia, choćby studenci, którzy moje „zajęcia muzyczne" uwielbiali — wszyscy zgodnie twierdzili, że wtedy, w 2005 roku mój głos był znacznie silniejszy i czystszy od oryginału. Choć to ona miała soul w duszy i w skórze — a moja dusza genetycznie jest nieskazitelnie biała...

The Star-Spangled Banner

W jakimś momencie zaczęłam upubliczniać swoje wersje przebojów Whitney w sieci. Traf chciał, że na hymn amerykański, który zaśpiewałam w jej stylu — trafił ambasador USA w Polsce. Efekt był taki, że napisał mi najpierw gratulacje, przyznając, że ich hymn generalnie nie jest łatwym do wyśpiewania kawałkiem, w interpretacji Whitney z 1991 r. jest trudny podwójnie, a do tego kilka tygodni wcześniej odbyła się spora afera, bo na zaprzysiężeniu Baracka Obamy niejaka Beyoncé ten sam hymn zaśpiewała... z playbacku! Pan ambasador uznał zatem, że kolejna rocznica ataku na World Trade Center to nie jest okazja, by zapraszać Beyoncé i potem świecić oczami za jakieś bezgłośnie otwierane usta — o kosztach nie wspominając! Zaprosił zatem mnie. Pojechałam, zaśpiewałam i w dowód wdzięczności otrzymałam 51 krwistoczerwonych róż: po jednej od każdego stanu i jeszcze jedną od Dystryktu Kolumbia. — Nawet gdyby tych róż było po sto, po tysiąc — i tak nie starczyłoby ich, by podziękować ci za tak piękny śpiew — powiedział mi wtedy przy absolutnie najwyższych głowach różnych państw, w tym koronowanych! I faktem jest, że prócz hymnu polskiego — jedynie hymn amerykański umiem zaśpiewać od ręki, nawet „God Save the Queen" mnie ominęło! Ale tylko w stylu Whitney...

Pozytywka

Była jak rajski ptak, który sam sobie poszarpał, a w końcu podciął skrzydła. Była jak moja pozytywka: mieniła się na zewnątrz, ale wiele lat także z jej wnętrza płynęły piękne, najczystsze dźwięki. Cieszyła ucho, bawiła oko, przyciągała i mimo wszystko chciałam ją mieć na wyciągnięcie ręki. Z czasem jednak od pozytywki zaczęły odpadać cekiny. Potem całymi płatami zaczęła schodzić też farba, a oczom moim ukazał się jakiś tandetny i kompletnie nieszlachetny metal... Następnie okazało się, że i mechanizm grający czy to się zużył, czy może nie był wystarczająco pielęgnowany — ale zaczął skrzeczeć, urywał się w pół nuty, wreszcie zamilkł... Tak czy siak, pozytywka przestała cieszyć. A ja zdałam sobie w jakimś momencie sprawę, że gardzę ludźmi, którzy wiele rzeczy dostają od losu ot, tak — na tacy, podczas gdy inni muszą z poświęceniem i w pocie czoła pracować na to samo wiele ciężkich lat. A i to nie zawsze im wyjdzie... Że osoba, która ma talent — a roztrwania go na niezdrową miłość i narkotyki — napawać mnie może wyłącznie obrzydzeniem. Nie wolno tak czynić, bo los bywa mściwy. Na Whitney zemścił się z każdej strony i bez krzty litości. A o swojej tak wiernej naśladowczyni nawet się nie dowiedziała...

Co bym jej powiedziała, gdybym ją spotkała? Nie ma pojęcia. Ponoć nie była łatwą rozmówczynią, a z każdym gramem koki w ogóle było coraz gorzej... Intelektualnie orlicą też nie była — co oceniam po paru wywiadach telewizyjnych, których udzieliła jeszcze na trzeźwo. I — co chyba najważniejsze — podobnie jak mnie, szerokim łukiem ominął ją talent do tworzenia muzyki. Ona ją tylko pięknie śpiewała...

No to i ja śpiewam — do dziś. Z tym samym wzruszeniem przy wielu nutach, z tą samą mocą, werwą, energią — z tą samą duszą. Nie wiem, czy zasłużyła na wspomnienie o sobie, które — chcę czy nie — pojawia się za każdym razem. Ale dobrze. Jeśli, gdziekolwiek jest, jakoś jej przykro, smutno, źle — kilka taktów z „I Will Always Love You" mogę jej raz na jakiś czas zanucić...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl a28cb32db8

Kosmetyczka radzi

Jak pozbyć się przebarwień po lecie? Stosowałam kremy z filtrem jednak mnie to nie ominęło. **Jola**

Droga Jolu

Z przebarwieniami na twarzy zmaga się wiele klientek. Są efektem działania promieni ultrafioletowych, które zaburzają funkcjonowanie komórek pigmentacyjnych skóry. Najlepiej udać się do gabinetu kosmetycznego na konsultacje. Specjalistka która zobaczy Cię na żywo, omówi wszystkie wskazania i przeciwwskazania, dobierze serię zabiegów, które pozwolą pozbyć się kłopotu. Szczególnie popularne są: laserowa redukcja przebarwień, kwasy TCA, mikrodermabrazja, peelind ferulowy, peeling z retinolem. Jesienią dużym powodzeniem cieszą się terapie kwasowe.

Domowym sposobem na walkę z przebarwieniami na twarzy jest stosowanie kosmetyków, które można dostać praktycznie w każdej drogerii. Preparaty, które okażą się pomocne, zawierają w składzie kwas azelainowy, kwas witaminy oraz kwasy owocowe. Warto sięgnąć także po kosmetyki naturalne, które zawierają wyciągi z ogórka, porzeczki, cytryny czy pietruszki. Możliwości jest naprawdę dużo. Powodzenia!

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

Fot. archiwum prywatne

Domowe sposoby na **porządek**

Nie wszystko co „bio", „eko", „zdrowe" jest droższe niż standardowy produkt. Przykład? Środki czystości. Te samodzielnie zrobione są nie tylko bezpieczniejsze dla naszego organizmu, ale przede wszystkim naturalne: nie drażnią naszej skóry i nie wywołują alergii i wysypek.

Fot. freepik

Samodzielne tworzenie środków czystości jest nie tylko zdrowsze, ale i tańsze od tych gotowych, dostępnych w sklepach. A co istotne, składniki niezbędne do ich produkcji znaleźć można niemal w każdym domu. Sprawdźcie sami!

KUCHNIA

Mycie naczyń

Do bardzo gorącej wody dodajemy 1 łyżkę sody oczyszczonej i kilkanaście kropli olejku cytrynowego. W gotowym roztworze myjemy naczynia, które następnie opłukujemy w drugiej komorze wypełnionej octem (odkazi i nabłyszczy naczynia, zaś zapach szybko się ulotni).

Odświeżanie ściereczek kuchennych

Ściereczki po użyciu płuczemy w roztworze: soda oczyszczona i gorąca woda. Jeśli są mocniej zabrudzone – warto zostawić je w takim roztworze na noc.

Przypalone jedzenie

Do garnka wlewamy zimną wodę, dodajemy sporą ilość sody oczyszczonej, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy przez 10-20 minut. Całość zostawiamy na noc i rano czyścimy garnek.

ŁAZIENKA

Środek do czyszczenia armatury

Miękką szmatkę maczamy w roztworze 0,5 szklanki sody oczyszczonej i 2-3 łyżki octu. Przy czyszczeniu sedesu dobrze jest pozostawić na około 30 min, następnie przetrzeć i zmyć.

Mycie lustra

Do butelki ze spryskiwaczem wsypujemy 1 łyżeczkę octu i dodajemy 1,5 l ciepłej wody. Wilgotne okna najlepiej wycierać... gazetą – dzięki temu unikniemy smug.

Czyszczenie odpływu

Do odpływu wsypujemy 0,25 szklanki sody oczyszczonej. Zalewamy 0,5 szklanki octu i przykrywamy na 15 minut. Po tym czasie zalewamy odpływ 2 litrami wrzącej wody.

SALON

Mycie podłóg

Do mycia podłóg najlepiej wykorzystać roztwór składający się z 2 l ciepłej wody, 1,5 szklanki octu oraz 20 kropli wybranego olejku eterycznego.

Odświeżanie dywanu

Aby pozbyć się nieprzyjemnego zapachu z dywanu wystarczy posypać go grubą warstwą sody oczyszczonej i po 15 minutach odkurzyć dywan.

Mycie okien

Do mycia okien wykorzystujemy ten sam roztwór co przy myciu lustra.

Less waste nie jest chwilową modą, a raczej zwrotem w stronę postaw, które jeszcze kilkadziesiąt lat temu prezentowały nasze mamy i babcie. To one w trosce o rodzinne gniazdo mogły bazować tylko na produktach dostępnych w domu, a nie na sklepowych półkach. Zwrot ten wyjdzie z korzyścią nie tylko dla planety, minimalizując ilość odpadów, ale i też dla naszego portfela. **newseria.pl**

Lecznicze właściwości magnezu w dolegliwościach psychicznych

Magnez, jeden z najpopularniejszych minerałów na Ziemi został uznany za pierwiastek w 1755 roku przez szkockiego chemika Josepha Blacka. Występuje w skałach w postaci dolomitu, magnezytu, szenitu, a także w soli wody morskiej. Magnez bierze udział w wielu procesach zachodzących w roślinach i w organizmie człowieka. Bez magnezu rośliny więdną i przestaje zachodzić w nich fotosynteza. Natomiast w organizmie ludzkim magnez odpowiada między innymi za przekaz impulsów w układzie nerwowym, reguluje ciśnienie osmotyczne krwi, bierze udział w tworzeniu DNA, zachowaniu odpowiedniej struktury rybosomów, jest składnikiem budulcowym kości, mięśni, serca, organów odpowiedzialnych za metabolizm. Zapotrzebowanie dobowe na magnez u dorosłego człowieka to 300-400mg. Jednak z powodu nieodpowiedniej diety (jedzenie przetworzonej żywności, konserwanty), braku picia dobrej jakości naturalnych, mineralnych wód leczniczych, nadmiernego spożycia alkoholu i leków syntetycznych oraz z powodu nawożenia gleby środkami chemicznymi (szczególnie środkami zawierającymi potas), w roślinach, a następnie w organizmie ludzkim jest magnezu coraz mniej. Potencjał energetyczny składników odżywczych roślin zaczyna się od dobrej jakości ziemi, w której rosną. To wpływa na nasze zdrowe. Niedobory magnezu mają niekorzystny wpływ na zdrowie psychiczne. Im tego pierwiastka jest mniej w organizmie, tym większe skłonności do wystąpienia stanów lękowych, depresyjnych, nerwic, kłopotów ze snem, poczucia zagubienia, chronicznego zmęczenia, stanów maniakalnych, bólów głowy, kołatania i arytmii serca, a nawet skłonności do psychoz. Trudniej jest być uważnym i skoncentrowanym, łatwo o rozdrażnienie. Dobroczynny wpływ magnezu na psychikę człowieka potwierdzają liczne badania naukowe.

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

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

eprasa.pl a28cb32db8

Fot. Centrum Medyczne Damiana

Trudny powrót dzieci do szkół?

Psycholog wyjaśnia, jak pomóc naszym pociechom

Marta Giedyk
psycholog

Nasze dzieci wróciły do szkolnych ławek. Wyjątkowo długa przerwa, związana z epidemią koronawirusa, sprawia, że zarówno uczniom, jak i rodzicom może towarzyszyć dodatkowy stres. Co robić, aby zapewnić najmłodszym łagodny start w nowych okolicznościach? W jaki sposób rodzice mogą przygotować swoje pociechy do powrotu do szkoły? Odpowiada Marta Giedyk, psycholog z Centrum Medycznego Damiana.

— Pani psycholog, dzieci przez kilka miesięcy nie uczęszczały do szkoły – czy trudno będzie im wrócić do normalnego trybu nauki?

— Psycholog Martą Giedyk z Centrum Medycznego Damiana: Należy mieć na uwadze, że powrót do klas po kilkumiesięcznej przerwie będzie dla dzieci wyzwaniem i z pewnością ponowna adaptacja do środowiska szkolnego zajmie im kilka tygodni.

—Relacje między uczniami mogły ulec zmianie?

—Tak, z powodu przerwy, która nastąpiła w uczęszczaniu do szkoły, wiele mogło się zmienić. W poprzednim roku szkolnym, dzieci zdążyły już nawiązać kontakty i przyjąć w grupie określone role. Trwało to jednak tylko do początku marca, a potem szkoły zostały zamknięte z powodu koronawirusa. Dlatego po powrocie, relacje i zażyłość między dziećmi może wyglądać nieco inaczej.

— Czy tylko upływ czasu miał w tym aspekcie znaczenie?

— Wszystko zależy od tego, w jakich grupach dzieci widywały się podczas wakacji i po kwarantannie. Te, które mieszkają bliżej siebie miały możliwość spotykania się, inne porozumiewały się za pomocą komunikatorów. Jednak już tutaj rysują się pierwsze różnice, bowiem nie każde dziecko w takim samym zakresie ma dostęp do Internetu, nie wszystkie też miały możliwość spotkania się. W konsekwencji wypracowane relacje rówieśnicze uległy zmianie. Dlatego teraz, po powrocie, wszyscy będą przechodzić ponowną adaptację rówieśniczą.

— A co z tzw. energią do nauki? Trudno będzie dzieciom wejść w rytm uczenia się?

— Dzieci, tak jak my wszyscy, mają tzw. energię do nauki czy pracy, kiedy czują się bezpiecznie w swoim środowisku szkolnym. Takie poczucie daje im znalezienie przyjaciół, świadomość przynależności do grupy i przyjazna atmosfera. Z tego powodu potrzebują czasu na odnalezienie się w grupie. Niezbędny jest im czas na odnowienie kontaktów z rówieśnikami po przerwie i ponowne poznanie struktury grupy. Stan niepokoju i stresu związany z sytuacjami społecznymi utrudnia koncentrację, zapamiętywanie oraz przyswajanie nowych informacji.

— Czyli powrót do aktywności – tak, ale nie wszystko naraz?

— Tak, ponieważ kolejny aspekt, który należy mieć na uwadze, dotyczy tempa wejścia w nowy rok szkolny. Do tej pory często zdarzało się, że dzieci już od początku września, od razu po lekcjach chodziły na dodatkowe zajęcia językowe, muzyczne czy sportowe. Pamiętajmy jednak, że kilka ostatnich miesięcy uczniowie spędzili w domu, dlatego teraz nie należy układać sztywnego, napiętego planu pozalekcyjnego, zanim dziecko na nowo nie wejdzie w środowisko szkolne. Już sam powrót do szkoły to duża zmiana, starajmy się nie przytłoczyć ich kompletną modyfikacją trybu dnia.

— Jeśli pomyślimy o przebywaniu w szkole, to jakie zachowania dzieci będą musiały ulec zmianie?

— Przede wszystkim dzieci będą musiały po prostu uważać na zarazki oraz utrzymywać większy dystans między sobą. Może to być jednak trudne, ponieważ budowanie relacji u dzieci czasem ma też charakter niewerbalny. Dla nich naturalnym jest np. częstowanie się jedzeniem, „dawanie sobie łyka", przynoszenie drobnych prezentów czy przedmiotów z domu. W tym obszarze również będą musiały nadejść zmiany.

— Tu pojawia się zadanie dla rodziców i nauczycieli?

— Rodzice z pewnością będą teraz bardziej uczulać swoje dzieci na to, żeby nie piły po sobie z jednej butelki, nie częstowały się batonikami, ponieważ niesie to ryzyko przeniesienia wirusów. Mając jednak świadomość, że dla uczniów takie wymiany pełnią (poza jedzeniem) funkcję budowania relacji, to zapewne nie uda się ich w pełni wyeliminować. Dlatego warto zadbać, żeby dziecko miało przy sobie np. swoją słomkę, a jeśli chce poczęstować czymś kolegów, to powinno być to już wcześniej podzielone na części.

— Sytuacja ta może rodzić konflikty wśród dzieci lub wpływać na ich relację?

— Tak, może ona wpływać na postrzeganie danego dziecka w grupie. Jeżeli z jakiegokolwiek powodu uczeń jest poniżany lub dyskryminowany sytuacja jest bardzo trudna.

— Co w takim momencie jest rolą opiekunów?

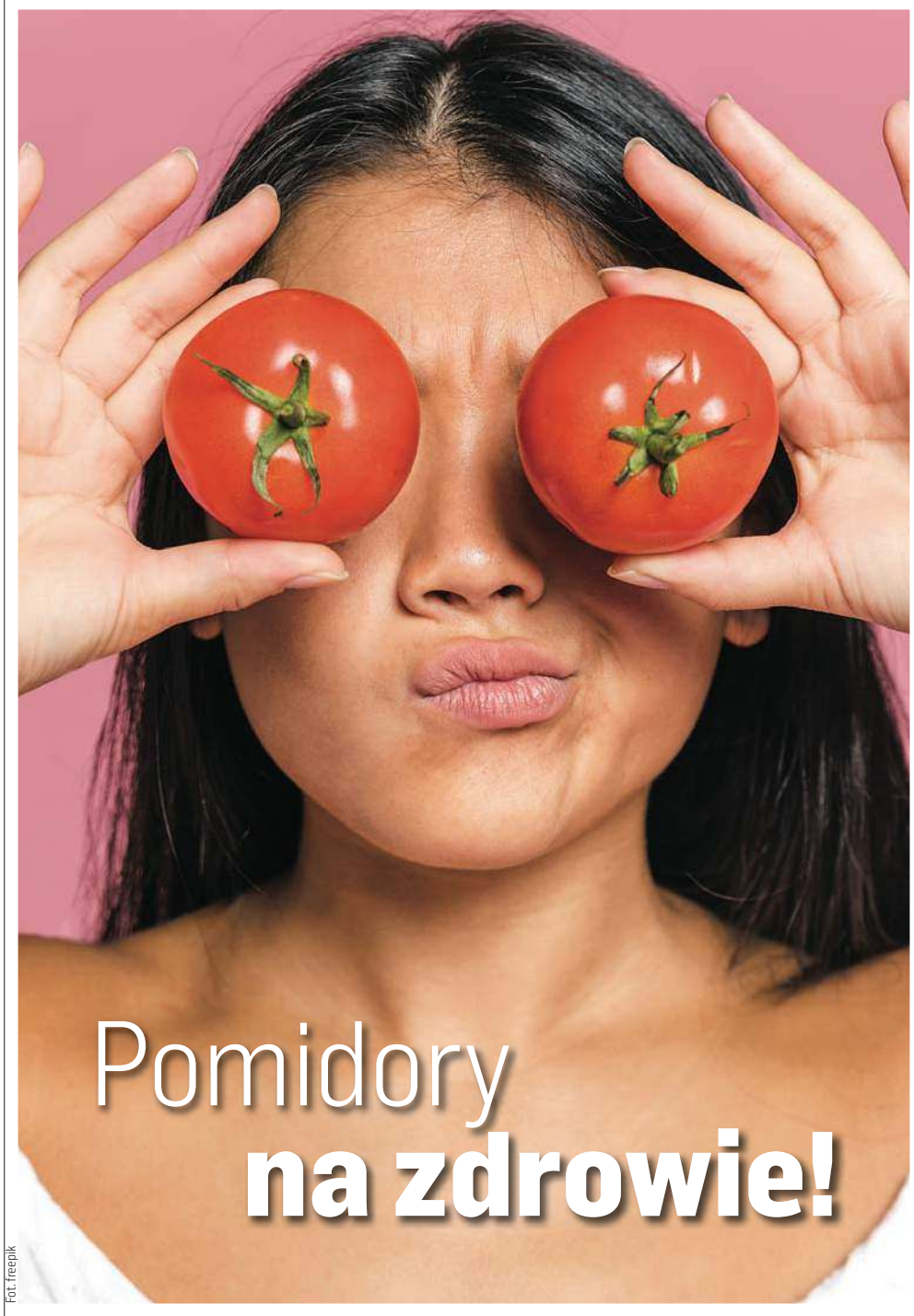
— Rolą opiekunów jest uważne towarzyszenie dzieciom. To oznacza w praktyce obserwowanie, co się dzieje z grupą i wsłuchiwanie się w potrzeby dzieci. Świadomość dorosłych, że dzieciom może być trudniej jest też bardzo pomocne. Słowo „trudniej" w tym kontekście oznacza, że najmłodsi mogą przeżywać różne emocje, takie jak niepokój, złość, poczucie osamotnienia czy niepewność. W tych sytuacjach pomocna jest obecność osoby, która potrafi zauważyć te uczucia i spokojnie wysłuchać. **CENTRUM MEDYCZNE DAMIANA**

HELIOS
tel. 89 535 20 30
44720otbs-A -C

HELIOS OLSZTYN
Sobota 5 września
BYŁ SOBIE PIES, cz. 2 – seanse specjalne 5-6 września, g. 11, 13:30; AFTER 2 / napisy, g. 18:20; PĘTLA, g. 10, 10:30, 12, 12:40, 13:10, 14:50, 15:50, 16:50, 17:30, 18:30, 19:30, 20:10, 21:10, 22:10; ZIEJA, g. 19:15; NOWI MUTANCI / napisy, g. 17, 19, 21:30; TENET / napisy, g. 11:10, 13, 14:30, 16:30, 18, 20: 21:30; O CZYM MARZĄ ZWIERZĘTA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10, 12:20, 14:40; WŁOSKIE WAKACJE / napisy, g. 14:15, 21; SAMSAM / familijny / b.o. / dubbing, g. 10.45; SCOOBY-DOO! / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 11:45, 16; HARRY POTTER i Książę Półkrwi / Hit za 10! / dubbing, g. 15:30

Niedziela 6 września
BYŁ SOBIE PIES, cz. 2 – seanse specjalne 5-6 września, g. 11, 13:30; AFTER 2 / napisy, g. 18:20; PĘTLA, g. 10, 10:30, 12, 12:40, 13:10, 14:50, 15:50, 16:50, 17:30, 18:30, 19:30, 20:10, 21:10, 22:10; ZIEJA, g. 19:15; NOWI MUTANCI / napisy, g. 17, 19, 21:30; TENET / napisy, g. 11:10, 13, 14:30, 16:30, 18, 20: 21:30; O CZYM MARZĄ ZWIERZĘTA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10, 12:20, 14:40; WŁOSKIE WAKACJE / napisy, g. 14:15, 21; SAMSAM / familijny / b.o. / dubbing, g. 10.45; SCOOBY-DOO! / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 11:45, 16; HARRY POTTER i Książę Półkrwi / Hit za 10! / dubbing, g. 15:30

eprasa.pl a28cb32db8



Pomidory na zdrowie!

Fot. freepik

Sezon na pomidory trwa w najlepsze i to bardzo dobrze, bo pomidory są prawdziwą kopalnią witamin i pożytecznych składników mineralnych. Zanim zatem zaśpiewam „Addio pomidory!" — warto poznać wszystkie ich zalety. No i z nich korzystać...!

Nie ma co mówić, najbogatsze w witaminy, a i najsmaczniejsze są pomidory, które zjemy zaraz po zerwaniu z krzaka. Pocieszają mnie jednak dwa fakty: po pierwsze, z zalet pomidorów możemy korzystać przez cały rok, przy czym odwieczny dylemat — lepszy ze szklarni czy z pola — pragnę uciąć krótkim: to nie ma znaczenia. Grunt, by pomidor był świeży i dojrzały. A po drugie, bezcenne dla zdrowia substancje pomidorowe znajdziemy również w pomidorach suszonych i w sporządzonych z nich sosach, a nawet w traktowanym przez niektórych jako zło wcielone keczupie...!

Znajomość z pomidorem zaczynamy od wąchania szypułki: jeśli zapach jest wyraźny i przyjemny — możemy być pewni jego najwyższych walorów smakowych i wartości odżywczych. Mocny aromat zaświadcza bowiem, że taki pomidor miał na krzaku możliwość spokojnego dojrzewania. Pomidory zerwane przedwcześnie, które „doszły" potem na parapecie — substancji zapachowych zawierają o wiele mniej. W warzywniaku zwracamy też uwagę na kolor skórki, która także przy samej szypułce powinna być intensywnie wybarwiona.

Za lecznicze właściwości pomidorów odpowiada ich naturalny czerwony barwnik, likopen — najsilniejszy antyutleniacz z grupy karetonoidów. Opóźnia procesy starzenia, ponieważ neutralizuje wolne rodniki. Co bardzo ważne i dość ciekawe, likopen nie ginie ani w obróbce cieplnej, ani z upływem czasu. W przetworach z pomidorów jest go nawet 2-3 razy więcej niż w pomidorach świeżych.

Trochę historii...

Pomidory trafiły do Europy w XVI wieku. Zostały przywiezione z Ameryki przez Krzysztofa Kolumba. Początkowo uważano je wyłącznie za roślinę... ozdobną. Później zaczęto przygotowywać z nich sosy. Dziś zajmują pierwsze miejsce w zbiorach warzyw w krajach UE (rocznie ok. 12-13 mln ton). Jednym z głównych eksporterów pomidorów jest Polska, która wysyła je nawet do Grecji.

Witaminy i minerały w szczegółach

Pomidory mają przede wszystkim całe mnóstwo witaminy C. Większe owoce, o wadze przynajmniej 180 g, potrafią dostarczyć 60 proc. dziennego zapotrzebowania na tę konkretnie witaminę. Sporo też w pomidorach witaminy E — znów, większy pomidor potrafi pokryć 25 proc. dziennego zapotrzebowania. Dalej mamy witaminy z grupy B, które korzystnie wpływają na nasz układ nerwowy, w tym witamina PP, która wpływa na metabolizm cukru i cholesterolu we krwi. W pomidorach znajdziemy też witaminę K. Za witaminami idą pierwiastki mineralne, a właściwie całe ich bogactwo. Najważniejszy z nich to potas, który działa moczopędnie i obniża ciśnienie krwi. Pomidory to też źródło wapnia, magnezu i żelaza oraz wiele innych, raczej rzadko spotykanych w produktach spożywczych: mangan, miedź czy kobalt.

Likopen, czyli pomidory na nowotwory

Najwięcej wspomnianego likopenu, silnego przeciwutleniacza, ale i naturalnego barwnika jest oczywiście w pomidorach o intensywnie czerwonym kolorze. Nie gorsze pod tym względem są też pomidory żółte. Ponieważ nasz organizm likopenu nie jest w stanie wytworzyć sam — ważne jest, by jak największe ilości dostarczać mu z zewnątrz. A pomidory są najlepszym źródłem tej substancji, dlatego warto je jeść codziennie. Bogata w likopen dieta zapobiega zawałom serca i rozwojowi miażdżycy. Kilka niezależnych badań potwierdza też wpływ likopenu na zmniejszanie ryzyka raka szyjki macicy. Naukowcy dowiedli ponadto, że pomidory hamują proces zwyrodnienia plamki żółtej, które jest jedną z przyczyn utraty wzroku po 65. roku życia. Poza tym kolejne badania potwierdzają, że likopen najskuteczniej przeciwdziała nowotworowi prostaty: panowie, którzy pomidory spożywają regularnie, są aż o 34 proc. mniej narażeni na rozwój tej choroby. Norma dzienna tej zdrowej dawki likopenu to przynajmniej jeden pomidor lub talerz zupy pomidorowej. Tak samo zadziała szklanka pomidorowego soku lub dwie łyżki keczupu.

Toksyczna tomatyna

Jak wszystkie rośliny z rodziny psiankowatych — papryka, ziemniak, bakłażan, tytoń — także pomidory zawierają trujący alkaloid, tomatynę. Zjedzona w dużej ilości, ta substancja staje się toksyczna i może powodować mdłości, wymioty, kolki, biegunki. Choć ciekawe, że tomatyna, mimo swoich toksycznych właściwości, w uzasadnionych przypadkach może wykazywać też działanie terapeutyczne.

Fot. pixabay

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

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

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

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
103200TBR-A-M

REKLAMA

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
207119otbr-a -0

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

eprasa.pl a28cb32db8

W medycynie ludowej właściwości rozkurczowe alkaloidu wykorzystywano m.in. do usuwania zaparć powodowanych nadmiernym skurczem w obrębie jelita grubego. Tak czy siak — trzeba jednak uważać.

Czerwone, zielone czy żółte?

Prócz swojskich pomidorów czerwonych, coraz częściej na naszych stołach widać też pomidory żółte. Te drugie, jak już wspomniałam, pod względem zawartości witamin są tak samo wartościowe jak czerwone, ale z powodu mniejszej ilości czerwonego barwnika — tego cennego likopenu mają mniej. Czasem w naszej kuchni pojawiają się także pomidory zielone, niedojrzałe, z którymi powinniśmy jednak postępować bardzo ostrożnie. Przede wszystkim nie mają aż tylu substancji odżywczych, co te czerwone i żółte, natomiast znacznie w nich więcej wspomnianej trującej tomatyny. Ta uaktywnia się zwłaszcza po skropieniu warzyw octem, dlatego sałatka z zielonych pomidorów obficie skropiona sosem winegret może spowodować migrenę. Spokojnie jednak możemy przygotowywać z zielonych pomidorów przetwory na zimę: tomatyna traci wszystkie swoje szkodliwe właściwości pod wpływem wysokiej temperatury.

Inne szkody

Z dietą bogatą w pomidory muszą uważać osoby chorujące na reumatoidalne zapalenie stawów i dnę moczanową. Także ci, którzy cierpią z powodu zgagi. Z kolei ci z wrażliwym przewodem pokarmowym muszą przed jedzeniem obrać pomidora ze skórki — najłatwiej schodzi po wcześniejszym sparzeniu. Pomidory mogą też uczulać: powinny ich unikać matki karmiące, a do diety dzieci trzeba je wprowadzać stopniowo — znacznie zmniejszymy wtedy ryzyko pojawienia się alergii.

Fot. freepik

Pomidor kontra ogórek

Łączenie w jednej sałatce pomidorów i ogórków to jest morderstwo popełnione na zawartej w pomidorach witaminie C...!

Tak słyszałam całe życie. A nieprawda! Bo choć wielu przekonuje, żeby nie łączyć tych dobrodziejstw w jednej surówce, gdyż zawarty w ogórku enzym askorbinowy niszczy zawartą w pomidorach witaminę C — są też naukowcy, którzy twierdzą, że taki ogórek, żeby zabić witaminę C swoim enzymem askorbinowym — musiałaby leżeć obok lub na pomidorze całe wieki i dopiero wtedy jedno z drugim wzajemnie by źle zadziałało...!

Jednak gdy ktoś nie ufa naukowcom, a tak jak ja kocha to połączenie i gotów jest zrezygnować z największej nawet dawki witaminy C — powinien do swojej sałatki dodać kilka kropli soku z cytryny, czym obniży pH, a wskutek czego aksorbinaza przestanie działać. Podobnym rozwiązaniem problemu jest zastąpienie ogórka świeżego kiszonym. Jeszcze inny sposób, to po prostu przed połączeniem składników naszej sałatki trzeba każde warzywo wymieszać osobno z odrobiną oliwy z oliwek. Ta nie tylko ochronnie zadziała na witaminę C, ale dodatkowo zwiększy też wchłanialność likopenu z pomidorów. Ot, i ogórek z pomidorkiem pogodzeni...!

Przetwory

W naszej diecie wszelkie sosy, keczupy i koncentraty pomidorowe powinny zajmować nader ważne miejsce. Surowym pomidorom wprawdzie nie dorównają choćby pod względem zawartości witamin, ale ten cenny likopen właśnie z przetworów jest lepiej wchłanialny. Podczas obróbki termicznej dochodzi bowiem do zerwania niektórych wiązań chemicznych, w wyniku czego likopen przekształca się w związek o wiele łatwiej przyswajalny dla naszego organizmu. Jego poziom we krwi po zjedzeniu przetworów pomidorowych jest 2-3 razy wyższy niż po spożyciu pomidorów świeżych.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY #OSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

89 539-74-80
89 539-74-81

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

Budynek Starostwa Powiatowego w Olsztynie, plac Generała Józefa Bema 5, parter
(wejście od ronda Bema)

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-F-K

eprasa.pl a28cb32db8

Oto **Miss** i **Mister Lata 2020** w regionie

Czytelnicy „Gazety Olsztyńskiej" wybrali Miss i Mistera Lata 2020. W rankingu regionalnym zwyciężyli 20-letnia **Klaudia Staruch** z Lidzbarka Warmińskiego oraz 34-letni **Cezary Turos** z Olsztyna. Poznajmy ich bliżej.

Plebiscyt na Miss i Mistera Lata ogłosiliśmy 23 lipca. Udział w naszej zabawie mogły brać osoby pełnoletnie. Głosowanie trwało do 23 sierpnia do godz. 23.59 i wzbudziło spore zainteresowanie wśród naszych czytelników.

Fot. Radosław Niemczynowicz

Fot. archiwum prywatne

Tytuł Miss Lata 2020 w rankingu regionalnym trafił do 20-letniej **Klaudii Staruch** z Lidzbarka Warmińskiego. W jej przypadku powiedzonko „za mundurem panny sznurem" nabiera innego znaczenia. Klaudia nie marzy o przystojnym twardzielu w moro, tylko o mundurze samym w sobie. Bardzo chce bowiem zostać policjantką.

— Nie wiem właściwie dlaczego, ale od dawna ciągnie mnie do służby mundurowej — zwierza się piękna lidzbarczanka, która ma już za sobą pierwsze podejście do zdobycia wymarzonej posady, niestety, tym razem się nie udało, jednak pani Klaudia jest nieugięta w swoim postanowieniu. Nie zraziła się porażką. Uznała, że to dopiero pierwsza bitwa w tej wojnie, którą może jeszcze wygrać i od października będzie studiowała w Wyższej Szkole Bezpieczeństwa w Bartoszycach w specjalności kryminalistyka śledcza.

— Mam nadzieję, że uda mi się dostać do policji, bo to moje wielkie marzenie — mówi. — Jestem aktywna. Zawsze był rower, rolki i dużo czasu na świeżym powietrzu. W gimnazjum ćwiczyłam lekkoatletykę, grałam w siatkówkę. Jeszcze niedawno chodziłam na siłownię. Ostatnio nie miałam zbyt wiele na to czasu, ale na pewno wrócę do ćwiczeń, bo zależy mi na dobrej kondycji fizycznej.

Całkiem możliwe, że ta słabość do munduru pojawiła się w liceum, kiedy to pani Klaudia aktywnie uczestniczyła w życiu Hufca ZHP Orneta. Nikogo zapewne nie zdziwi, że była w drużynie reprezentacyjnej.

— Z sentymentem wspominam czasy w harcerstwie — opowiada. — Jako drużyna reprezentacyjna jeździliśmy do Warszawy na ważne dla naszego kraju rocznice, między innymi Powstania Warszawskiego. Pełniliśmy też służbę w stolicy 11 Listopada. Niezwykłym dla mnie wydarzeniem był wyjazd dwa lata temu z drużyną do Katynia i Smoleńska w rocznicę zbrodni katyńskiej, gdzie złożyliśmy hołd ofiarom. Pojechaliśmy tam w osiem osób. Mieliśmy też okazję polecieć do Moskwy. Harcerstwo na pewno wniosło dużo do mojego życia.

Klaudia Staruch urodziła się w Lidzbarku Warmińskim 20 lat temu. Tutaj chodziła do Szkoły Podstawowej nr 4 i do gimnazjum. Także liceum wybrała w swoim rodzinnym mieście. Lidzbarska „Jagiellonka" ma swoją historię. Uczniem tej szkoły był między innymi biskup polowy Wojska Tadeusz Stefan Płoski, który zginął 10 lat temu w katastrofie smoleńskiej. Absolwentem tego liceum był również znany reporter wojenny Waldemar Milewicz.

Chociaż pani Klaudia wybrała kierunek humanistyczny, to jednak nie planuje studiów w tym kierunku. Może to właśnie mundur harcerski i klimat Zespołu Szkół Ogólnokształcących im. Jagiellończyka miały wpływ na jej późniejszą decyzję w wyborze zawodu.

Na razie jednak odbywa staż w miejscowym starostwie powiatowym.

Plebiscyt na Miss i Mistera Lata to pierwszy taki konkurs, w którym pani Klaudia wzięła udział.

— Przeczytałam o tym w internecie i pomyślałam: dlaczego nie? Bardzo lubię wyzwania. Wystąpiłam na przykład w reklamie banku Millenium, którą kręcono w Termach Warmińskich, do czego namówiłam też swojego chłopaka i statystowałam w serialu „Korona Królów" nagrywanym w lidzbarskim zamku. Jestem aktywna, można powiedzieć, że wszędzie mnie pełno. Kiedy wysłałam swoją kandydaturę na Miss Lata miałam nadzieję na ten tytuł w powiecie lidzbarskim. Nie przypuszczałam, że mogę wygrać regionalny! Śledziłam wiec tylko wyniki na stronie Gazety Lidzbarskiej i cieszyłam się że jestem na pierwszym miejscu, aż weszłam na stronę Gazety Olsztyńskiej i oniemiałam ze zdziwienia. Tu też byłam pierwsza!!! Bardzo się cieszę.

EWA LUBIŃSKA

Misterem Lata 2020, zarówno w rankingu powiatowym, jak i rankingu regionalnym, został 34-letni **Cezary Turos** z Olsztyna. To energiczny i komunikatywny chłopak z szerokimi zainteresowaniami. Nie boi się wyzwań, a życie jest dla niego jedną wielką przygodą. Przez 10 lat mieszkał we Wrocławiu, trzy lata we Włoszech, a teraz los zaprowadził go do Holandii. Jak sam twierdzi, wiadomość o wygranej nie była dla niego zaskoczeniem. — Przyznam szczerze, że spodziewałem się tego. Zwłaszcza, kiedy po kilku dniach udało mi się osiągnąć dosyć sporą przewagę nad moimi rywalami. Mam wielu znajomych, którzy na mnie głosowali. Wystarczyło, że opublikowałem na swoim Facebooku artykuł z „Gazety Olsztyńskiej" o tym, że startuję. Każdy zaczął do mnie pisać, że to super, że biorę udział i na pewno będą głosować. I udało się — mówi.

Do udziału w naszym plebiscycie namówił go kolega z pracy. — Nigdy nie brałem udziału w takich konkursach. Zgłosiłem się, bo zadzwonił do mnie mój kolega z pracy i powiedział, że bierze udział. Początkowo zacząłem się śmiać, ale później pomyślałem sobie, że też chcę spróbować. To zawsze coś nowego. A ja jestem taki szalony. Moje życiowe motto to: Kto nie ryzykuje, ten nie pije szampana — opowiada.

Mister Lata 2020 często słyszy opinie, że jest przystojny, ale uważa, że zawsze jest coś, nad czym można popracować. Chciałby poprawić swoją sylwetkę. A co robi żeby dobrze wyglądać na co dzień? — Uprawiam dużo sportu. Lubię jeździć na rowerze, jeździć konno, pływać, biegać i ogólnie dużo się ruszać. Tutaj w Holandii prawie codziennie kąpię się w morzu, mimo tego, że jestem zmęczony po pracy. To moja receptura. Aktywnie i na sportowo — podkreśla.

Gdyby miał do wybory: dres czy garnitur, wybrałby... — To wszystko zależy od okoliczności. Na co dzień uprawiam dużo sportu, więc lubię ubierać się na luzie. Ale jak jest jakaś ważniejsza okazja, to wskoczę w garnitur, koszulę i krawat — mówi.

Czy udział w tym plebiscycie zmienił coś w jego życiu? — Raczej traktuję to jako fajną, wakacyjną zabawę. Ale kto wie... Czas pokaże. Na pewno znajomi będą teraz komentować — śmieje się.

Największe marzenie Cezarego to zagranie w hollywoodzkim filmie. — Już jako dziecko przejawiałem wyjątkowe zdolności. Wszędzie mnie było pełno i zawsze chciałem być zauważony. Dlatego też należę do agencji ATM jako aktor amator i statysta. Znam cztery języki obce, w tym dobrze język angielski. Mam ciocię w Stanach Zjednoczonych, więc wszystko może się udać. Marzenia są do spełnienia. Kilka dni temu otrzymałem propozycję zagrania w polskim filmie, ale niestety miałem pecha, bo pani z wytwórni zadzwoniła do mnie dwa dni przed wyjazdem do Holandii. I niestety musiałem odmówić. Ale gdybym miał zostać na dłużej w Holandii, to spróbuję też coś osiągnąć tutaj — zapowiada.

A w jakim filmie najbardziej chciałby zagrać? — Mój ulubiony film to „Bez litości". To horror. I właśnie w takim filmie mógłbym zagrać, bo nadaję się do takich scen. Mimo że jestem taki zabawny i cały czas się śmieję — twierdzi.

Oprócz aktorstwa Mister Lata 2020 lubi także muzykę i taniec. — Jak byłem młodszy chodziłem na kółko taneczne i należałem do zespołu tanecznego. Ale później z wiekiem zacząłem się tym zajmować tylko amatorsko — opowiada.

Czy żałuje swojego udziału w plebiscycie? — Oczywiście, że nie. Zawsze warto ryzykować w życiu. Dlatego chciałbym powiedzieć wszystkim, którzy się wahają i nie wierzą w siebie, żeby się odważyli. Bo wygląd się nie liczy. Najważniejszy jest charakter i uśmiech na twarzy — zaznacza Cezary.

MILENA SIEMIĄTKOWSKA

TOP 3 – ranking regionalny

Miss Lata 2020

1. Klaudia Staruch, Lidzbark Warmiński
2. Paulina Mandrek, Drwęca
3. Olga Kalina Wiktorowska, Nidzica

Mister Lata 2020

1. Cezary Turos, Olsztyn
2. Kacper Walicki, Ignalin
3. Dawid Szostak, Lidzbark Warmiński

eprasa.pl a28cb32db8

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DOM, działkę budowlaną, 602-132-908

MIESZKANIA, 602-313-371

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

zamienię

ZAMIENIĘ 3-pokojowe 48,2m2, 4 piętro/4p na Zatorze. 89-535-19-26

do wynajęcia

MIESZKANIA, 602-313-371

POKÓJ 1-2os. Kuchnia WC, osobne wejście, 509-074-561

STANCJA studentkom, 602-313-371

PRACA

dam pracę

MĘŻCZYZNĘ lub małżeństwo do pracy w gospodarstwie, 502-712-884

PMOOCNIKÓW do montażu płyt G-K, tel. 603-584-239

SZPACHLARZ kafelkarz, 787-652-835

AUTO-MOTO

sprzedam

SPRZEDAM Daihatsu Couore 2003r gaz cena 2900 negocjacja oc styczeń 2021 przegląd luty 2021 elektryczne szyby lusterka centralny zamek wspomaganie poduszki powietrzne. 664-501-402

Zdrowie.wm.pl

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE, 507-306-262

DACHY, 514-456-553

MALOWANIE, szpachlowanie, 504-720-494,

POLBRUK. tramnsport, 602-401-309

REMONTY mieszkań, elektryka, hydraulika, 602-477-817

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

RÓŻNE

sprzedam

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

PŁUGO-GRYZARKA, obsypnik do ziemniaków, kopaczka do ziemniaków, ciągnik Białorus, barakowóz, dmuchawa do zboża, piły do traka stacjonarnego, siewnik poznaniak, beczka do wody na przyczepie, szlifierka do drzewa, dwukółka do beli, silnik elektryczny 11kW , 692-214-618

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

GAZETA OLSZTYŃSKA
pozegnania.net
Wyraź swój żal
i zapal wirtualną świeczkę
mp-otbr-6791a-M

Nie żyjemy, aby umierać, ale umieramy, żeby żyć wiecznie

Pani

Anecie Malec

wyrazy głębokiego współczucia
i słowa otuchy w trudnych chwilach
po śmierci

Teściowej

składają
Dyrektor i pracownicy
Przedszkola Miejskiego nr 32 w Olsztynie

299020opb1-A-G

Rodzinie, Przyjaciołom oraz Znajomym

Rajmunda Krawczyka

wyrazy współczucia
składają
mieszkańcy oraz Zarząd
Wspólnoty Mieszkaniowej Orłowicza 17

298420opb1-A-G

Z głębokim żalem żegnamy

ś. † p. **Annę Gajko**

naszą wieloletnią Koleżankę, Nauczycielkę i Wicedyrektorkę Szkoły Podstawowej nr 7 w Olsztynie, osobę szlachetną, życzliwą i pełną empatii.

Rodzinie

składamy serdeczne wyrazy współczucia.
Koleżanki Janina, Barbara i Małgorzata

295820opb1-A -P

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-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

USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, kom. 605 635 908
OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, kom. 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl
Całodobowe przewozy zmarłych
614619opb1-e-M

Warmiński
1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej market
OLSZTYN ul. Lengowskiego 18-20 895 355 300 602 327 277
BISKUPIEC ul. Armii Krajowej 4 897 152 093 608 680 642
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać
614219opb1-E-G

#DBAJMY OSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI
89 539-74-80 | 89 539-74-81
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl
Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

Budynek Starostwa Powiatowego w Olsztynie, plac Generała Józefa Bema 5, parter
(wejście od ronda Bema)
GO
plac Generała Józefa Bema
39920otbs-E-K

eprasa.pl a28cb32db8

Fot. Konrad Kodix Sieczkowski/kodixfoto.pl

Sporty motorowe\\\ W poprzednim sezonie Zbigniew Staniszewski zadebiutował w rallycrossowych mistrzostwach Polski, a że początki były bardzo udane, więc teraz myśli także o sukcesach w eliminacjach Mistrzostw Europy Strefy Centralnej.

Apetyt rośnie w miarę jeżdżenia

Zbigniew Staniszewski zaczął sezon w znakomitym stylu, bowiem wygrał zawody w Czechach i w Słomczynie

Obecny sezon mimo że jest krótki, to jednak zapowiada się bardzo intensywnie, bowiem olsztyński kierowca Zbigniew Staniszewski rozszerzył program swoich startów w rallycrossie.

Przypomnijmy, że przed pierwszą rundą mistrzostw Polski Staniszewski wybrał się treningowo do czeskiej miejscowości Sedlćany, gdzie niespodziewanie stanął na najwyższym stopniu podium. Po dwóch tygodniach olsztynianin sięgnął również po zwycięstwo podczas pierwszej eliminacji mistrzostw Polski w Słomczynie. A jako że obie imprezy były jednocześnie eliminacjami Mistrzostw Europy Strefy Centralnej, więc decyzja mogła być tylko jedna.

Staniszewski Team rozszerza swoje starty

o udział w mistrzostwach starego kontynentu. Jego rallycrossową bronią jest Ford Fiesta RX supercar o mocy ok. 580 KM.

Zbigniew Staniszewski: - Przygotowania do tegorocznych startów trwały ponad sześć miesięcy, więc grzechem byłoby zaprzepaścić naszą pracę i szansę na tytuł. Skoro liderujemy w mistrzostwach Europy strefy centralnej to oprócz rund mistrzostw Polski kibice zobaczą nas również w dalszym ciągu międzynarodowego cyklu. I zgodnie z naturą sportowca będziemy walczyć o zwycięstwo. Łatwo nie będzie, ale jedziemy świetnie przygotowani. Nasz zespół to grupa pasjonatów, więc informacje o dodatkowych startach przyjęli z wielką radością. W najbliższy weekend ponownie ścigamy się w Czechach. Kolejne eliminacje odbędą się w we Włoszech i na Słowacji. W „pogodzeniu" obu cyklów pomogła nam decyzja o zmianach w kalendarzu mistrzostw Polski. Ostatnie runda mistrzostw Europy na Slovakiaring będzie jednocześnie finałową rundą mistrzostw naszego kraju. Przed nami pięć imprez w ciągu siedmiu tygodni. Walczymy o maksa.

MarZar

PLAN STARTÓW
- **5-6 września** (Sedlcany, Czechy) - ME Strefy Centralnej
- **12-13 września** (Słomczyn) - mistrzostwa Polski
- **25-27 września** (Słomczyn) - mistrzostwa Polski
- **17-18 października** (Maggiora, Włochy) - ME Strefy Centralnej
- **24-25 października** (SlovakiaRing, Słowacja) - ME Strefy Centralnej + mistrzostwa Polski

Podwójny sukces młodego żeglarza z Iławy

Żeglarstwo\\\ Piotr Malinowski (MOS SSW Iława) wywalczył mistrzostwo Polski młodzieżowców w klasie Laser Standard oraz jednocześnie został wicemistrzem kraju seniorów.

Piotr Malinowski to kolejny wodny talent wychowany na Jezioraku, a żeglarskie szlify zbiera już od 2007 roku. Żeglarstwo to zresztą tradycja w jego rodzinie, bo tę dyscyplinę sportu uprawiało też jego rodzeństwo (dwie siostry i dwóch braci), więc i mały Piotruś został zaprowadzony przez ojca na trening do Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego.

— Muszę szczerze przyznać, że początkowo nie ciągnęło mnie do treningów i do żeglowania. Trwało to dłuższy czas, zanim załapałem bakcyla do ścigania się na wodzie — przyznaje Malinowski, który wkrótce rozpocznie studia na Politechnice Gdańskiej (ekonomia).

Kilka dni temu w Gdyni odbyły się mistrzostwa Polski seniorów i młodzieżowców w klasach Laser (Standard i Radial) oraz Finn. MOS Iława był reprezentowany przez Wiktorię Gołębiowską, która broniła tytułu mistrzyni Polski seniorek (rok temu przerwała serię zwycięstw... iławianki Agaty Barwińskiej), oraz Piotra Malinowskiego. Multimedalistki Barwińskiej, która trzykrotnie z rzędu zdobywała tytuł najlepszej w kraju żeglarki w klasie Laser Radial (lata 2016-2018), tym razem zabrakło z powodów rodzinnych.

O ile Wiktorii te regaty totalnie nie wyszły (o tym później), o tyle Piotr zapamięta je na długie lata. Już początek zmagań w Gdyni pokazał, że iławianin może powalczyć o najwyższe lokaty, zarówno w rywalizacji młodzieżowców, jak i w bardziej prestiżowej walce seniorów.

— Po dwóch dniach byłem na ósmej pozycji w klasyfikacji ogólnej, choć mogłem być jeszcze wyżej. Zostałem jednak ukarany przez sędziów, a to zaważyło na liczbie punktów na moim koncie — relacjonuje Malinowski. — Kolejna kara i zrobiłoby się nieciekawie, bo czekałaby mnie dyskwalifikacja w jednym z wyścigów. A że biegów było dziewięć, więc przy tworzeniu klasyfikacji końcowej pod uwagę była brana tylko jedna odrzutka.

— Kary nakładane przez arbitrów często są dość kontrowersyjne, bo na przykład podczas zawodów międzynarodowych za identyczne zachowania sędziowie nie karzą zawodników. Tu jednak jest inaczej i musimy się z tym pogodzić — dopowiada Wojciech Janusz, od lat szkolący w iławskim klubie żeglarzy z klasy Laser.

Młody iławianin pływał więc pod dużą presją, jednak do końca zawodów nie popełnił już żadnego błędu. — Bywały momenty, że było blisko kolejnej kary, jednak pływało mi się bardzo dobrze, kary nie dostałem i mogłem skupić się na walce o jak najwyższą lokatę — mówi Piotr Malinowski, który wystartował w 9 wyścigach.

— „Maliniak" udowodnił, że ma duże predyspozycje do szybkiego pływania nie tylko w gronie żeglarzy z Polski. Także na regatach międzynarodowych może już walczyć z najlepszymi, a trzeba pamiętać, że ma dopiero 19 lat — mówi Wojciech Janusz.

No właśnie, Malinowski jeszcze przez dwa lata będzie młodzieżowcem, więc spokojnie może postarać się o powtórzenie sukcesu, jakim bez dwóch zdań jest mistrzostwo Polski w tej kategorii wiekowej. Warto zauważyć, że w pierwszej dziesiątce klasyfikacji ogólnej było aż czterech młodzieżowców. Ważniejsze jednak w ocenie iławskich trenerów (zwraca na to uwagę także Marek Karbowski) jest srebro wśród seniorów.

— To najlepszy w historii naszego klubu wynik uzyskany przez żeglarza z klasy Laser Standard! — podkreśla Wojciech Janusz. Przypomnijmy przy okazji, że Malinowski w 2019 roku zajął bardzo wysokie czwarte miejsce w mistrzostwach świata juniorów, regaty odbyły się wówczas na Jeziorze Ontario w Kanadzie.

Piotr Malinowski MP 2020 będzie wspominał bardzo dobrze, zupełnie inaczej niż Wiktoria Gołębiowska, która nie zdołała obronić tytułu mistrzyni kraju.

— Wiktoria jest wyraźnie zmęczona ostatnimi startami i obozami, co widać po niej — wyjaśnia trener Janusz, który przez wiele lat szkolił iławiankę mającą na swym koncie także mistrzostwo świata w klasie Laser Radial U-21.

— To prawda: ostatnio w moim życiu dużo się działo i nie miało to dobrego wpływu na formę, jednak bardziej jestem zmęczona psychicznie niż fizycznie — mówi Gołębiowska. — Postanowiłam jednak wystartować w Gdyni, choć wiedziałam, że formy brak. Stanęłam na linii startu, spróbowałam i nie wyszło. Myślę już jednak o kolejnych startach, choć z drugiej strony nie wiadomo, czy koronawirus nie zacznie odwoływać najbliższych regat — słusznie zauważa iławianka.

MP W KLASIE LASER
- **Laser radial:** 1. Magdalena Kwaśna (ChKŻ Chojnice) 17; 2. Anna Munch (Dania) 33; 3. Anna Weinzieher (Wiking Kamienica Królewska) 42 (...) 6. Wiktoria Gołębiowska (SSW MOS Iława) 61
- **Laser Standard:** 1. Tadeusz Kubiak (Pogoń Szczecin) 43; 2. Piotr Malinowski (SSW MOS Iława) 59; 3. Maciej Grabowski (Arka Gdynia) 61.

zico

eprasa.pl a28cb32db8

„Hołek” uwielbia tam się ścigać

Automobilizm\\\ Od dziś do niedzieli w okolicach Szczecina, Dobrej i Drawska Pomorskiego gwiazdy rajdów terenowych będą walczyć o zwycięstwo w Baja Poland 2020. Na starcie stanie m.in. sześciokrotny zwycięzca tej imprezy Krzysztof Hołowczyc.

Krzysztof Hołowczyc (z prawej) i Łukasz Kurzeja nie mieliby nic przeciwko temu, żeby rok po szóstym triumfie w Baja Poland znów przeżywać takie chwile

Fot. archiwum organizatora

Monsieur Dakar, czyli aż 13-krotny triumfator najbardziej morderczego rajdu na świecie Stephane Peterhansel (Francuz sześć razy wygrał Rajd Dakar jadąc motocyklem, a siedem — w rywalizacji aut!) oraz jeden z jego głównych rywali w ostatnich latach, trzykrotny zwycięzca Dakaru, Katarczyk Nasser Al-Attiyah to największe gwiazdy motorsportu, które zgłosiły swój akces do startu w Wysoka Grzęda Baja Poland 2020. Ale nie tylko, bo w tej imprezie pojadą też inni czołowi „dakarowcy”: Rosjanin Władimir Wasiliew, Holender Bernhard Ten Brinke, Czech Martin Prokop oraz „nasi” Jakub Przygoński i olsztynianin Krzysztof Hołowczyc. Ten ostatni raz w roku robi wyjątek i znów wsiada do „rajdówki” po to, żeby na poważnie pościgać się z rywalami. Ze znakomitym skutkiem: przed rokiem „Hołek” po raz... szósty wygrał Baja Poland! I nie zamierza na tym poprzestać...

– Będę cisnął, ile wlezie, żeby wygrać ten rajd już po raz siódmy — deklaruje na swoim profilu społecznościowym Krzysztof Hołowczyc. — Tak jak przed rokiem, pojadę z Łukaszem Kurzeją autem Mini John Cooper Works z X-raid Team.

– Trzymajcie mocno kciuki, bo na starcie nie zabraknie konkurentów z najwyższej półki! — mówi. I dodaje: — Mój ukochany rajd Baja Poland... To rajd, który ma super atmosferę i czuję się na nim jak w domu, tak samo jak na Rajdzie Polski. Po 10 latach startów bardzo dobrze odnajduję się na cudownych trasach wokół Szczecina, Dobrej i Drawska Pomorskiego. Będzie Stephane Peterhansel, ponownie przyjeżdża Nasser Al-Attiyah i cała grupa bardzo szybkich zawodników ścigających się w rajdach terenowych. Wiem, że walka będzie bardzo trudna i toczyć się będzie do ostatniego metra. Wysoka Grzęda Baja Poland 2020 będzie niesamowitą imprezą... — nie ma wątpliwości olsztyński kierowca, który ma na swoim koncie udział we wszystkich edycjach rajdu i – jak już wspomnieliśmy — aż sześć końcowych zwycięstw.

Wysoka Grzęda Baja Poland 2020 wznowi sezon rajdów terenowych FIA i będzie najważniejszą tegoroczną imprezą sportu samochodowego w naszym kraju.

Tu dodajmy, że pozycji lidera klasyfikacji generalnej Pucharu Świata FIA broni Władimir Wasiliew, zwycięzca jedynej rozegranej w tym sezonie rundy — rajdu Baja Russia Northern Forest. Rajd ponownie będzie rundą Mistrzostw FIA Strefy Europy Centralnej w Rajdach Terenowych, a także Mistrzostw oraz Pucharów Polski i Czech w sportach samochodowym i motocyklowym. No i drugą eliminacją cyklu Dacia Duster Cup Motrio 2020.

Na starcie w Szczecinie stanie więc także 8 rajdowych Dusterów przygotowanych przez zespół Hołowczyc Racing, a wśród załóg znajdą się m.in. reprezentanci Automobilklubu Warmińskiego: Tadeusz Rzeżuchowski/Wojciech Jermakow, Maciej Grabowski/Adam Binięda czy Wojciech Musiał/Daniel Siatkowski.

pes

SPORT W TELEWIZJI

SOBOTA

• **Piłka nożna.** Ekstraliga kobiet: Medyk Konin — Czarni Sosnowiec (11.40, TVP Sport); Fortuna 1. liga: Korona Kielce — GKS 1962 Jastrzębie (12.30, Polsat Sport)
• **Kolarstwo.** Tour de France, 8. etap: Cazeres-sur-Garonne — Loudenvielle (13.25, Eurosport 1)
• **Piłka ręczna.** PGNiG Superliga mężczyzn: Grupa Azoty SPR Tarnów — Azoty-Puławy (14.10, TVP Sport)
• **Siatkówka.** Superpuchar Mistrzów Polski 20-lecia Polsatu Sport: PGE Skra Bełchatów — Jastrzębski Węgiel, ZAKSA Kędzierzyn-Koźle — Asseco Resovia Rzeszów (14.45, 18, Polsat Sport)
• **Piłka nożna.** Liga Narodów: Macedonia Płn. — Armenia, Islandia — Anglia (14.50, 17.50, Polsat Sport News), Gibraltar — San Marino, Estonia — Gruzja, Dania — Belgia (14.50, 17.50, 20.35, Polsat Sport Premium 1), Portugalia — Chorwacja (20.35, Polsat Sport), Szwecja — Francja (20.35, Polsat Sport Extra); skróty meczów LN (23.30, Polsat Sport); II liga: Olimpia Grudziądz — Chojniczanka (16.25, TVP Sport)
• **Formuła 1.** Grand Prix Włoch: kwalifikacje (14.55, Eleven Sports 1)
• **Tenis.** US Open (17, 19, 21, 23, 1.00 z sob. na niedz., Eurosport 2; 17.30, 19, 21, 23, 1.00, 3.00 sob./niedz., Eurosport 1)
• **Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: Trefl Sopot — Spójnia Stargard (17.30, Polsat Sport Extra); NBA: mecz fazy play-off (3.00 sob./niedz., Canal+ Sport)
• **MMA.** Gala UFC Fight Night — waga ciężka: Alistair Overeem — Augusto Sakai (0.00 sob./niedz., Polsat Sport)
• **Hokej.** NHL: mecz fazy play-off (0.35 sob./niedz., TVP Sport)

NIEDZIELA

• **Motocross.** Mistrzostwa świata w Faenzy: wyścigi w klasach MX2 i MXGP (12, 13, 15, Eurosport 2)
• **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Zagłębie Sosnowiec — GKS Tychy (12.30, Polsat Sport); Liga Narodów: Walia — Bułgaria, Hiszpania — Ukraina (14.50, 20.35, Polsat Sport Extra), Węgry — Rosja, Szwajcaria — Niemcy (17.50, 20.35, Polsat Sport), Irlandia — Finlandia, Serbia — Turcja ((17.50, 20.35, Polsat Sport News); skróty meczów LN (23.30, Polsat Sport)
• **Kolarstwo.** Tour de France, 9. etap: Pau — Laruns (13, Eurosport 1)
• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Vive Kielce — Wybrzeże Gdańsk (14.10, TVP Sport)
• **Siatkówka.** Superpuchar Mistrzów Polski 20-lecia Polsatu Sport: finał (14.45, Polsat Sport)
• Formuła 1. Grand Prix Włoch (15.05, Polsat, Eleven Sports 1)
• **Żużel.** PGE Ekstraliga: Sparta Wrocław — Stal Gorzów, Falubaz Zielona Góra — Unia Leszno (16, 18.45, nSport+)
• **Lekka atletyka.** Memoriał Kamili Skolimowskiej w Chorzowie (16.45, 20.20, TVP Sport)
• **Tenis.** US Open (16.50, 18, 20, 22, 23, 1.00, 3.00 z niedz. na pon., Eurosport 1; 18, 20, Eurosport 2)
• **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Start Lublin — Anwil Włocławek (17.30, Polsat Sport Extra); NBA: mecz play-off (21.30, Canal+ Sport)
• **Hokej.** NHL: 1. mecz finału Konferencji Zachodniej (21.05, TVP Sport).

pes

eprasa.pl a28cb32db8

Więcej o zwycięzcach na s.20

Miss Lata 2020

1. Klaudia Staruch, Lidzbark Warmiński

Mister Lata 2020

1. Cezary Turos, Olsztyn

2. Paulina Mandrek, Drwęca

3. Olga Kalina Wiktorowska, Nidzica

2. Kacper Walicki, Ignalin

3. Dawid Szostak, Lidzbark Warmiński

eprasa.pl a28cb32db8