Masz moc!
Fundacja „Przyszłość dla Dzieci”
KRS 0000148747
www.przyszloscdladzieci.org
Przekaż 1% podatku! Podaruj dzieciom lepsze życie!

FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI
221otbp-A -P

BEZgorsetu
DZIENNIK ELBLĄSKI.pl
20 LAT
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)
SOBOTA\\\NIEDZIELA
|27-28|03|2021|
„Dziennik Elbląski” 13 019 polubień na FB
ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 590 NR 71 (20492)

fot. archiwum prywatne

Lubię tworzyć czarne charaktery

\10

ISSN 0137-9127
12
9 770137 912163

eprasa.pl bdd8932992

CYTAT DNIA

Alexandre Dumas:
Gniewać się na kobiety! Co za upokorzenie! Zwłaszcza gdy owe kobiety mogą się zemścić śmiechem.

79%

spośród 501 kobiet biorących w badaniu „Z jakimi stereotypami mierzą się współczesne kobiety" zrealizowanym przez serwis Prezentmarzeń, demonstrują swoją niechęć do postrzegania ich stereotypowo. Najczęściej polemizują w mediach społecznościowych, prowadząc blogi lub manifestując na ulicach.

CZY WIESZ, ŻE...
kobiety są mniej czujne w kwestiach bezpieczeństwa internetowego. Z badania „Ochrona danych osobowych w czasie pandemii" serwisu ChronPESEL.pl i Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej wynika, że blisko 1/3 kobiet nie wie, jak dbać o bezpieczeństwo swoich danych w pandemii. 22 proc. nie potrafi rozpoznać wiadomości od oszustów podszywających się np. pod bank.

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.

One nas inspirują: Sabine Schmitz

Kierowczyni wyścigowa Sabine Schmitz była nazywaną „Królową Nürburgringu". Na legendarnym torze zwyciężała bowiem wiele razy, przez co ucierpiało na pewno niejedno męskie ego. Była jedną z najbardziej znanych i utalentowanych kobiet w świecie wyścigów i nic sobie nie robiła z tego, że to podobno „męski sport".

Sabine Schmitz zmarła 16 marca. Była niezwykle słoneczną osobą - napisał Jeremy Clarkson, któremu zresztą także utarła publicznie nos, udowadniając, że za kierownicą radzi sobie lepiej niż telewizyjny gwiazdor.

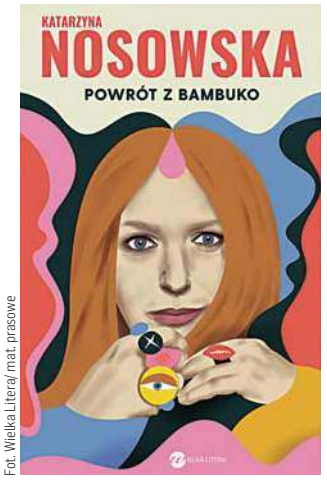
Jej dobra energia i gotowość do stawiania sobie wyzwań będzie na pewno inspiracją dla wielu kobiet, nie tylko tych związanych ze światem motorsportu. **dbp**

Fot. Jospi76/Wikipedia/ CC 2.0

List tygodnia

Pochodzę z Lidzbarka, lecz od kilku lat mieszkam za granicą. Jestem jednak żywo zainteresowana sytuacją kobiet w Polsce. Czuję się niesamowicie rozdarta patrząc na kobiety, które wyszły na ulice. Mam poczucie, że są one narzędziem. Na początku chodziło o to, że to kobieta ma sama decydować o tym, czy chce ciąże przerwać czy nie. Nikt nie mówił o aborcji na życzenie, bo się komuś antykoncepcja nie sprawdziła. Dotyczyć to miało naprawdę trudnych przypadków. Im dalej w las tym ciemniej i mam wrażenie, że rzesze kobiet walczących o prawo do samodzielnego podejmowania decyzji, podciągnięto pod postulaty, które faktycznie chcą aborcji na życzenie i dla których ten zabiega to w sumie „nic wielkiego". O tym, czy przerwanie ciąży to nic wielkiego przekonują się tylko kobiety, które to zrobiły. Sumienie jest jedno i ono jest ponad prawem. Mimo wszelkich zakazów, jeśli kobieta zechce to ciąże usunie. Nikt nie mówi na tych marszach, z czym kobieta będzie się w swoim sercu borykać do końca życia. A szkoda... bo ta rana nigdy się nie zagoi.

Mirosława Nowicka, Aberdeen



Fot. Wielka Litera/ mat. prasowe

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

Szanowni Państwo!

Posiadanie dzieci jest marzeniem niejednej pary. Niektórzy o upragnione potomstwo starają się przez wiele lat. Bezskutecznie. Na s. 4 przeczytacie Państwo o parach, które zdecydowały się na zapłodnienie metodą in vitro.

A o tym, że posiadanie dziecka nie musi oznaczać rezygnacji z samej siebie, przekonuje Marlena Sobieska-Ciesielska, doradczyni zawodowa i założycielka portalu „Mama wraca do pracy" (s. 6).

W tym numerze przeczytacie też Państwo o „Kaliguli w spódnicy" (s. 8), Magdzie Masny i jej udziale w kultowym „Kole fortuny" (s. 13), a także wyjątkowej parze: rysowniku i jego żonie artystce, którzy przeprowadzili się z Przemyśla na Mazury (s. 16).

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
4 Mamy dziecko z in vitro
Dziecko to dar. Niestety, nie wszystkim parom dane jest posiadanie potomstwa. Często słyszymy o małżeństwach, które latami starają się o upragnione dziecko. Bezskutecznie.
PRACA
6 Chcemy inspirować mamy wracające do pracy
Marlena Sobieska-Ciesielska, doradczyni zawodowa i założycielka portalu „Mama wraca do pracy", przekonuje, że kobiety powinny stawiać na siebie i swój rozwój.
HISTORIA
8 Kaligula w spódnicy - Ranavalona I Okrutna
Historia jest pełna przywódców płci męskiej i żeńskiej, którzy zasłynęli z powodu swojej tyranii i nieludzkich dążeń do dominacji. Jednak niewielu udało zbliżyć się do stopnia brutalności i sadyzmu, jaki prezentowała jedna konkretna władczyni.
BEZ KRAWATA
9 Jak pandemia wpływa na ojców?
Pandemia, zamknięcie w domach i dużo więcej czasu spędzonego z dziećmi dla jednych jest spełnieniem marzeń, dla drugich natomiast, może okazać się sytuacją stresującą.
KOBIETA Z PASJĄ
10 Lubię tworzyć czarne charaktery
Patrycja Pieprzak, bardziej znana, jako Pink Kirin opowiedziała nam o tym, jak wyglądała jej droga do sukcesu i jakie charakteryzacje lubi robić najbardziej.
ZWIĄZKI
11 W miłości wiek nie ma znaczenia
Robert miał 36 lat, kiedy poznał i pokochał Bogusię. Początkowo rodzina nie chciała zaakceptować tego związku... bo Bogusia jest o 17 lat starsza.
KOBIETA AKTYWNA
12 Szybko nauczyłam się pokory
Olga Kossarek zaczynała od tańca współczesnego, a dziś tańczy na rurze. Uprawia również wspinaczkę, morsuje i pływa. Na stałe mieszka w Anglii, ale tęskni za Olsztynem i jeziorami.
PORTRET
13 Nie ma już na co czekać
Z Magdą Masny rozmawiamy o „Kole fortuny", ale też o teraźniejszości.
INSPIRACJE
14 Polska lekkoatletka w gronie najbardziej inspirujących kobiet świata
Anita Włodarczyk oraz sześć innych Europejek, uhonorowanych w tym roku wyróżnieniem Barbie Shero, to odpowiedź na niesłabnąca potrzebę kreowania i promowania wartościowych wzorców wśród dorastających pokoleń.
PSYCHOLOGIA
15 Nastolatek buntuje się, czy po prostu ma swoje zdanie?
Przyswojenie wiedzy o rozwoju mózgu w okresie dorastania powinno być obligatoryjne. Ilu nieporozumień można byłoby dzięki temu uniknąć, a relacji naprawić!
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
16 Rysownik, jego żona artystka i ich przygody na Mazurach
Na Mazury przyjechali raz i... stracili dla nich głowę. Zdecydowali, że postawią wszystko na jedną kartę i to właśnie tu poszukają swojego miejsca na ziemi.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Jak „odmłodzić" stare szpilki? Dzięki tym trikom znów będą modne!
18 Zapytaj psychoterapeutkę: kozioł ofiarny
URODA
19 Jak prawidłowo czesać włosy?
19 Stylistka radzi
PSYCHODIETETYKA
20 Zasada 6 U
20 Kuba przy garach: tagliatelle w sosie węgierskim
ZDROWIE
21 Główka pracuje, czyli przez żołądek do... mózgu!
SPORT
23 Mistrzostwa bez mistrza
24 Galopem „w cuglach" popędziła na pierwsze miejsce!

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński
Dawid Zmuda

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 bdd8932992

Dziecko z probówki kością niezgody

In vitro, obok aborcji czy praw osób LGBT, to jeden z tych gorących tematów, które od dawna dzielą nasze społeczeństwo. Jakie argumenty wysuwają zwolennicy i przeciwnicy tego medycznego zabiegu? Czy obie grupy dojdą kiedykolwiek do porozumienia?

fot. nikabov

Obserwując polską dyskusję wokół in vitro nie sposób pominąć bardzo krytycznego głosu Kościoła Katolickiego. Dokumenty wydawane w Watykanie („Instrukcje Donum Vitae" oraz „Dignitas personae") jak również stanowisko lokalnych hierarchów są w tej kwestii zgodne. Polscy biskupi wielokrotnie wskazywali na niedopuszczalność takich interwencji biotechnologicznych.

Skąd ten sprzeciw?

— Przedstawiciele Kościoła wielokrotnie zwracają uwagę, że in vitro narusza godność wszystkich uczestników procedury: małżonków, tworzonego lub zamrożonego zarodka oraz medyków podejmujących niegodne ich profesji działania. W tym kontekście dodaje się, że omawiane metody są niebezpieczne dla kobiety oraz dla dziecka, które jest poczęte w całkowicie sztucznych warunkach. Wśród przedstawicieli Kościoła pojawia się także opinia, że in vitro to omijanie, a nie rozwiązanie problemu niepłodności — pisze Błażej Kmieciak na łamach serwisu aleteia.org. — Kościół nie może akceptować i uznać za zwyczajne metod, które prowadzą do tworzenia człowieka, a tym właśnie jest in vitro. Tutaj jednak mała uwaga. Krytyka in vitro nigdy nie może być połączona z krytyką dzieci poczętych dzięki tej metodzie. Kościół w Polsce bardzo mocno zresztą to podkreśla — czytamy dalej.

Katoliccy duchowni nie akceptują metody in vitro. Jednakże nie osądzają par, które decydują się na zabieg.

— Po pierwsze, przyczynowe leczenie niepłodności nie kończy się sukcesem. Po drugie, nie każda para jest gotowa skorzystać z adopcji. Tymczasem pragnienie bycia rodzicem nie jest najczęściej zwykłym kaprysem, lecz czymś, co siedzi gdzieś głęboko w nas i co czasem krzyczy — wskazuje Kmieciak.

Podczas zabiegu in vitro powstaje niewielka liczba dodatkowych embrionów. Ich dalszy los stanowi jeden z największych dylematów moralnych dla ludzi wierzących.

Co ciekawe, nie wszystkie religie chrześcijańskie potępiają zapłodnienie metodą in vitro. Dla przykładu Kościół Ewangelicko-Augsburski w Polsce dopuszcza metodę IVF, jako jeden ze sposobów leczenia niepłodności. Kościół luterański nie akceptuje jednak tworzenia i przechowywania zamrożonych zarodków, jeśli nie zostaną one zaimplementowane do organizmu matki. Według nauk tego nurtu religijnego zapłodnienie in vitro jest zgodne z biblijnym nakazem płodności, i stąd jest traktowane jako medyczny zabieg służący wspieraniu rodziny.

Kościoły prawosławne, które w wielu kwestiach moralnych zajmują bardzo rygorystyczne stanowisko, nie wypracowały dotychczas jednoznacznej koncepcji w tej sprawie. Wszelkie wątpliwości rozstrzygane są w oparciu o dokumenty wydane przez Cerkiew grecką i rosyjską. Zasadniczo prawosławne duchowieństwo nie zaleca zapłodnienia drogą in vitro. Pozwala jednak uciekać się do podobnych metod w przypadku, gdy niepłodność powoduje kryzys w rodzinie i grozi rozpadem małżeństwa. Podobnie jak Kościół luterański, prawosławie nie godzi się na mrożenie dodatkowych zarodków.

Fot. freepik

A co mówią na ten temat religie niechrześcijańskie? Judaizm, podobnie jak prawosławie, nie wypracował jednoznacznego stanowiska w sprawie zapłodnienia pozaustrojowego. Z punktu widzenia judaizmu za in vitro przemawiają takie argumenty, jak: konieczność wspierania prokreacji i niesienie pomocy rodzinom, którym grozi bezpłodność. Przedstawiciele tego wyznania wskazują jednakże na szereg wątpliwości. W przypadku in vitro problem może stanowić kwestia ojcostwa dziecka, a także osoba matki, gdy przy zapłodnieniu użyto cudzej komórki jajowej. W przypadku mężatek korzystanie z nasienia cudzego mężczyzny może być potraktowane jako zdrada małżeńska. Z tego względu niektórzy rabini surowo zabraniają zapłodnienia pozaustrojowego, podczas gdy inni dopuszczają je w niektórych przypadkach.

Dość podobnie sytuacja rysuje się w nurtach buddyjskich. Dla przykładu, buddyjscy mnisi ze wspólnoty Sangha oceniają negatywnie zapłodnienie in vitro, z uwagi na sztuczną ingerencję w naturalny proces powstania ludzkiego płodu. Tymczasem przedstawiciele Karma Kagyu, jednej ze szkół buddyzmu tybetańskiego, popierają podobne zabiegi medyczne, gdyż dzięki nim rodziny borykające się z problemem niepłodności mogą cieszyć się potomstwem. Zastrzegają jednak, że nie powinno się dopuszczać do śmierci sztucznie zapłodnionych komórek.

Całkowita aprobata dla zapłodnienia pozaustrojowego jest bardziej charakterystyczna dla światopoglądu niereligijnego. Za przykład można podać stanowisko Polskiego Stowarzyszenia Racjonalistów.

— Polskie Stowarzyszenie Racjonalistów uważa, że w kwestii zapłodnienia in vitro ważne jest oddzielenie dwóch osobnych kwestii: decyzji o skorzystaniu z takiej pomocy przez bezpłodną parę i oceny moralnej samego zabiegu — czytamy na stronie raclonalista.pl.

— Nie możemy uznać, że zapłodnienie in vitro jest neutralne moralnie. Wręcz przeciwnie — jest to jeden z największych triumfów ludzkiego geniuszu XX wieku w obszarze medycyny, obok rozwoju transplantologii i transfuzjologii, medycznego zastosowania lasera czy wynalezienia sztucznych zamienników niektórych organów, między innymi fragmentów serca. Przed metodą in vitro jedynym ratunkiem dla bezpłodnych par była adopcja. Nauka pozwoliła jednak przekroczyć tę barierę dając im własne dziecko, pozwalając kobiecie na przeżycie ciąży, porodu i pełne zaspokojenie u obojga jednego z najważniejszych instynktów — instynktu rodzicielskiego. Powinno to budzić i budzi w nas podziw i wdzięczność jaką wypada żywić dla twórców szczepionek przeciw chorobom zakaźnym, które uratowały życie milionom ludzi. Polskie Stowarzyszenie Racjonalistów oczekuje, że Rząd RP, który ma działać w interesie obywateli bez względu na ich preferencje wyznaniowe, podejmie właściwe decyzje bez ulegania naciskom jakiegokolwiek Kościoła.

oprac. PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

Moim zdaniem

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA

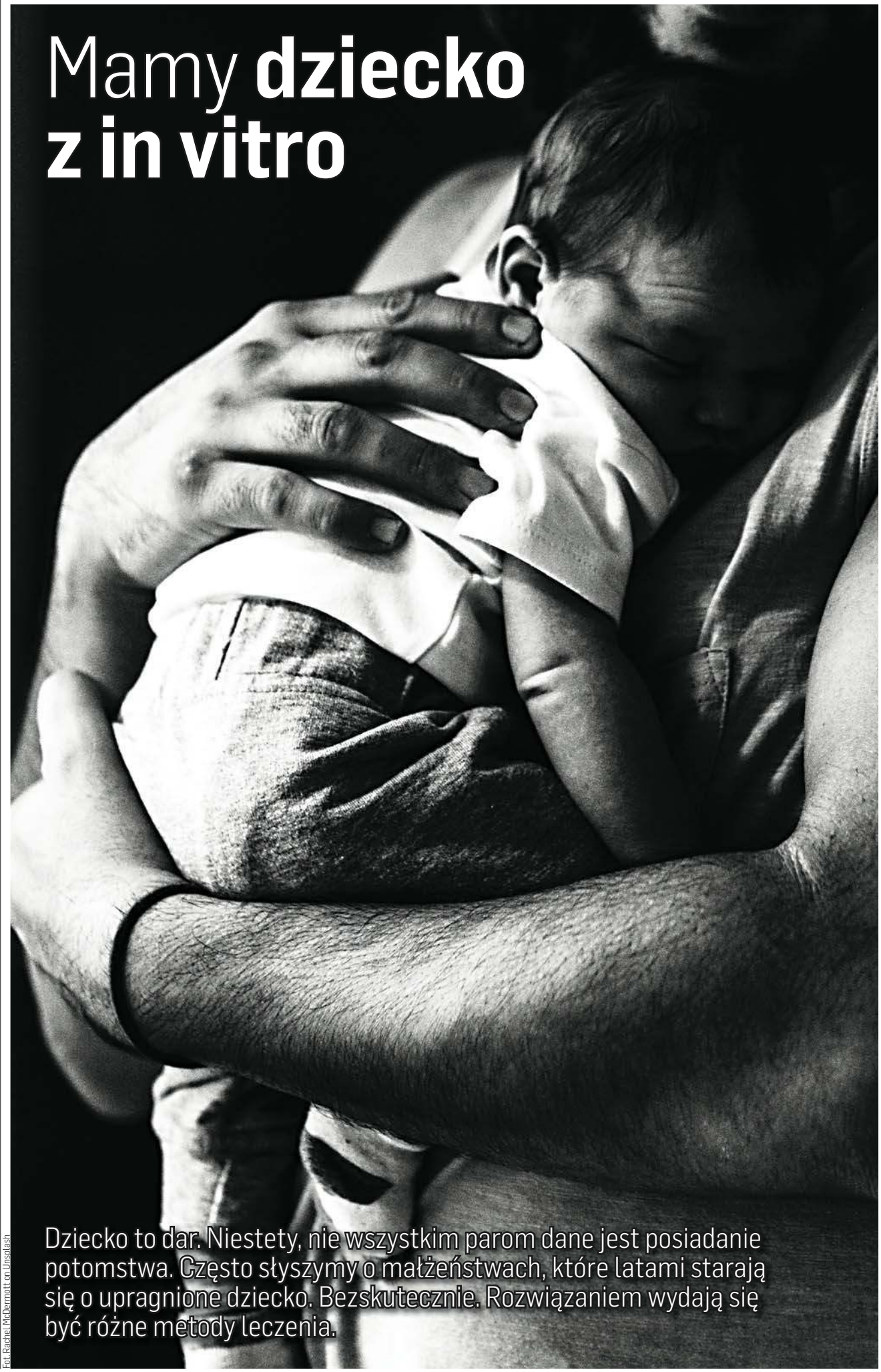
Nie jestem pewna, czy w dyskusji na temat in vitro da się wyłączyć argumenty, które są podszyte emocjami. I być może nawet nie powinno się tego robić, bo choć nie wszystkim musi się to podobać, potrzeba zostania mamą czy tatą wymyka się rozumowi. I wtedy argumenty typu „możecie adoptować" albo trafiają jak kulą w płot, albo trafiają prosto w obolałe serce.

Osoba, która decyduje się na to, by zostać rodzicem dzięki procedurze in vitro, ponosi spore koszty nie tylko finansowe, ale i emocjonalne właśnie. I to na długo przed samym zabiegiem. Nie wydaje mi się zatem zasadne, żeby ktokolwiek, niepytany, miał udzielać w takiej sprawie rad. Niezależnie od tego, z jakiego powodu rości sobie do nich prawo. Zakładam, że ci, których będzie interesowała opinia przewodników duchowych, poproszą o nią kogoś, do kogo mają zaufanie.

Tym z kolei, którym nie podoba się nie tyle samo in vitro, ile jego finansowanie z budżetu państwa czy gminy, przypomnę tylko, że finansujemy o wiele bardziej dyskusyjne inwestycje niż te w nowe życie. Bo właśnie o życie tu przecież chodzi, prawda? I to nie tylko tego człowieka, który dopiero ma się urodzić.

eprasa.pl bdd8932992

Mamy **dziecko z in vitro**



Dziecko to dar. Niestety, nie wszystkim parom dane jest posiadanie potomstwa. Często słyszymy o małżeństwach, które latami starają się o upragnione dziecko. Bezskutecznie. Rozwiązaniem wydają się być różne metody leczenia.

Fot. Rachel McDermott on Unsplash

Jednym ze sposobów na leczenie niepłodności jest zapłodnienie pozaustrojowe, metodą in vitro. Mimo że narodziny zarodka człowieka odbywają się w laboratoriach, to jednak późniejsze etapy ciąży są takie same, jak w przypadku naturalnego zapłodnienia. Dzieci z in vitro są kochane przez rodziców i traktowane jak prawdziwy skarb. Często były wyczekiwane latami. Ich rodzice nie wahają się podjąć największych trudów, aby powołać je do życia i przezwyciężyć wszystkie problemy.

— Z in vitro problem mają ludzie, którzy albo nigdy nie chcieli mieć dzieci, albo mają dzieci bez żadnych trudności — mówią pary, które dzięki metodzie in vitro mają dzieci. — Nie wiemy, dlaczego innym chcą odbierać szansę na rodzicielstwo. Nikt na tym nie cierpi, nikomu nie dzieje się krzywda, nikt nie jest zmuszony, żeby stosować in vitro. Dla nas dzieci z in vitro niczym nie różnią się od tych poczętych w naturalny sposób. Tak samo mają głowę, ręce, nogi, tak samo jak każdy odczuwają radość, ból i smutek. Niepłodność jest problemem społecznym. Dlaczego ludziom, którzy chcą mieć dzieci, odbierać prawo do rodzicielstwa? — zastanawiają się.

Staś - wyczekiwane dziecko

Dla wielu rodzin metoda in vitro jest jedyną możliwością, by mieć dzieci. — Po wielu próbach, setkach badań, lekarze zakomunikowali nam, że szans na naturalne zapłodnienie nie mamy — opowiadają Beata i Artur ze Szczytna. — Przez rok rozpaczałam, zaglądałam do wszystkich wózków, przystawałam i patrzyłam na bawiące się dzieci. Podjęłam decyzję, że spróbujemy in vitro, a jeśli się nie uda zaczniemy starać się o adopcję. Znów zaczęły się różne badania, odwiedziny w klinice i w końcu moment, gdy dwa jajeczka zostały umieszczone we mnie — wspomina Beata.

Najtrudniejszym momentem było 10 dni oczekiwania na wynik hormonu ciąży. Przed wejściem do gabinetu lekarskiego postanowili, że jeżeli się nie udało, to nie podejmą kolejnej próby. Jednak lekarz miał dla nich dobrą nowinę.

— Kiedy powiedział, że „jesteśmy" w ciąży, myślałem, że ze szczęścia zwariuję — opowiada Artur. — Z tej radości nie potrafiłem nic powiedzieć, patrzyłem na żonę - płakała, ja też nie mogłem powstrzymać łez. I dziś, gdy patrzę na synka to wiem, że wszystko co przeszliśmy, pozwala nam docenić jakim cudem jest nasze dziecko — mówi wzruszony.

Staś urodził się w piękny wiosenny poranek i swoim pierwszym krzykiem uszczęśliwił wiele osób. Dziś cała rodzina zachwyca się maluchem. Babcie go uwielbiają, dziadkowie zabierają go na spacery i na ryby. Rodzice rejestrują każdy wyczyn Stasia, robią mu tysiące zdjęć i stale przytulają.

— Nawet nie myśleliśmy, że tak bardzo można kochać — twierdzą rodzice. — Doceniamy to, co dał nam los. Dla nas to cud, którego wielu rodziców nie zauważa. Ale tylko ten kto przeszedł ciężką drogę w staraniach o dziecko, wie jakim szczęściem jest posiadanie potomstwa. Zaczęliśmy się nawet zastanawiać nad kolejnym dzieckiem. Nam in vitro dało szansę na bycie rodziną — zapewniają.

Zuzia - upragniony cud

Coraz częściej słyszy się o małżeństwach, które bezskutecznie, całymi latami starają się o upragnione dziecko. Nie jest im to dane, dlatego też podejmują się różnych metod leczenia. Tak też było z Anią i Krzysztofem z Olsztyna. Małżeństwem są od 14 lat, jednak do pełni szczęścia brakowało im dzieci, o których zawsze marzyli. Setki badań, testów i nic...

— Bolesna była ta cisza pod sercem — opowiada Ania. — Widziałam jak moje koleżanki, siostry rodziły słodkie maluchy, a nam nie udawało się. Popadałam w depresję. Oparciem była rodzina i Krzysztof, ale i tak było ciężko. Co kilka dni kupowałam testy ciążowe, wokół widziałam tylko wózki z niemowlakami. Nie da się opisać, co czuje kobieta, która pragnie być matką — mówi.

Minęło około 10 lat starań, badań, nadziei i porażek. Wylane łzy i leczenie nie przynosiły efektów. W końcu postanowili, że spróbują metody in vitro. Rodzina różnie podchodziła do ich zamiaru. Wiele osób odradzało, mówiło im, że „te" dzieci nie mają duszy, że rodzą się chore. Ania i Krzysztof jednak podjęli decyzję, że spróbują. Udało się im za drugim razem.

— I dziś mamy dziecko z in vitro — mówią. — Czekaliśmy na naszą Zuzię wiele lat. Jej narodziny to dla nas niewyobrażalne szczęście. Potrafimy godzinami siedzieć i patrzeć na naszą córcię.

eprasa.pl bdd8932992

fot. Arch. prywatne Emilki i Mariusza

Adrian i Artur urodzili się zdrowi

Nie zaszły w ciążę przypadkowo, nie zaliczyły wpadki nie będąc przygotowanymi do roli matki, ale latami czekają na swoje dziecko. Co miesiąc wraz z nadejściem miesiączki na nowo przeżywają koszmar. I co miesiąc odliczają dni do zrobienia kolejnego testu ciążowego. Tak bardzo pragną zobaczyć na nim upragnione 2 kreski. Czasem czekają na to kilka miesięcy, czasem kilka lat – ale w końcu się udaje. Szczęśliwy test matki dzieci z in vitro trzymają w szufladzie do dziś. Nigdy nie patrzą na swoje dzieci zastanawiając się czym się różni od innych dzieci. Nie mają zamiaru tego robić. Kochają je, cieszą się każdą chwilą. Rodzice dzieci z in vitro doceniają cud zapłodnienia i cud narodzin. Bo dzięki pomocy medycyny małe rączki oplatają ich szyję, a usta wypowiadają upragnione słowo: „mamo", „tato".

Kiedy przybiega do nas, przytula się i mówi, że nas kocha łzy same cisną się do oczu. Nasze dziecko to dla nas upragnione szczęście, które burzą ludzkie opinie. Straszą nas, że dzieciom z in vitro grozi autyzm, upośledzenie umysłowe i kalectwo. Nasze dziecko jest takie samo jak wszystkie inne. Dla nas jest wyjątkowe — dodają.

Marysia - udało się za trzecim razem

Iwona mężatką jest od 8 lat i od samego początku małżeństwa wraz z mężem marzyli o dziecku. Czas mijał, a marzenie się nie spełniało. Przyszedł czas na wizytę u specjalisty, badania. Okazało się, że z powodu niedrożności jajowodów Iwona nie ma szans na naturalne zajście w ciążę. Zdecydowali się na zapłodnienie in vitro.

— In vitro było ostatnią szansą na posiadanie potomstwa — mówi. — Trochę się baliśmy, bo różne są opinie, ale postanowiliśmy spróbować. Procedury trwały dość długo. Najpierw była stymulacja jajeczkowania, potem transfer embrionów do macicy. Cały czas myślałam tylko o tym, że wkrótce ujrzę dwie kreski na teście ciążowym.

Całą procedurę Iwona zniosła bardzo dzielnie, ponieważ cały czas miała przed oczami upragniony cel. Niestety, pierwsze dwie próby zakończyły się niepowodzeniem. małżonkowie stracili nadzieję, zrobili przerwę w zabiegach. Po roku podjęli decyzję, ze spróbują jeszcze raz. Tym razem zobaczyli upragnione dwie kreski na teście ciążowym. Iwona wspomina ciążę jako najpiękniejszy czas w swoim życiu.

— Marysia urodziła się o czasie i bez żadnych komplikacji — mówi. — Kiedy przyszła na świat byliśmy najszczęśliwszymi ludźmi na tej planecie. Oglądaliśmy ją, liczyliśmy paluszki u rączek i nóżek. Nie mogliśmy uwierzyć, że ona jest nasza! Nie mogłam powstrzymać łez szczęścia. Widok tej małej kruszynki wynagrodził mi wszystkie lata prób, badań, płaczu i bólu. Modliłam się, żeby była zdrowa i żeby nie było żadnych komplikacji. Myślę, że wiara dała mi siły do tak długiego oczekiwania na dziecko. To dzięki modlitwie miałam wciąż nadzieję, że w końcu zostaniemy rodzicami. Obiecałam sobie, że jeśli urodzi się dziewczynka to dam jej imię Maria. I tak mamy w domu malutką Marysię. Każdego dnia dziękujemy Bogu, że jest z nami. O tym, że nasze dziecko jest z in vitro wiedzą tylko najbliżsi. Nie chcemy, żeby ktoś kiedyś powiedział naszej córce, „że jest z próbówki". Sami jej kiedyś opowiemy jak bardzo jej pragnęliśmy i jak medycyna nam pomogła.

Jedna próba, dwa szczęścia

Emilka i Mariusz są od trzech lat szczęśliwymi rodzicami bliźniaków. W ciążę udało się zajść dzięki in vitro. Udało się za pierwszym razem.

— Przyczyną niepłodności były nieprawidłowe parametry nasienia męża — mówi Emilka. — Na samym początku zdecydowaliśmy się na inseminację. Tak poradził nam nasz lekarz. Kiedy próba okazała się nieskuteczna spróbowaliśmy z in vitro.

Pierwsze dwa lata po ślubie starali się naturalnie o dziecko. Niestety, nie udało się. Zaczęli wędrówki po lekarzach. Bali się, bo oboje nie byli młodzi: Emilka miała 35 lat, a Mariusz 38. Kiedy okazało się, że to Mariusz ma problemy zdrowotne, zrozumieli, że tylko pomoc lekarzy pozwoli im na posiadanie potomstwa.

— Bardzo pragnęliśmy mieć dzieci, najlepiej sporą gromadkę — mówią. — Oboje nie mamy rodzeństwa, więc chcieliśmy, aby nasze dzieci je miały. Pragnęliśmy, by w naszym domu słychać było radosny szczebiot dzieci, tupot małych nóżek. Mamy w sobie ogromne pokłady miłości, brakowało nam jednak dzieci, a kolejne miesiące pokazywały, że sami z naturą nie wygramy. Zdaliśmy się na lekarzy. I udało nam się już za pierwszym razem! Kiedy na badaniu USG lekarz powiedział nam, że biją dwa serduszka, byliśmy pozytywnie zaskoczeni. Przez całą ciążę dbałam bardzo o siebie, uważałam. Dużo rozmawialiśmy z moim powiększającym się brzuchem. Z niecierpliwością czekaliśmy na poród. I tak, we wrześniu, przyszli na świat, przez cesarskie cięcie, nasi chłopcy.

Adrian i Artur urodzili się zdrowi. Chłopcy swoim pojawieniem się na świecie sprawili radość rodzicom, dziadkom i dalszej rodzinie. Są bardzo podobni do siebie, choć charaktery mają różne.

— Mamy teraz dwójkę zdrowych dzieci i ogrom miłości i zajęć przy tych łobuziakach. Ale to takie cudowne uczucie być rodzicem — mówią małżonkowie. — Zajście w ciążę nie było łatwe, ale teraz szczęście jest podwójne. Nie uważam, abyśmy byli gorszymi rodzicami dlatego, że nasze dzieci nie zostały poczęte naturalne. Byliśmy bardzo zdeterminowani, wiele poświeciliśmy dla naszych maluchów i jesteśmy dumni, że są z nami. Co złego ludzie widzą w tym, że inni chcą być szczęśliwi? Niepłodne pary też mają prawo do rodzicielstwa. Zaczęliśmy się zastanawiać czy nie spróbować kolejny raz, bo marzy nam się jeszcze córeczka. Niedługo chłopcy pójdą do przedszkola, więc może czas na kolejne dziecko. W czwórkę jest nam dobrze, ale w piątkę będzie zdecydowanie lepiej. Niech tylko ta pandemia się skończy to zaczniemy działać. Nie wstydzimy się tego, że nasze dzieci są z in vitro, jesteśmy wręcz wdzięczni medycynie, że pomogła nam zostać rodzicami. A tym, którzy mówią, że nasze dzieci są gorsze mówię, że są w błędzie. Te dzieci są naprawdę wyczekiwane, upragnione i kochane. Są dla nas cudem. Są takie same jak inne, może z wyjątkiem tego, że czeka się na nie tak długo!

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl bdd8932992

Chcemy inspirować mamy wracające do pracy

Fot. Pexels/ Anastasia

Marlena Sobieska-Ciesielska, doradczyni zawodowa i założycielka portalu „Mama wraca do pracy", przekonuje, że kobiety powinny stawiać na siebie i swój rozwój. — Nawet z małym dzieckiem w domu można zdecydować się na jakiś kurs, studia czy rozwijanie własnej działalności. Wychowanie dziecka nie musi oznaczać rezygnacji z samej siebie — tłumaczy.

— Wspólnie ze swoim zespołem chce pani wspierać mamy w ich powrocie do pracy. Skąd taki pomysł?

— Uruchomienie portalu „Mama wraca do pracy.eu" było możliwe dzięki projektowi międzynarodowemu, a sam pomysł pojawił się na bazie dotychczasowych doświadczeń zawodowych. Firma, którą prowadzę, zajmuje się aktywizacją osób bezrobotnych i wspieraniu ich w powrocie na rynek pracy. Zauważyliśmy, że bardzo duży odsetek uczestników naszych projektów stanowią kobiety, które są nieaktywne zawodowo np. przez 5 czy 10 lat po urodzeniu dziecka, a nawet dłużej. Mimo tego, że większość z nich ma wykształcenie czy kwalifikacje, które pozwoliłyby im podjąć zatrudnienie, to ich powrót na rynek pracy jest trudny. Bywa tak, że ich niektóre umiejętności i kompetencje już trochę zanikają, a bywa i tak, że wiele z tych pań po prostu traci wiarę w siebie i ma problem z odnalezieniem się w nowej sytuacji.

— To powszechny problem?

— Ze statystyk wynika, że w Polsce ponad 50 proc. kobiet jest nieaktywnych zawodowo. Nie wszystkie, oczywiście, nie pracują dlatego, że zajmują się dziećmi. W grę wchodzą także niezdolność do pracy z powodu choroby, niepełnosprawność i inne kwestie, ale to dość niepokojące dane, szczególnie w połączeniu z faktem, że Polska jest w ogonie Europy pod względem rozwoju przedsiębiorczości kobiet. Kiepsko wygląda też nasza gotowość do dokształcania się, bo zaledwie 3,2 proc. kobiet w wieku 20-28 lat decyduje się na szkolenia czy inne formy edukacji dodatkowej. A tymczasem coraz lepiej zdajemy sobie sprawę, że nasze pokolenie nie będzie już, wzorem naszych babć czy nawet mam, pracować całe życie w jednym miejscu. Podnoszenie swoich kwalifikacji powinno być dla nas bardzo ważne.

— Czego kobiety mogą szukać na waszym portalu?

— W tej chwili stawiamy przede wszystkim na dwie kwestie. Po pierwsze: sprawy administracyjno-prawne związane z sytuacją kobiet na rynku pracy. Przypominamy kobietom o ich prawach i obowiązkach, bo zależy nam na tym, żeby na swoją karierę zawodową patrzyły z różnych stron, także z punktu widzenia pracodawcy.

— Wielu pracodawców wciąż myśli o tym, że zatrudnianie kobiet to duże ryzyko.

— Mamy tego świadomość. Panuje powszechne przekonanie, że kobiety w ciąży nadużywają zwolnień lekarskich. Bywa i tak, że nawet wtedy, kiedy czują się dobrze, decydują się skorzystać ze zwolnienia. W czasie szkoleń staram się przypominać, że pracodawca ma do zapłacenia rachunki, czynsze i wynagrodzenia. I że sytuacja, w której z dnia na dzień dowiaduje się, że traci pracownicę, nie jest dla niego łatwa. Tym bardziej, że słyszałam różne opowieści np. o tym, że pracodawca dzwonił do kobiety przebywającej na zwolnieniu, a ta uparcie nie oddzwaniała, bo „nie musiała". Rzecz w tym, że on dzwonił tylko po to, żeby zapytać, gdzie są dokumenty potrzebne klientowi, bo nie mógł ich znaleźć. Takie historie, niestety, wpływają na wizerunek kobiet jako pracownic.

— Po ciąży wcale nie jest lepiej, bo pracodawca boi się, że młoda mama będzie zmuszona korzystać z podobnych zwolnień, kiedy np. rozchoruje się jej dziecko, czy — tak jak to pokazał ostatni rok — szkoła lub przedszkole będzie zamknięte.

— To prawda. To także bardzo wpływa na pozycję kobiet na rynku pracy. I tu, niestety, mam niepokojące obserwacje. Wynika z nich, że w zdecydowanej większości przypadków, to właśnie kobiety korzystały z zasiłków opiekuńczych. Ich partnerzy w tym czasie pracowali, choć nie zawsze można to było tłumaczyć np. faktem, że kobieta mniej zarabia, więc budżet domowy mniej na tym cierpi. Jest wiele rodzin, w których to kobiety mają wyższe pensje, a jednak decydują się zostać w domu z dzieckiem. Myślę, że z korzyścią dla wszystkich byłoby, gdyby kobieta, która np. planuje skorzystać ze zwolnienia lekarskiego w ciąży, poinformowała o tym wcześniej pracodawcę, jeśli ma taką możliwość, dała mu czas na uporządkowanie pewnych spraw, może wdrożyła osobę na swoje zastępstwo?

— To na pewno ma szansę zostać docenione przez pracodawcę. Wspominała pani o dwóch kluczowych kwestiach, o których będzie można poczytać na portalu. Pierwsza z nich to sprawy administracyjno-urzędowe, a jaka jest ta druga?

— Przywiązujemy dużą wagę do tego, by inspirować kobiety. Podejmujemy tematy społeczne, wspierające i motywujące do poszukiwania pasji i dróg rozwoju. Chcemy też odczarować mit, że praca jest wartościowa tylko wtedy, kiedy trwa 8 godzin. Próbujemy pokazać kobietom, że mogą zacząć nawet od kilku godzin w tygodniu, by zbierać doświadczenie i dawać sobie szansę na to, by pozostać na rynku pracy. Podobnie sprawa wygląda z finansami. Każde zarobione pieniądze są cenne.

— Rynek pracy rynkiem pracy, ale część ograniczeń tkwi w naszych własnych głowach. I w tym, co narzuca nam kultura. Młode mamy otrzymują sprzeczne komunikaty. Albo każe im się wracać do pracy, dając do zrozumienia, że w przeciwnym razie nie będą „użyteczne", albo sugeruje im się, że tylko wyrodna matka jest w stanie zostawić małe dziecko, by „robić karierę".

— To prawda. Tkwimy w micie matki Polki, która musi się poświęcić dla dobra swojej rodziny. Jakiś czas temu udzielałam porad zawodowych grupie osób. Pewna kobieta opowiedziała mi historię swojego bezrobocia. Przeprowadziła się do Elbląga, gdzie nikogo nie znała, „za mężem". Po przeprowadzce nie znalazła pracy. Po jakimś czasie zaszła w ciążę. Po porodzie także nie odnalazła dla siebie miejsca na rynku pracy, więc uznała, że zaopiekuje się dzieckiem. Kiedy to pani opowiadam, pewnie myśli pani, że kobieta, z którą rozmawiałam, miała w domu kilkuletnie dziecko? Nie. Była bezrobotna od 17 lat. Zapętliła się w tej sytuacji. A tymczasem hierarchia naszych potrzeb została stworzona już dawno i nic się tu nie zmienia. Mamy w sobie potrzebę przynależności, chcemy mieć kontakty z innymi ludźmi, chcemy czuć się dobrze w społeczeństwie i to też jest ważne. My jesteśmy ważne.

— Są kobiety, które zostają w domach dlatego, że proszą ich o to partnerzy.

— Owszem. Prowadziłam kiedyś rekrutację i kiedy powiedziałam jednej z kandydatek, że nie spełnia naszych oczekiwań i nie możemy jej

eprasa.pl bdd8932992

Marlena Sobieska-Ciesielska i Beata Kurządkowska – główne założycielki portalu „Mama wraca do pracy"

Fot. Archiwum prywatne

Ekipa tworząca portal dla mam wracających do pracy

Główne powody, dla których mamy nie planują powrotu / rozpoczęcia pracy:

- Nie widzę możliwości łączenia obowiązków w pracy z opieką nad dzieckiem 64,3%
- Chcę pobyć z dzieckiem dłużej 50%
- Nie chcę oddawać dziecka pod opiekę obcej osoby 42,9%
- Nie stać mnie na opiekunkę 35,7%
- W firmie nie ma już mojego stanowiska 21,4%
- Mój pracodawca/współpracownicy źle postrzegają pracujące mamy 17,9%
- Czas pracy i dojazdu do niej jest dłuższy niż oferta żłobka/przedszkola 17,9%
- Nie mam wsparcia partnera 17,9%
- Nie muszę pracować 17,9%
- Firma nie oferuje udogodnień dla rodziców 14,3%
- Nie chcę pracować 7,1%
- Inne 28,8%

Źródło danych: Fundacja Rodzic w mieście, Macierzyństwo a aktywność zawodowa. Raport z badania

zaoferować zatrudnienia, rozpłakała się. Kiedy zapytałam, dlaczego aż tak się tym przejęła, przyznała, że jej mąż najpierw chciał, by przez trzy lata opiekowała się dzieckiem, a kiedy dziecko poszło do przedszkola, oczekiwał, że ona natychmiast znajdzie pracę. A to wcale nie było takie łatwe.

— Była sfrustrowana...

— Oczywiście. Wiele kobiet, które nie pracują, mierzy się także z problemem przemocy finansowej. Ich partnerzy odmawiają im np. prawa do kupna nowych ubrań, tłumacząc im, że tego nie potrzebują „bo siedzą w domu". Między innymi właśnie dlatego chcemy, żeby nasz portal inspirował kobiety, pokazywał im różne możliwości, przypominał, że mają wybór. Na łamach portalu „Mama wraca do pracy" powiemy także, jak przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej, jakich błędów unikać i jakiego pracodawcę wybrać.

— No właśnie: wybór. Rozmawiamy w czasie, w którym trwa nabór do żłobków i przedszkoli. Niedostatek miejsc dla dzieci może zatrzymać część kobiet w domach.

— Tak. Dlatego zależy nam też na promowaniu tego, by kobiety, niezależnie od tego, na co się zdecydują, stawiały na swój rozwój. Nawet z małym dzieckiem w domu można zdecydować się na jakiś kurs, studia czy rozwijanie własnej działalności. Wychowanie dziecka nie musi oznaczać rezygnacji z samej siebie. Chcemy wspierać kobiety w poszukiwaniu ich pasji. Kto wie, może ktoś, kto lubi pielić w ogródku i postara się rozwinąć swoją wiedzę, będzie za jakiś czas zakładać ogrody? A może ktoś, kto ma zdolności graficzne, będzie mógł podczas drzemek dziecka zaprojektować coś fajnego?

— Kiedy pani słucham, dochodzę do wniosku, że najlepiej by było, gdyby wasz portal odwiedzały kobiety, które dopiero planują zajść w ciążę albo właśnie w niej są. Może dzięki temu będą mogły lepiej zaplanować swoją przyszłość?

— Tego byśmy chciały. Może czytając historie, które zamieszczamy, przekonają się, że wiele kwestii zależy od tego, jak sobie zorganizujemy i poukładamy nasze życie?

— A skoro o układaniu mowa. Mam wrażenie, że z powodów, o których pani wcześniej wspominała, trudno jest czasem poukładać pracę zespołu, w którym spotykają się mamy i kobiety, które nimi nie są. Z jednej strony słyszymy, że matki są roszczeniowe i wymigują się np. od pracy po godzinach. Z drugiej: że kobiecie z dzieckiem nadal trudniej znaleźć pracę, a kiedy już ją zdobędzie, to nie może liczyć na taryfę ulgową i jest oceniana dużo surowiej, że bardziej wytyka jej się błędy i potknięcia. Brakuje nam wyrozumiałości wobec siebie?

— Ja też nie jestem mamą i czasem myślę o tym, że nie chcę być z tego powodu dyskryminowana. Ja nie mogę powiedzieć, że np. muszę wyjść z pracy punktualnie, bo inaczej spóźnię się po dziecko. Rozumiem więc te obawy. Wydaje mi się jednak, że wiele zależy od indywidualnego podejścia, od zaangażowania.

— Wspomniała pani o dyskryminacji kobiet, które nie są mamami. W takich sytuacjach zwykle upominam się też o to, by nie zapominać, że bycie rodzicem to ważna funkcja społeczna, więc świetnie by było, gdyby można było w takich trudnych sytuacjach liczyć na jakieś wsparcie, gotowość do negocjacji, elastyczność obydwu stron. Nie wiem jednak, czy takich wzajemnych relacji nie psują m.in. programy socjalne.

— Nie uważam programu 500 plus za złe rozwiązanie, ale niepokoi mnie, kiedy słyszę, że w wielu domach dzieci nie mają komputerów czy tabletów do nauki. Pytam wtedy, czy naprawdę nie dało się przez te kilka lat pobierania świadczenia zaoszczędzić na ten najprostszy model komputera?

— A skoro o komputerach mowa: wróćmy do portalu. W jakim kierunku będziecie chciały go panie rozwijać?

— W przyszłości będziemy na pewno robiły wszystko, by zaoferować więcej wsparcia mamom wracającym do pracy, ale na tę chwilę jest jeszcze za wcześnie, żebym mówiła o konkretach. Działamy dopiero od początku marca, więc w tej chwili zależy nam przede wszystkim na tym, żeby dotrzeć do jak największej grupy osób. Za jakiś czas pomyślimy na pewno o wsparciu indywidualnym i grupowym, o realizacji warsztatów oraz o zdalnych poradach psychologa czy doradcy zawodowego. Są to jednak plany dalekosiężne.

— Wiem, że „Mama wraca do pracy" to kobiecy projekt.

— Tak, tworzy go pięć kobiet. Trzy z nas są mamami, a dwie nie mają jeszcze dzieci. Wszystkie jednak doskonale znamy sytuację mam. Choćby z zawodowego doświadczenia. Jedna z moich współpracowniczek ma 8-miesięczne dziecko, ale zdecydowała się na powrót do pracy, ponieważ to ona także daje jej spełnienie. Chce też pokazać innym kobietom że można po prostu dokonać wyboru, który jest dla nas dobry, nie krzywdząc przy tym dziecka i rodziny.

— A skoro o krzywdzeniu mowa, to warto przypomnieć, że krzywdzące są właśnie stereotypy. Podkreślmy zatem, że panie, założycielki portalu, nie upieracie się, że każda kobieta musi wrócić do pracy, prawda?

— Dokładnie tak jest! Zależy nam na tym, żeby kobiety były świadome swoich praw i możliwości, żeby pamiętały, że mają wybór. Najważniejsze, żeby robiły to, co je uszczęśliwia, a jeśli nie czują się szczęśliwe, niech wiedzą, że mogą to zmienić, szukając dla siebie innych rozwiązań.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl bdd8932992

Kaligula w spódnicy - Ranavalona I Okrutna

Historia jest pełna przywódców płci męskiej i żeńskiej, którzy zasłynęli z powodu swojej tyranii i nieludzkich dążeń do dominacji. Jednak niewielu udało zbliżyć się do stopnia brutalności i sadyzmu, jaki prezentowała jedna konkretna władczyni.

Nazywała się Ranavalona I i bezwzględnie rządziła wyspiarskim krajem Madagaskaru u wybrzeży RPA przez ponad trzy dekady, w latach 1828-1861. Ranavalona jest uznawana za najbardziej zbrodniczą kobietę na ziemi.

Czujność i lojalność ojca odmieniła los rodziny

Historia urodzonej w 1778 r., w stosunkowo pospolitych rodzinie, Ranavalony I Okrutnej - znanej również jako Ramavo i Ranavalo-Manjaka I - rozpoczyna się dla nas w momencie, gdy jej ojciec usłyszał o planowanym zamachu na króla narodu. Nestor rodziny natychmiast ujawnił królowi plan, a ten następnie skutecznie udaremnił spisek. W zamian za to wdzięczny i uradowany władca wynagrodził rodzinę Ramavo, zaręczając ją ze swoim synem-księciem i dziedzicem, Radamą. W 1810 r. Radama wstąpił na tron w towarzystwie Ramavo/Ranavalony. Niestety, małżeństwo było nieszczęśliwe, a do tego parze nie udało się spłodzić dziedzica.

„Divide et impera" po afrykańsku

Trzymając się standardowych obyczajów i procedur wynikających z piastowanego przez siebie stanowiska, Król Radama przystąpił do metodycznego „eliminowania" swoich przeciwników i potencjalnych dysydentów. Ku wielkiemu strapieniu Ramavo, kilku „wyeliminowanych" obejmowało członków jej rodziny. To jeszcze bardziej oddaliło ich, już i tak rozpadające się małżeństwo i być może dostarczyło znacznego impetu przyszłym działaniom rozżalonej Ramavo. Radama zmarł w 1828 roku, nie pozostawiając żadnego spadkobiercy. Zgodnie z prawem następny w kolejności dziedziczenia był Rakotobe, dobrze wykształcony syn najstarszej siostry Radamy.

Przesiąkła nienawiścią do oprawców rodziny.

Wzięła sprawy w swoje ręce

Chociaż przez ostatnie kilka lat panowania Radamy udało jej się pozostać poza zasięgiem opinii publicznej, Ramavo była intensywnie zajęta spiskowaniem. Chciała dla siebie tronu i wspomagana przez kilku wpływowych i bogatych zwolenników rozpoczęła zamach stanu. Był to plan, który Ramavo skrupulatnie opracowała i podczas realizacji którego spotkała się z niewielkim lub wręcz z żadnym oporem. Następnie Ramavo przyjęła imię Ranavalona I i... mianowała się królową.

Nowa władczyni od samego początku była surowa i bezwzględna, a podczas swojej koronacji stwierdziła dobitnie:

„Nigdy nie mówcie: ona jest tylko słabą i nieświadomą kobietą, jak może rządzić tak olbrzymim imperium?" Będę rządziła tutaj, na szczęście mojego ludu i na chwałę mojego imienia! Nie będę czciła bogów oprócz mych przodków. Ocean będzie granicą mojego królestwa i nie zrzeknę się nigdy ani piędzi mego królestwa"

Zemsta jest słodka dla tych, którzy czekają...

Jednym z pierwszych jej działań było zidentyfikowanie i zabicie potencjalnych kolejkowiczów do tronu (zarówno prawowitych, jak i wyimaginowanych). Czystka zaczęła się, gdy Ranavalona systematycznie chwytała i eliminowała członków rodziny zmarłego króla Radamy. Zasadniczo był to sposób zemsty za to, co jej były mąż zrobił jej własnej rodzinie dwie dekady wcześniej.

Festiwal brutalności szalonej władczyni!

Już na początku swojego panowania zimna królowa doskonale dała do zrozumienia, że jej kraj jest „samowystarczalny". Miała wszelkie zamiary, aby utrzymać rzekomą samowystarczalność. Poza tym nigdy nie pozwalała, aby „osoby postronne" podważały rodowity, dawny system kultury i prawa. Ta proklamacja nie wróżyła dobrze rosnącej liczbie chrześcijańskich misjonarzy, którzy odwiedzali wyspę od kilku dziesięcioleci. Ranavalona ostrzegała przed wpływem osób postronnych na jej własnych poddanych.

fot. wikimedia-commons

Być może nie w pełni wierzyła, że jej moc jest wystarczająca, aby zapewnić, że ziomkowie będą jej posłuszni. W związku z tym oficjalnie zakazała chrześcijaństwa na wyspie w 1835 roku. Ostatecznie paranoja Ranavalony została rozszerzona na wszystkich przedstawicieli obcych nacji, w szczególności Brytyjczyków i Francuzów.

Okrucieństwo i bezwzględna przemoc krwawej królowej trwała przez trzy dekady i nie była skupiona wyłącznie na obcokrajowcach. Jej własny lud również dźwigał ciężar bezwzględności krwawej władczyni. Poddani Ranavalony często doświadczali jej gniewu nawet za najbardziej banalne uczynki.

Wymyślna w swoich metodach brutalności Ranavalona I regularnie poddawała przestępców i poddanych rozmaitemu katalogowi kar, jak choćby w postaci losowego „testu lojalności", kiedy ordynowała swoim poddanym truciznę - co oczywiście skutkowało ich śmiercią - gotowania żywcem w potężnych kotłach, przypiekania na wolnym ogniu, jak i pokrewnych sposobach dręczenia.

Schwytanych francuskich żołnierzy kazała pozbawić głów i przybić je na palach wzdłuż wybrzeża, co miało być ostrzeżeniem dla próbujących desantu Europejczyków. Królowa miała czasami iście rozwydrzone zmiany humoru, a w przypływie emocji wymyślała absurdalne projekty budowlane, podczas wznoszenia których dziesiątki tysięcy jej poddanych ginęło wycieńczonych morderczą katorgą.

Psychopatyczna władczyni szczególnie lubowała się w obserwowaniu jednej tortury: ofiara była wieszana na linie nad urwiskiem, a ona sama była cierpliwie „przecinana". Wiszący nad przepaścią nieszczęśnik przechodził prawdziwe tortury psychiczne, by finalnie i tak znaleźć śmierć na dnie kanionu. Bardzo często rodzina ofiary była zmuszana do oglądania takiej kaźni.

Od królowej do morderczyni własnego narodu

Eksperci zbadali 33-letnie rządy królowej Ranavalony. Wnioski? Ostrożnie ocenili, że 50-75% ludności Madagaskaru napotykało przedwczesną śmierć z powodu wojny, choroby lub barbarzyńskiego i bezwzględnego systemu „sprawiedliwości" królowej. Ranavalona I ma na swoim koncie co najmniej 2,5 mln ofiar, co zapewniło jej niechlubny – i w pełni zasłużony – tytuł Najbardziej Zbrodniczej Władczyni w historii Świata.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl bdd8932992

Jak pandemia **wpływa na ojców?**

Pandemia, zamknięcie w domach i dużo więcej czasu spędzonego z dziećmi dla jednych jest spełnieniem marzeń, dla drugich natomiast, może okazać się sytuacją stresującą. O to, jak znoszą kwarantanny i częstsze zabawy z dziećmi zapytaliśmy ojców z Elbląga.

Jestem ojcem dwójki dzieci — trzyletniej Melanii, która, przyznam, daje popalić oraz pięcioletniej Apolonii, która też daje popalić, chociaż nie tak jak Mela — śmieje się Konrad. — Jestem również mężem cudownej Natalii, która na szczęście nie daje mi popalić. Razem z żoną należymy do pokroju ludzi raczej spokojnych, dzieci natomiast są żywiołowe i oprócz uczęszczania do przedszkola, wymagają codziennej dawki dodatkowego ruchu, najlepiej na zewnątrz, w celu zredukowania nadwyżki energii, która w nich drzemie. Oczywiście nie jest to możliwe codziennie, ze względu choćby na pogodę, ale dzięki dużej powierzchni posiadanego pokoju, chociaż częściowo im się to udaje.

Jak zauważa Konrad, te wszystkie czynniki i trudny okres związanym z pandemią i narzuconymi restrykcjami, nie był łatwy, szczególnie dla dzieci. — Zdarzył się okres dwóch tygodni, gdzie zmuszeni byliśmy do pozostania w domu i całkowitej izolacji — opowiada nasz rozmówca. I dodaje: — Początkowo uczyliśmy się jak żyć w zamknięciu. Było planowanie dnia, co robimy dziś, jutro, pojutrze, planowanie każdej godziny i obowiązków, chociaż zdarzały się przypadki nerwowej atmosfery, szczególnie wśród dzieci i głównie w połowie trwania kwarantanny. Wtedy te nerwy trzeba było studzić na różne sposoby. Staraliśmy się z żoną wymyślać różnego rodzaju zabawy i nowe zajęcia.

Dla Konrada, jako ojca, okres kwarantanny nieszczególnie wniósł coś nowego do życia. — Mimo pandemii chodziłem do pracy i żyłem jak zawsze. Na szczęście wykonywana przeze mnie praca i obowiązki, które mam na co dzień, pozwalają mi na spędzanie z moją rodziną, szczególnie z dziećmi wystarczającej ilość czasu. Przeznaczamy go na zabawę oraz rozmowy.

Dla Bartosza, naszego kolejnego rozmówcy, choć sytuacja jest dość nietypowa, to zdecydowanie jest znośna. — Na początku było dziwnie, ale po pewnym czasie poukładałem sobie wszystko w głowie i doszedłem do wniosku, że pewnych rzeczy nie zmienimy i musimy sobie jakoś radzić — opowiada. — Ważna była organizacja dnia codziennego. Rano zamiast wyjścia do pracy — praca zdalna przy komputerze, a reszta dnia spędzona tak jak zwykle na obowiązkach, czyli pomocy dziecku w pracy domowej i tego typu rzeczach. W miarę możliwości starałem się z całą rodziną wychodzić na świeże powietrze, aby uniknąć całodziennego siedzenia w domu. Ważne było też to, że moje dzieci mogły uczęszczać na treningi sportowe.

Czy pandemia i zamknięcie na ludzi sprawiło, że jako ojciec, Bartosz bardziej skupił się na swoich dzieciach? — Myślę, że tak. Miałem dla nich więcej czasu i to na pewno jest pozytywny aspekt tej sytuacji, ponieważ nie zawsze był czas na to, aby spokojnie usiąść z dziećmi i zagrać na przykład w gry planszowe. Jeśli chodzi o podejście do dzieci, to jest ono takie jak zawsze — jestem dla nich zawsze, o każdej porze dnia i nocy i mogą na mnie liczyć.

Mimo wszystko, każdy z nas powinien mieć też trochę czasu dla samego siebie. Bartosz wie co zrobić, żeby odpocząć. — Odprężam się głównie wieczorem przed telewizorem i to jest czas dla mnie. Siadam wygodnie i oglądam jakiś film. Relaksem dla mnie jest też wieczorny zestaw ćwiczeń fizycznych, staram się cztery razy w tygodniu wieczorami ćwiczyć.

— Uważam, że tę sytuację znoszę całkiem dobrze — opowiada pan Dariusz. I dodaje: — Lubię spędzać czas z rodziną, zabawy z dziećmi i rozmowy z żoną. To sprawia mi przyjemność. Mam malutkie dziecko, więc dla siebie raczej czasu nie mam, ale przyznam, że nie jest mi jakoś szczególnie przykro z tego powodu.

Magdalena Kowalska, psycholog, praktyk terapii Brainspotting, która obecnie prowadzi Gabinet Wsparcia Psychologicznego w Iławie, spróbowała wyjaśnić, jak mogą wyglądać relacje ojciec — dziecko w tych trudnych dla nas czasach. — Biorąc pod uwagę fakt, że mężczyźni czują się podwójnie odpowiedzialni za byt i przetrwanie swojej rodziny, stres, który może ich aktualnie dosięgać w związku z pandemią, może wymykać się spod kontroli — mówi. — Odcięcie od świata i własnej przestrzeni podczas kwarantanny, myśli o zagrożeniach związanych z pracą, finansami, zdrowiem, czy przyszłością, mogą przekładać się na relacje z bliskimi, a najbardziej mogą to odczuć te najwrażliwsze istoty, czyli dzieci.

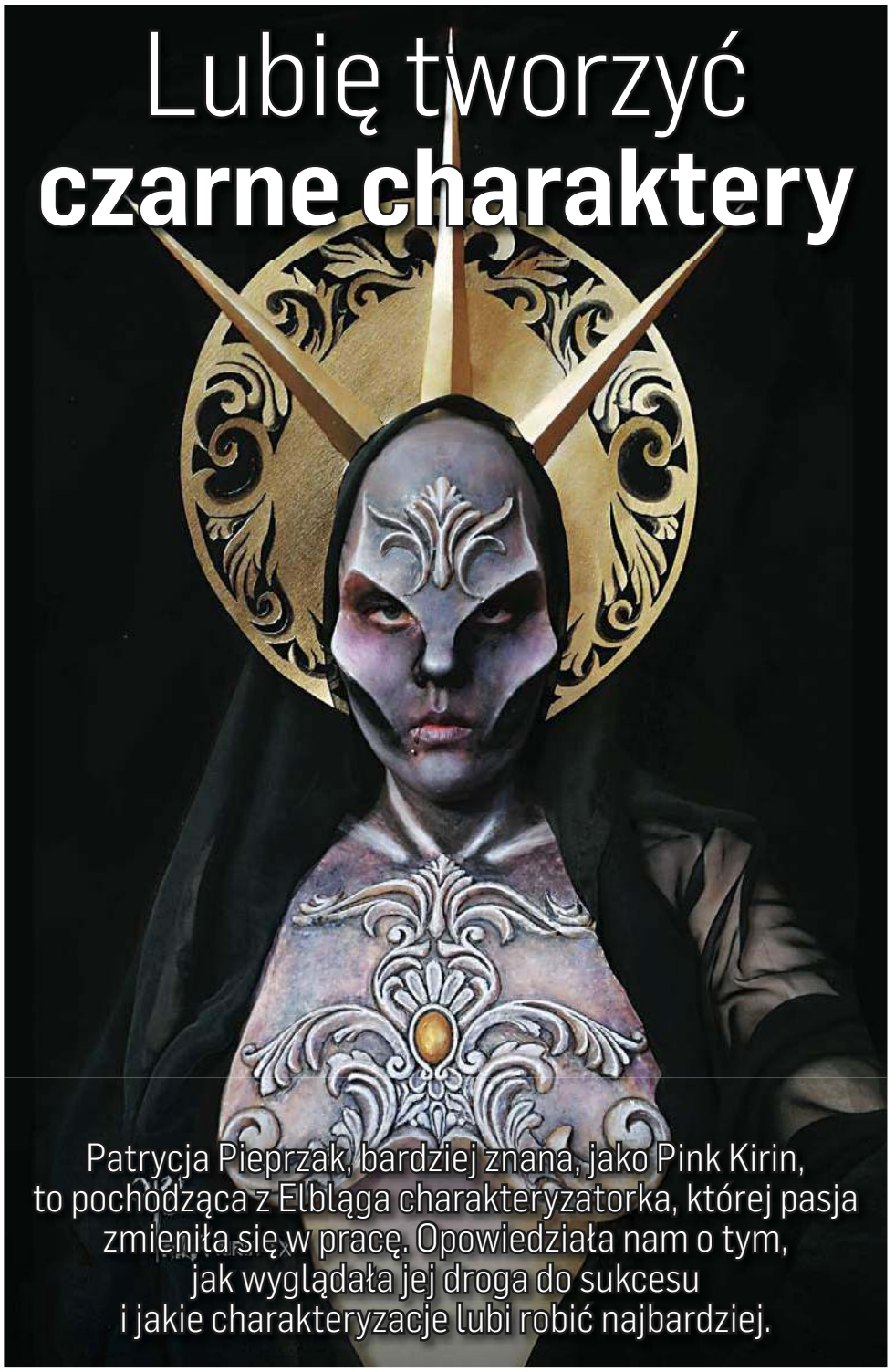
Jak zauważa pani Magdalena, istotne jest to, że nie potrzeba tu kłótni, czy braku uwagi, aby dzieci poczuły, że coś jest nie tak. — Jeśli stres manifestuje się na tyle mocno, że skutkuje poważniejszymi kryzysami emocjonalnymi, jak stany depresyjne lub lękowe, dzieci to bardzo szybko wyczują. Będą reagować wtedy własnym samopoczuciem i zachowaniem. Są w końcu jak nasze lustrzane odbicia, z tym, że obraz, który widzimy, może być przykryty nieco innymi emocjami, jak rozdrażnienie, czy wybuchowość, a to z kolei prowadzi do błędnego koła kłótni.

Jak radzi psycholożka, bardzo istotnym jest więc, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne w tym trudnym czasie. Znaleźć efektywny bufor emocjonalny lub skorzystać z pomocy specjalisty. Ponadto, przyjrzeć się relacjom i podwójnie się o nie zatroszczyć, angażując się w nie na tyle, na ile to możliwe. Czas spędzany z dziećmi, w pełnym zaangażowaniu i uważności, może sam w sobie przynieść dużo ulgi i odwrócić uwagę od codziennych trudności, ocalając i wzbogacając przy tym tę najważniejszą relację.

KAROLINA KRÓL
k.krol@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl bdd8932992

Lubię tworzyć czarne charaktery



Patrycja Pieprzak, bardziej znana, jako Pink Kirin, to pochodząca z Elbląga charakteryzatorka, której pasja zmieniła się w pracę. Opowiedziała nam o tym, jak wyglądała jej droga do sukcesu i jakie charakteryzacje lubi robić najbardziej.

— Jak odkryła Pani charakteryzację w swoim życiu? Jakie były początki tej pasji?

— Mój początek był dość niespodziewany. Nigdy nie pomyślałabym, że to się tak potoczy. Zaczęło się od zwyczajnego zaproszenia na Halloween. Przebrania obowiązkowe. Jako fanka horrorów wybrałam stare, dobre zombie. Początki były kulawe: wata, guma arabska, ręcznik papierowy i najtańsze farbki. Spodobało mi się, chciałam to zrobić lepiej, efektowniej. Tak żeby wyglądało straszniej. Po pierwszym lateksie wciągnęło mnie całkowicie. Zaczęłam się uczyć profesjonalnych metod w domu, jednocześnie studiując pedagogikę wczesnoszkolną.

— No właśnie, czy to jest pasja czy może Pani zawód?

— Pasja, która przerodziła się w zawód. Zdecydowanie. Wszystkiego uczyłam się sama. Nikt mi nie pomagał. Wszelkie moje wzloty i upadki publikowałam na prywatnym profilu na Facebooku. Moi znajomi stwierdzili, że powinnam założyć fanpage, żeby dzielić się moimi postępami z szerszym gronem, bo moje prace zaczęły mieć ręce i nogi. Dzięki temu zostałam zauważona i moje hobby przerodziło się w najlepszą przygodę w moim życiu i jednocześnie pracę.

— Proszę pochwalić się swoimi osiągnięciami w tej dziedzinie, które są, trzeba przyznać, spore.

— Wielokrotnie byłam zapraszana do pokazów umiejętności charakteryzatorskich na ogólnopolskie targi charakteryzacji i makijażu The Makeup Day. Byłam wsparciem charakteryzatorskim w wielu polskich produkcjach takich jak „Gwiezdny szeryf" Grupy Filmowej Darwin. Wykonywałam także profesjonalne prostetyki do bollywoodzkiego filmu kręconego w Polsce „Vijay 61". Brałam także udział w kampanii #najlepiejrobicswoje, banku ING. Zostałam wybrana do 9 najciekawszych twórców w Polsce. Chętnie biorę udział w niszowych produkcjach. Uczę także charakteryzacji w Akademii Mistrzów Makijażu w Gdyni.

— Proszę opowiedzieć o tej pracy. Co jest w niej najtrudniejsze, co najwspanialsze?

— Zawsze staram się skupić na pozytywnej stronie tego co robię. Każde niepowodzenie jest kolejną lekcją, dzięki której mogę podnieść swoje umiejętności. Najwspanialszy i najtrudniejszy zarazem w tym wszystkim jest wieczny rozwój. Charakteryzacja, to bardzo dynamiczna branża. Co roku wychodzą nowe sposoby na wykonywanie doklejek. Nowe materiały, narzędzia ułatwiające pracę. Trzeba mieć to na uwadze, ciągle się samodoskonalić i poprawiać swój warsztat, inaczej wypadnie się z obiegu. To jest trening nie tylko umysłu, ponieważ trzeba adaptować się do nowych metod, ale także i trening fizyczny. Praca z rzeźbą wymaga siły nawet w palcach. Plasteliny charakteryzatorskie są twarde jak kamień, matryce gipsowe są niekiedy bardzo ciężkie. Podczas odlewania powstaje w nich czasami duże ciśnienie i trzeba dużo siły, żeby uwolnić prostetyk z matrycy. To są takie trudniejsze szczegóły blednące przy fakcie, że można stworzyć wszystko. Najpiękniejsze w charakteryzacji jest to, że ogranicza nas tylko nasza wyobraźnia.

— Jakie charakteryzacje Pani wykonywała?

— Jako miłośniczka horrorów, w mojej pracy skupiam się raczej na mroczniejszej stronie kreacji. Dobrze czuję się w czarnych charakterach. Lubię wykonywać swoje autorskie pomysły. Charakterystyczne stały się u mnie ozdoby na głowę, które również wykonuje sama. Zrobiłam też parę znanych postaci takich jak Davy Jones z „Piratów z Karaibów", Newborna z „Obcy- przebudzenie", Pingwina z „Batmana", nawet Hadesa z bajki „Herkules". W ciągu tych wszystkich lat zdążyłam zrobić dużo prac, dlatego zapraszam do obejrzenia ich na mój fanpage Pink Kirin- FX na Facebooku.

— Jest jedna charakteryzacja, która najbardziej zapadła w Pani pamięci?

— Dyplomatycznie powiem, że do każdej pracy podchodzę z sercem i zamiłowaniem. Pamiętam każdą i do każdej mam sentyment. Mam jednak kilku swoich faworytów. Pierwszym jest Fałn z egipskim zacięciem. To była moja pierwsza charakteryzacja całej postaci, nie tylko twarzy, ale także stroju czy nawet ozdób na dłonie. Wykonałam największe rogi w historii swoich rogów. Kolejna pracą jest postać Cthulhu. Pierwszy mój tak rozległy odlew. Wychodził poza twarz, wchodząc na głowę. Macki były niesamowicie ciężkie. A dumna jestem z serii 7 grzechów głównych. Przedstawiłam symbolikę używając odlewu czaszki na swojej twarzy, dodając elementy charakterystyczne dla każdego przedstawionego grzechu.

— Co oznacza Pani pseudonim?

— Mój pseudonim był swego rodzaju żartem (śmiech). Biorąc pod uwagą tematykę moich prac pomyślałam, że byłoby zabawnie nazwać się „różową żyrafą". Różowy — kolor, który kojarzy się z cukierkowym światem i kirin — żyrafa po koreańsku (ulubione zwierzę, ulubiony język). Gra słów z moim twistem.

— Pandemia wpłynęła na rozwój Pani pasji?

— Na pasję jako taką, nie. Teraz się cieszę, że uczyłam się pierwszych charakteryzacji na sobie. Pozwala mi to dalej się rozwijać, nawet podczas całkowitego lockdownu. Moja twarz jest dla mnie dostępna okrągłą dobę. Kiedy tylko chcę. Wpłynęło to jednak na zawodową sferę. Charakteryzacja, to kontakt z twarzą i ciałem drugiego człowieka. Niekiedy trzeba podejść bardzo blisko. Oczywiście zawód ten charakteryzuje się wysoką dbałością o bezpieczeństwo swoje i modela, bo mamy do czynienia z różnego rodzaju klejami, farbami czy zmywaczami, które nakładane są na skórę aktora. Jednak same utrudnienia związane z ograniczeniem odległości czy maseczki uprzykrzają pracę. Dotychczas Halloween był dla mnie bardzo pracowity. Pracowałam przy dużej ilości zamówień na imprezy związane z tym dniem. W tym roku miałam pierwszy wymuszony urlop halloweenowy.

— Jakie ma Pani plany, marzenia na przyszłość?

— Największym moim marzeniem jest wzięcie udziału w jakiejś produkcji Marvela lub praca przy filmie Obcego. Chcę się też cały czas kształcić, zrobić kurs profesjonalnej charakteryzacji w Londynie. Można powiedzieć, że rozwój jest moim planem na przyszłość. Bycie aktywnym twórcą i bycie najlepszym w tym fachu.

Karolina Król
k.krol@dziennikelblaski.pl

fot. archiwum prywatne

eprasa.pl bdd8932992

Fot. Arch. prywatne

W miłości wiek nie ma znaczenia

Robert miał 36 lat, kiedy poznał i pokochał Bogusię. Zapoznali się w Internecie, dużo pisali do siebie, rozmawiali i pokochali się. Początkowo rodzina nie chciała zaakceptować tego związku... bo Bogusia jest o 17 lat starsza. – Powiedziałem bliskim, że albo zaakceptują nasz związek albo mnie stracą – wspomina Robert.

Przyjęło się już w naszej kulturze, że związek mężczyzny z kobietą młodszą nawet o kilkanaście lat nikogo nie dziwi i nie oburza. Natomiast kiedy to kobieta jest starsza – sprawa ma się zupełnie inaczej. O wiele popularniejszy jest odwrotny model, kiedy to kobieta wybiera sobie starszego mężczyznę. Bo niby stoi za nim stabilizacja życiowa, bo prędzej zechce się wiązać, bo wie, czego w życiu chce. Natomiast mało kiedy mówi się o tym, że taki człowiek ma na swoim koncie także bagaż negatywnych doświadczeń. Że czasem trudno mu się zaangażować po poprzednim rozstaniu. Że może jest bardziej nieufny, albo niechętny do długofalowych relacji.

Robert Kośnik ma 42 lata, urodził się w Szczytnie, jednak dzieciństwo i młodość spędził w Klonie. Jego pierwsze małżeństwo nie przetrwało próby czasu. Po rozwodzie był przez jakiś czas samotny. Kiedy w Internecie poznał Bogusię od razu wiedział, że jest to kobieta jego życia.

— Każdy człowiek potrzebuje bliskości drugiej osoby — mówi. — We dwoje łatwiej pokonywać problemy i wszelkie przeciwności losu. Samotność jest trudna. Nowe technologie są częścią współczesnego świata, więc dla mnie to zupełnie naturalne, że zacząłem korzystać z nich w celu poznania partnerki. Korzystanie z portali randkowych i społecznościowych było daniem sobie kolejnej szansy na poznanie kogoś. I udało się. Poznałem i pokochałem Bogusię.

Kiedy bliscy Roberta dowiedzieli się, że jego partnerka jest o 17 lat starsza od niego byli zdziwieni i przeciwni ich związkowi. Bogusia dwa razy była w związkach małżeńskich, niestety nieudanych. Pierwszy mąż źle traktował ją i córkę. Drugi pił, bił i wszczynał awantury. Kiedy Robert poznał swoją partnerkę, była ona rozwiedziona od 12 lat. Na początku rodzina Roberta nie chciała, by związał się z kobietą dużo starszą od niego. Mimo szacunku dla bliskich, Robert postanowił przeciwstawić się wszystkim. Postawił wszystko „na ostrzu noża" - albo zaakceptują ich związek albo on zerwie kontakty z rodziną.

— Jest wielu ludzi, którzy wiedzą, jak ułożyć życie za ciebie. Dlaczego mam tracić swój czas i swoją energię na przejmowanie się nimi? — mówi Robert. — Dlaczego mam pozwalać, żeby przysłaniali nam szczęście, jakie mnie właśnie spotyka? Dlaczego mam godzić się na to, żeby wchodzili w nasze życie z butami i deptali wszystko, co święte? Bo dla mnie takie rzeczy są święte. Przyjaźń, miłość, zakochanie. Nikt nie przeżyje tego za mnie i nikt też za mnie nie umrze, kiedy przyjdzie już czas. Do kogo będzie mieć wtedy pretensje? Kto wynagrodzi mi te wszystkie stracone dni, spędzone na zamartwianiu się, analizowaniu, czy – co gorsze – życiu w samotności? Bogusia to moja prawdziwa miłość. Kochamy się, ufamy sobie i jesteśmy szczęśliwy. Nie pozwolę, by ktoś zniszczył mój związek, tylko dlatego, że między nami jest duża różnica wieku. My się uzupełniamy, mamy wspólne pasje, szanujemy się i z każdym dniem jesteśmy przekonani o słuszności naszej decyzji.

Po czterech latach znajomości, w Walentynki, Robert poprosił Bogusię o rękę. Przygotował romantyczny wieczór i zapytał ją czy wyjdzie za niego za mąż. Na odpowiedź nie musiał długo czekać. Od razu padła odpowiedź: tak. Były łzy wzruszenia i radość. I tak, 1 czerwca 2019 roku, przed urzędnikiem USC w Myszyńcu złożyli przysięgę małżeńską.

— To był najszczęśliwszy dzień mojego życia — wspomina Robert. — Zostałem mężem wspaniałej kobiety, z którą chcę spędzić swoje życie. Do tego zyskałem dużą rodzinę, bo Bogusia jest mamą 7 dorosłych już dzieci i babcią 15 wnuków. Na naszym weselu bawiło się 40 osób. To był naprawdę wspaniały dzień! Dzieci i wnuki Bogusi mnie zaakceptowały bez problemu. Odwiedzamy się, spotykamy na rodzinnych imprezach, jeździmy na wycieczki. Staramy się spędzać aktywnie czas.

Robert jest młodszy o 17 lat od swojej żony Bogusi. Mimo różnicy wieku są ze sobą bardzo szczęśliwi.

Małżonkowie są szczęśliwi, z ich twarzy bije radość i miłość. Kiedy patrzą na siebie, w ich oczach widać emocje. Są dla siebie wsparciem w radościach i smutkach. Robert pracuje w stolarni, Bogusia aktualnie nie pracuje.

— Wystarczy nam to co zarobię, aby przeżyć — mówi zdecydowanie Robert. — Bogusia została oszukana przez poprzednich pracodawców i wolę, żeby zajęła się domem. Za 1,5 roku otrzyma emeryturę, do tego czasu damy radę utrzymać się z mojego dochodu. Jest wspaniałą gospodynią, piecze fantastyczne ciasta, przygotowuje pyszne obiady, potrafi wyczarować coś z niczego!

Wspólną pasją małżonków są spacery, rowerowe wycieczki, wypady motorem w różne zakątki i podróże.

— Cieszymy się sobą i każdą chwilą, jaka jest nam dana — mówi Robert. — Życie jest pełne niespodzianek. A miłość jest cudowna, jeśli dwie osoby są ze sobą szczere, szanują się i prawdziwie kochają. Wiek nie ma tu znaczenia. Kocha się nie za wygląd, a za charakter drugiej osoby. Dla mnie różnica wieku to tylko kawałek papieru, na którym wpisano różne daty. Nic więcej. Spotkaliśmy się dość późno, ale szczęściem jest to, że los połączył nasze drogi i sprawił, że jesteśmy razem. A ludzkim gadaniem nie przejmujemy się, bo wierzymy, że byliśmy sobie pisani.

Żona Roberta również przyznaje, że jest on jej największą miłością. Po wcześniejszych nieudanych związkach wciąż ma przykre wspomnienia. Przy Robercie doświadcza innych uczuć, poznała co to miłość, szacunek i zaufanie.

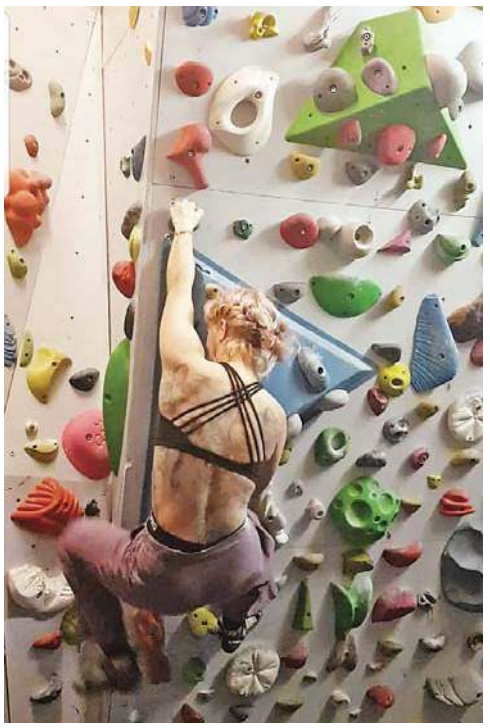
— Bałam się kolejnego związku, bałam się zaufać, zaryzykować... Jednak Robert jest wspaniałym mężem, partnerem — mówi Bogusia. — Nigdy nie byłam taka szczęśliwa, doceniona i kochana jak teraz. Różnica wieku nie przeszkadza nam w niczym. Nikogo nie krzywdzimy, staramy się żyć tak, by być szczęśliwi. Jesteśmy na dobre i złe ze sobą. Robert uratował mi życie, był przy mnie w chorobie, w trudnych chwilach. Wiem, że zawsze mogę na niego liczyć. W poprzednich związkach byłam bita, poniżana, wyzywana. Teraz mam spokój w domu, a Robert potrafi niejednokrotnie zaskoczyć mnie miłą niespodzianką. To naprawdę wyjątkowy mężczyzna.

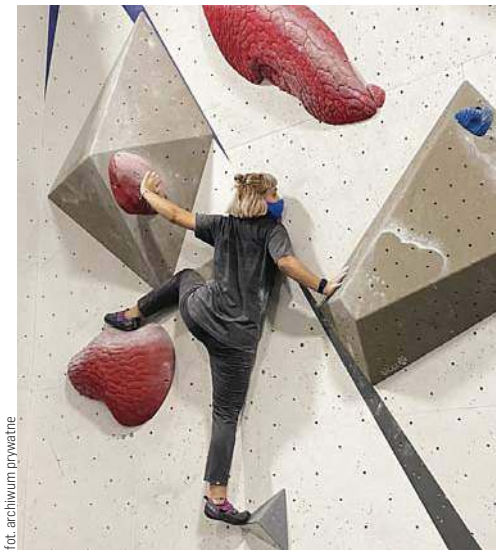
JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

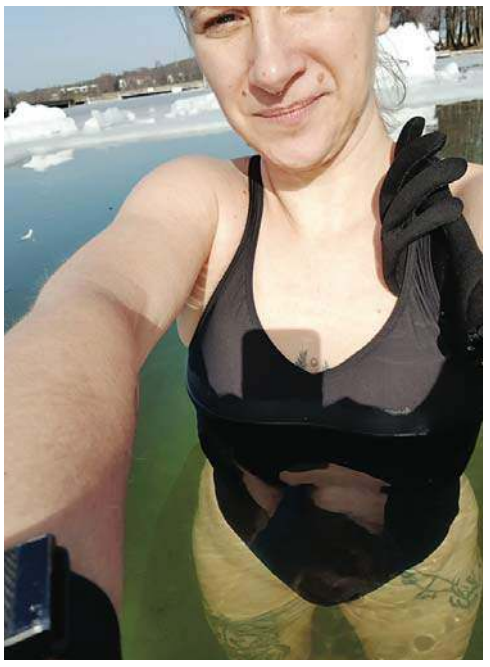
eprasa.pl bdd8932992

Szybko **nauczyłam się pokory**

Olga Kossarek zaczynała od tańca współczesnego, a dziś tańczy na rurze. Uprawia również wspinaczkę, morsuje i pływa. Na stałe mieszka w Anglii, ale tęskni za Olsztynem i jeziorami. Bo, jak mówi: to najpiękniejsze miejsce na ziemi.







fot. archiwum prywatne

— Tańczysz od dziecka, więc ta praca z ciałem jest dla ciebie czymś naturalnym. Od niedawna tańczysz na rurze. To dosyć popularna i modna dyscyplina.

— Jest tez bardzo wymagająca. Ruch towarzyszył mi już od najmłodszych lat, ponieważ tańczyłam w zespole tańca współczesnego już w podstawówce i wydawało mi się, że moja kondycja fizyczna jest na naprawdę wysokim poziomie. Póki nie wybrałam się na pierwsze zajęcia, które fachowo nazywają się pole fitness. Zdecydowanie jednak wolę tę taneczną formę tańca na rurze czyli pole dance.

— Jak to się zaczęło?

— Znajomy namówił mnie do udziału w zajęciach. Swego czasu złapałam drobną kontuzję i przez pewien krótki okres odpoczywałam. Ale zatęskniłam za tańcem i okazało się, ze impakt na moje skontuzjowane biodro jest troszkę inny, ponieważ w większości czasu moje ciało znajduje się w powietrzu, więc ta forma okazała się dla mnie najbardziej odpowiednia na tamten czas. Zamysł początkowy był, by uczestniczyć w zajęciach raz w tygodniu dla podtrzymania kondycji, a zrobiło się z tego 4 razy w tygodniu. Absolutnie się zakochałam w tej formie, mimo że pierwsze zajęcia z pole dance, to były najbardziej frustrujące zajęcia w moim życiu. Poszłam z takim przekonaniem, ze przecież ćwiczę całe życie, a tutaj ledwo co mogę się podciągnąć na tej rurce. Ani w dół, ani w górę, ani w lewo, ani w prawo (śmiech). Ręce i ramiona muszą być tak silne, że szybko nauczyłam się pokory, co też wymusiło na mnie potrzebę ćwiczeń 4 razy w tygodniu.

— To ciekawe, że nie odpuściłaś. Przeważnie jak nam coś nie wychodzi to rezygnujemy. Ty się nie poddałaś?

— Zdecydowanie weszło mi to na ambicję (śmiech). Pomyślałam sobie, że jak to, ja nie mogę, ja nie potrafię. To były zdecydowanie najbardziej frustrujące zajęcia i satysfakcjonujące jednocześnie. Z czasem, gdy potrafiłam już dostrzec mały progres, to towarzyszyła mi ogromna radość i duma. Cieszę się, że coraz więcej rzeczy mi wychodzi. Ćwiczę 2,5 roku. Nie jest to ani długo ani krótko, tym bardziej, że przez cały 2020 codziennie ćwiczyłam w swoim salonie i to nie wszystkie figury. Trenowałam bardziej zachowawczo, by nie zrobić sobie krzywdy. Na zajęciach możemy liczyć na asystę instruktora. Natomiast mogę się już pochwalić przed ludźmi zdobytymi umiejętnościami. Portale społecznościowe, to takie magiczne miejsce, w którym mogłam pokazać swoje umiejętności i zawsze miałam pozytywny feedback. Więc chyba jednak coś mi wychodzi (śmiech).

— Trenujesz również wspinaczkę. To kolejna dyscyplina, która wymaga ogromnej krzepy fizycznej i m.in. bardzo silnych rąk. Ale o ile pole dance jest typowo damską dyscypliną o tyle wspinaczka jest zdominowana przez mężczyzn.

— Nie lubię określeń tego typu, ze coś jest typowo damskie albo typowo męskie.

> Nie lubię szufladkowania. Uważam, że w wyborze możemy mieć dowolność i panowie są równie zdolnymi pole dancerami. Dla mnie sport nie ma płci. Wybieram sobie takie aktywności, które mi pasują nie patrząc na innych.

Zajęłam się wspinaczką typu bouldering, czyli wspinam się na niskie skałki, do ok. 3 metrów, bez zabezpieczenia. Więc nie potrzebuję niczego oprócz butów do wspinania. Zaczęłam w sierpniu zeszłego roku. Całkiem przypadkiem, gdy byliśmy z moim partnerem na spacerze, znaleźliśmy skałkę i postanowiliśmy się powspinać, kto wyżej i szybciej. Po czym doszliśmy do wniosku, że to nie takie łatwe, że może potrzebne byłyby profesjonalne buty. I tak trafiliśmy do wspinaczkowej siłowni w Birmingham, gdzie wykupiliśmy roczną wejściówkę. Widzę bardzo dużo podobieństw z pole dancem. Myślę, że dzięki tańcu na rurze byłam w stanie wspinać się na trochę wyższym poziomie niż reszta początkujących zawodników, więc z pewnością te dwie dyscypliny, mimo że kompletnie różne, to cudownie się łączą i wpasowują w moje potrzeby. Oczywiście jest to sport zdominowany przez mężczyzn, więc ja głównie trenuję z płcią przeciwną. To bardzo zmienia moje nastawienie do rywalizacji. Mogłabym nawet powiedzieć, że podnosi mi to poziom testosteronu (śmiech). Nigdy nie miałam potrzeby wygrywania, ani konkurowałam z nikim, a w ich towarzystwie zdecydowanie tak się dzieje. Nie wiem czy to lubię czy nie, ale włącza się ta potrzeba rywalizacji i bycia naj.

— Ostatnio portale społecznościowe zostały zalane zdjęciami osób, które morsują. Ta dyscyplina również nie jest ci obca.

— Morsuję od niedawna, od początku lutego. Zaraz po moim przyjeździe do Polski dałam się namówić znajomym na wspólną kąpiel w skutym przez lód jeziorze. Pochodzę z Olsztyna, więc jestem zdecydowanie wodną dziewczyną, a że mieszkam w Birmingham i jedyna woda jaką tam mamy, to kanały (śmiech), to zaczęłam uprawiać tak zwany wild swimming. To jest taki rodzaj pływania swobodnego, głównie w rzekach. W Anglii nie ma takiej kultury pływania i wylegiwania się nad jeziorem jak to jest w Polsce. Z tego też powodu, w Anglii, nie można pływać w zbyt wielu jeziorach. Pływam z koleżanką już prawie rok. Płyniemy w piankach z nurtem rzeki przez jakąś godzinę, po czym wracamy pieszo do miejsca, gdzie zostawiałyśmy samochód. Wszystkie potrzebne rzeczy, tj. ręcznik ubranie na zmianę czy kluczyki do samochodu mamy zapakowane w takie nadmuchiwane torby, które też są dobrą opcją jako koło ratunkowe na różne wypadki. Rzeka tez jest innym doświadczeniem niż jezioro. Ciągle się porusza i ciągle jest się w nowym miejscu. Ta możliwość korzystania z wody, nawet w Anglii, daleko od rodzinnego domu, daje mi ogromną radość, bo gdzieś w środku rozpieszcza tę moją potrzebę bycia blisko natury, a wiadomo, że Warmia i Mazury są najpiękniejszym miejscem na ziemi.

— Każda z tych dyscyplin jest od siebie kompletnie różna, ale to co je łączy to buty. Inne są do tańca, inne do wspinaczki, inne do pływania i morsowania. A wiadomo, ze buty dziewczyny lubią najbardziej.

— Najchętniej te wszystkie dyscypliny uprawiałabym boso (śmiech). Lubię biegać boso po trawie i czuć ziemię pod stopami. Nawet śnieg czy lód nie powodują u mnie dużego dyskomfortu, natomiast przyjemniej jest jednak w butach. Wspinaczka wymaga butów o pół lub nawet rozmiar mniejszych, żeby czuć i żeby mieć najbliższy kontakt ze ścianą, więc jest duży dyskomfort. Dlatego też rozumiem sportowców, którzy uprawiają tę dyscyplinę boso. A uwierz mi, da się. Buty do pole dance nie nadają się do chodzenia, po dwóch trzech krokach potrzeba podparcia. Ale tak jak wspomniałam wcześniej, ta dyscyplina polega na tym, ze jesteśmy prawie ciągle w powietrzu, więc to takie buty do patrzenia. Natomiast zdecydowanie wolę ćwiczyć boso. W stopach mamy tyle receptorów, że czy tańczę, czy się wspinam, czy pływam, to ten kontakt z energią, która mnie otacza, daje mi ogromne poczucie bliskości z materią, której dotykam.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
redakcja@gazteaolsztynska.pl

eprasa.pl bdd8932992

Fot. Iwona Wojdowska

Nie ma już na co czekać

Na Warmii uprawia warzywnik i znalazła miejsce, które przynosi spokój. Czas pandemii jest trudny, ale przyniósł też nowy życiowy plan. Z Magdą Masny rozmawiamy o „Kole fortuny", ale też o teraźniejszości.

— Widziałam na pani profilu społecznościowym, że przygotowania do wiosny już trwają. Zamieściła pani ostatnio zdjęcia sadzonki dyni.

— Tak, kiełkuje coraz więcej nasion. Są już siewki pomidorów, papryki, kapusty, sałaty. Rośnie rabarbar. Tak, sporo się już tego uzbierało (śmiech).

— Tych siewek i sadzonek musi się trochę uzbierać, bo choć mieszka pani w Sopocie, jest pani również właścicielką warzywnika na Warmii. Czy nie było tak, że ten warzywnik był antidotum na pandemię?

— Rok temu, o tej porze, florystyka – czyli branża, z którą byłam związana zawodowo od lat – zamarła. Przyznaję, że coraz częściej myślę o zmianie. Oczywiście florystyka jest jeszcze obecna w moim życiu, ale już rzadziej. Coraz ważniejszy jest wspomniany warzywnik na Warmii i miejsce, które tam mam. Nie jest to jednak sposób na pracę zarobkową. Przynajmniej nie w tej chwili. To raczej bezpieczna przystań w tym niepewnym świecie. Dziś nic nie jesteśmy w stanie przewidzieć.

— W pani życiu dużo było zmian. Potrafi pani szybko odnaleźć się w nowej sytuacji?

— Wydaje mi się, że tak. Może wpływ na to ma wiek. To, co przeżyłam. W ciągu ostatnich dwóch lat miałam dużo trudnych doświadczeń. W grudniu ubiegłego roku całkowicie spłonęło moje mieszkanie w Sopocie. Pożar strawił całe poddasze kamienicy, w tym również mój dom. I co zrobić? Trzeba żyć dalej. Iść do przodu, nie oglądać się za siebie. Teraz czeka nas odbudowa, która potrwa miesiące. Trzeba więc zająć się czymś innym, bo nie ma lepszego rozwiązania. Są rzeczy, na które czasem nie mamy wpływu. To uzyskanie pozwolenia na budowę przez wspólnotę czy szereg innych formalności. Obecnie jadę więc do dzieci, do Redy, gdzie uprawiam moje siewki. W moim obecnym mieszkaniu, niedużym, nie ma na nie miejsca.

— Podsumowując – 2020 rok był dla pani szczególnie trudny.

— Tak, można tak powiedzieć. Doświadczył mnie na wielu polach. Spokojne miesiące były rzadkością. Takie, którym nie towarzyszył lęk o przyszłość czy zdrowie. Pod jego koniec okazało się jeszcze, że nie mam gdzie mieszkać. Spłonęła większość mojego dobytku. Kiedy podjeżdżały kolejne zastępy strażaków zdaliśmy sobie sprawę, że tak naprawdę zostaliśmy tylko z tym, co mamy na sobie. Ocalało niewiele. Człowiek jednak musi się przystosować. Jestem zdania, że najważniejsze, że żyjemy, jesteśmy zdrowi. Dziś sytuacja w świecie pandemii jest bardzo trudna. Tym bardziej więc musimy skupić się na tym, żeby żyć. Po prostu.

— W tak trudnych chwilach podobno najlepszym lekarstwem jest kontakt z naturą. Pani pomaga kuracja z zieleni?

— Warzywnik na Warmii jest miejscem, gdzie świetnie odpoczywam. Daje też poczucie sprawczości. Wiem, że jeśli posieję lub zasadzę rośliny, to doczekam się warzyw czy owoców, które potem zamienią się w przetwory. W dzisiejszym świecie, kiedy nie mamy kontroli niemal nad niczym, to dzięki ogrodowi mamy poczucie, że na coś możemy mieć jednak wpływ. Warzywnik to miejsce, dzięki któremu odzyskuję psychiczną równowagę.

— Od ilu lat przyjeżdża pani na Warmię?

— Tak naprawdę ziemię na Warmii kupiliśmy 25 lat temu. Kiedy po raz pierwszy zobaczyłam to miejsce, natychmiast się w nim zakochałam. To miejsce piękne, przynoszące ukojenie. Kiedy byliśmy młodzi był plan, że przeniesiemy się na Warmię, będziemy tam żyć. Mieliśmy tam przyjaciół. Potem jednak życie potoczyło się inaczej. Przez lata to miejsce bywało zaniedbywane, bo nie miałam czasu się nim zajmować. Jednak zawsze miałam poczucie, że jeśli kiedykolwiek wydarzy się coś złego, nieprzewidywalnego, to będzie przestrzeń, gdzie będę mogła zacząć wszystko od nowa.

— Co okazało się prorocze, niestety.

— Niestety, w pewnym sensie tak. I tak naprawdę pomysł na warzywnik pojawił się w ubiegłym roku, kiedy mieliśmy pierwszą koronawirusową izolację. To był moment, kiedy pomyślałam, że zacznę uczyć się nowego życia. Nauczę się uprawiać rozmaite gatunki roślin, zacznę hodować warzywa. Takie decyzje podejmuje się z reguły w momentach przełomu.

— A na ile przełomowy okazał się pani udział w „Kole fortuny"? Wtedy wydawało się, że pisana jest pani kariera w telewizji.

— Szczerze mówiąc nigdy nie miałam ambicji telewizyjnych. Nie byłam pracownikiem telewizji, a zewnętrznej firmy. Byłam bardzo młodą dziewczyną, która nigdy wcześniej nie miała planu, by wiązać swoją przyszłość z mediami. „Koło fortuny" było zabawą, ponieważ miałam zupełnie inne plany życiowe, skończyłam polonistykę. W momencie kiedy skończył się program zajęłam się czymś innym. Nie odczuwałam potrzeby, by pracować w tym środowisku. Nie widziałam siebie w kolejnych rozrywkowych programach. Choć z przyjemnością pojawiam się od czasu do czasu na planie telewizyjnym, bo to lubię. Ku mojemu zdumieniu jestem zapraszana do różnych programów, w tym teleturniejów.

— Jak rozumiem, nie ogląda pani teleturniejów?

— W ogóle nie oglądam telewizji. Właściwie od wielu lat jej nie potrzebuję. Jedynym wyjątkiem są wydarzenia sportowe. Jestem fanką sportu. W młodości byłam lekkoatletką, więc śledzenie wydarzeń ze świata sportu mam we krwi.

— Przed laty z zapartym tchem śledzono za to teleturniej, w którym pani występowała, czyli „Koło fortuny". Oglądalność była rekordowa. Z teleturniejem mógł konkurować jedynie Adam Małysz.

— Oglądalność naszego turnieju sięgała 10 milionów osób, ale jednak zdecydowanie Adam Małysz miał większą widownię, na poziomie 13 milionów. Nie, nie ma co porównywać. Choć to miłe, że jedynie mój ulubiony mistrz nas wyprzedzał.

— Do historii za to przejdą legendarne powiedzenia Wojciecha Pijanowskiego: „Magda, pocałuj pana", „A teraz Magda odsłoni cztery litery", „Magda, pokaż panu w samochodzie". Traktuje pani to dziś z przymrużeniem oka, czy przeciwnie – wciąż to panią denerwuje?

— Rzeczywiście był moment, kiedy to mnie denerwowało. Rozumiem, jeśli to ja byłabym autorką tych wypowiedzi. Ale ja tego nie powiedziałam. Nie rozumiałam więc, dlaczego każdy chce o tym rozmawiać. Natomiast dziś patrzę na to z dystansem. Pogodziłam się, że będę o to pytana. Z Wojciechem Pijanowskim wiąże nas wieloletnia przyjaźń i dziś sami się z tego śmiejemy. Na planie „Koła fortuny" spotkałam wiele fantastycznych osób i z wieloma do dziś łączy mnie przyjaźń i utrzymujemy ze sobą kontakt.

— Po udziale w „Kole fortuny" zdecydowała się pani wejść do świata polityki, startując w wyborach do Sejmu, kandydowała pani też do Parlamentu Europejskiego.

— Weszłam do świata polityki w pewnym sensie z obowiązku. Na pewnym etapie życia zapisałam się do partii Zieloni, gdzie spotkałam ludzi o podobnych do moich poglądach. To była szkoła życia. Brałam udział w kampanii do Sejmu, potem do Parlamentu. Byłam również pełnomocnikiem do spraw mediów. To była bardzo wymagająca funkcja. Odpowiadałam za kampanię promocyjną, tworzenie spotów, wizerunek partii, organizowałam spotkania z wyborcami itd. To był kolejny rozdział w moim życiu. Jednak nie zamierzam do niego wracać. Owszem, mam swoje poglądy, pomysły. Ale jednak jeśli będę się w tej dziedzinie realizować, to już nie w partyjnych strukturach, a bardziej obywatelsko.

— Teraz więc zrealizuje pani swój kolejny plan – na Warmii tym razem?

— Lubię się uczyć nowych rzeczy. Mam 52 lata i wciąż mam w sobie potrzebę rozwijania się. Na Warmii poznaję nową dla mnie dziedzinę. Tegoroczny warzywnik jest zdecydowanie większy od ubiegłorocznego, który był, można tak powiedzieć, eksperymentalny. Podejrzewam, że co roku będzie coraz większy. Pojawia się jednak problem, bo piwnica nie mieści już wszystkich przetworów.

— Może więc okazać się, że po Ogrodach Magdy Masny przyjdzie czas na spiżarnię?

— Żartujemy z przyjaciółmi, że rzeczywiście na Warmii mamy już prawdziwą przetwórnię. W tym roku po raz pierwszy podejmuję próbę wyhodowania własnej kukurydzy. Może być śmiesznie. Na moim terenie jest również dużo drzew owocowych, grusz, śliw ałycza. Kiedy jest więc czas zbiorów zapraszam przyjaciół, by pomagali w zbiorach, bo żal, by owoce się zmarnowały. Potem wspólnie przygotowujemy przetwory. Tony przetworów. Na przykład ze śliwek ałycza można zrobić świetny gruziński sos do mięsa, na ostro - tkemali. W ubiegłym roku wyhodowałam kilogramy cukinii.

— Słuchając pani wypowiedzi aż nie można nie zapytać – co pani daje siłę, by zaczynać na nowo?

— Po pięćdziesiątce mam świadomość, że mam coraz mniej czasu. W pewnym momencie poranki, wieczory, zaczynają być policzalne. Zaczynamy zdawać sobie sprawę, że za chwilę będziemy mniej sprawni fizycznie. Uświadamiamy, że jeśli coś chcemy jeszcze zrobić, teraz jest na to czas. Teraz trzeba zacząć działać. Nie ma już na co czekać. Oczywiście można uczyć się nowych rzeczy mając 70 i 80 lat. Zamierzam to robić, bo chcę wykorzystać każdą chwilę mojego życia. Każdy dzień ma być pierwszym dniem tego mojego kolejnego etapu życia. Tak postanowiłam.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

„Koło fortuny" było zabawą, ponieważ miałam zupełnie inne plany życiowe, skończyłam polonistykę. W momencie kiedy skończył się program zajęłam się czymś innym. Nie odczuwałam potrzeby, by pracować w tym środowisku. Nie widziałam siebie w kolejnych rozrywkowych programach. Choć z przyjemnością pojawiam się od czasu do czasu na planie telewizyjnym, bo to lubię - mówi Magda Masny.

eprasa.pl bdd8932992

fot. mat. prasowe/Mateusz Skwarczek

Polska lekkoatletka w gronie **najbardziej inspirujących kobiet świata**

Barbie® kolejny raz wyróżniła wybitne liderki, sportsmenki i artystki. Ikony i wizjonerki, które odważnie zmieniają rzeczywistość, udowadniając dziewczynkom i kobietom na całym świecie, że warto mieć marzenia i podążać własną drogą. Wyróżnienie Barbie Shero i lalkę inspirowaną swoim wyglądem otrzymała także polska lekkoatletka, dwukrotna złota medalistka igrzysk olimpijskich, czterokrotna mistrzyni świata oraz wielokrotna rekordzistka świata, Europy i kraju w rzucie młotem — Anita Włodarczyk.

Anita Włodarczyk oraz sześć innych Europejek, uhonorowanych w tym roku wyróżnieniem Barbie Shero, to odpowiedź na niesłabnąca potrzebę kreowania i promowania wartościowych wzorców wśród dorastających pokoleń. Docenione nadzwyczajne osiągniecia tych wybitnych osobowości to dla milionów dziewczynek i kobiet na całym świecie motywacja do działania i dowód, że nie ma rzeczy niemożliwych.

Inspirująca mistrzyni

Sportsmenka, Anita Włodarczyk od lat jest wzorem i inspiruje młodych ludzi. Wyróżnieniem Barbie Shero została doceniona za niezwykłą determinację i upór w dążeniu do celu. Za odwagę i siłę, które pozwoliły jej nie tylko odnosić spektakularne sukcesy, ale także mierzyć się ze sportowymi wyzwaniami. Wybitne okazały się także szczerość i wiarygodność, z jaką Anita wspiera i motywuje młodych sportowców do poszukiwania własnej drogi i konsekwentnej walki o siebie.

> — Warto mieć marzenia, być upartą w dążeniu do ich realizacji i odnosić sukcesy. Można być kobietą i robić wszystko to, o czym się marzy.

W swoim życiu pokonałam długą drogę, mierzyłam się z kontuzjami i presją społeczną. Dziś spotykam się z dziećmi i młodzieżą w szkołach, uczestniczę w akcjach charytatywnych i namawiam do aktywności sportowej oraz poszukiwania własnej drogi — mówi Anita Włodarczyk.

She + Hero = Anita Włodarczyk

Anita Włodarczyk jest niezwykle utalentowaną i utytułowaną lekkoatletką. Dzięki wytrwałości i ciężkiej, wieloletniej pracy ma na swoim koncie imponującą liczbę sukcesów. Jest autorką 15 najlepszych wyników w rzucie młotem kobiet w historii sportu. W 2016 roku posłała młot na rekordową odległość 82,98 metrów. Jest dwukrotną złotą medalistką igrzysk olimpijskich, czterokrotną mistrzynią świata oraz wielokrotnie biła rekordy świata, Europy i kraju. Poza stadionem surfuje na desce, gra na pianinie i... haftuje oraz kocha buty – tych sportowych ma ponad 100 par! Mimo że ze sportem związana jest już ponad 20 lat, wciąż lubi wielogodzinne treningi. W kwestii rzucania młotem przyznaje, że nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa i intensywnie pracuje nad formą przed Igrzyskami Olimpijskimi w Tokio, które odbędą się na przełomie lipca i sierpnia br.

— Barbie Shero wskazuje i promuje wartościowe wzorce, nagradzając kobiety, za ich siłę i niezależność oraz sposób, w jaki walczą o swoje marzenia i motywują do działania. Polska zajmuje w tym panteonie sław zaszczytne miejsce. Do tej pory w naszym kraju przyznaliśmy trzy takie wyróżnienia. Mamy świadomość jak ważny społecznie jest to projekt, dlatego nie ustajemy w poszukiwaniach prawdziwych bohaterek, które mogą stać się drogowskazem dla innych — mówi Danuta Leszko-Rowsell, senior brand manager marki Barbie.

Polskie Barbie Shero

Pierwszą Polką, do której w 2018 roku trafiło wyróżnienie Barbie Shero, była dziennikarka i podróżniczka — Martyna Wojciechowska. Doceniono ją za wyjątkową pasję, wewnętrzną siłę oraz determinację w osiąganiu celów, a przede wszystkim za inspirowanie milionów kobiet i młodych dziewczyn do realizacji swoich marzeń. W 2019 roku Barbie Shero trafiła do Iwony Blecharczyk, zawodowego kierowcy samochodów ciężarowych, za odważne marzenia i konsekwencję w ich realizowaniu. Dziś miliony internautów z całego świata towarzyszą w jej zawodowych podróżach.

Wyróżnienie Barbie Shero, przyznawane jest od 2015 roku inspirującym osobowościom. Do tej pory trafiło niemal do 50 kobiet z 18 krajów. Ta globalna inicjatywa jest nie tylko konceptem na nagradzanie wybitnych kobiet. To przede wszystkim jeden ze sposobów pobudzania u dziewczynek ich nieograniczonego potencjału. Wskazywanie wzorców ma zachęcić je do działania oraz do pokonywania własnych słabości i walki z przeciwnościami losu, ale przede wszystkim ma pomóc uwierzyć, że w przyszłości mogą być kimkolwiek zechcą.

KATARZYNA CZECHOWSKA-JAKUBOWSKA

eprasa.pl bdd8932992

Fot. unsplash.com

Nastolatka buntuje się, czy po prostu ma swoje zdanie?

Przyswojenie wiedzy o rozwoju mózgu w okresie dorastania powinno być obligatoryjne. Ilu nieporozumień można byłoby dzięki temu uniknąć, a relacji naprawić! Bez niej zrozumienie tego, co dzieje się w tym czasie z nastolatkami, graniczy z cudem.

Wszelkie zachowania niepokrywające się z ideałami rodziców traktowane są przecież jako celowe i „buntownicze". Kłótnie, ostry język, problemy ze sprzątaniem, lekceważenie nauki... nie trzeba mnożyć dalej, aby poczuć, jakie reakcje to wywołuje. Opiekunowie mają wrażenie, że wszystko robione jest przeciwko nim, co jeszcze bardziej podkręca atmosferę i pogłębia ogniste, błędne koło awantur. Z tym, że wymaganie od młodych osób w tym okresie niektórych zachowań jest porównywalne do oczekiwania od nas, dorosłych, rzeczy, których nas nigdy nie nauczono, w dodatku w innym języku. U części z nich mózg zwyczajnie jeszcze nie zdążył nabyć pewnych umiejętności i nie ma sensu go za to winić, a co za tym idzie, obwiniać dziecko. Jak wspomina psycholog Urszula Sajewicz – Radke, „oni nie są uparci, lecz zdeterminowani. Nie są leniwi, tylko poświęcają czas na to, co ważne dla nich tu i teraz. Nie są bezczelni, tylko walczą o swoje przekonania". Od razu inaczej, prawda? Mamy tu więc z jednej strony nastawienie na większe zrozumienie, co pozwala rozwijać cierpliwość, z drugiej otwartość na to, co przeżywa aktualnie dziecko i uczestniczenie w tym razem z nim. Zamiast stawać w opozycji, możemy śmiało przejść na wspólny front, wysłuchując, wspierając i wzmacniać wzajemną bliskość. To naprawdę jest możliwe. Nawet jeśli praca w tym kierunku wymaga dużego zaangażowania i wysiłku, może przynieść owoce, które zmienią domową atmosferę.

Niedawno młoda osoba, z którą miałam przyjemność pracować, poruszyła kwestię, która także może mieć wpływ na jakość relacji. Dotyczy ona różnic w poglądach i postrzeganiu świata pomiędzy rodzicami, a dziećmi. Wspomniała, że rozwój jej pokolenia wygląda już zupełnie inaczej, niż rodziców. „Mamy dostęp do szerokiej wiedzy, nie musimy już przyjmować za jedyną słuszną prawdę tego, co dyktują nam z podręczników, tak jak kiedyś to miało miejsce. Jesteśmy bardziej otwarci, mamy też wybór, jakie poglądy chcemy przyjąć. Tylko, że rodzice nie chcą tego zrozumieć. Oni mają swoje wypracowane zdanie na każdy temat, więc gdy ja mówię, że mam inne, uznają to za buntowanie. A ja po prostu mam inne poglądy i chciałabym, aby to zaakceptowali, a nie krytykowali". Jej wyznanie bardzo mnie wzruszyło, ale i przypomniało, że tak samo, jak otwarci chcemy być na świat, tak i powinniśmy być otwarci na to, jakimi oczami dziecko go widzi. Nie jest to więc kwestia tego, że dziecko na siłę się stawia, lecz zwyczajnie jego wizja rzeczywistości może iść w innym kierunku, niż nasz. Może się to zmieniać jeszcze wielokrotnie i trzeba dać szansę na eksplorowanie i odnalezienie siebie w tym, co najbliższe własnej naturze. Bez akceptacji tego, trudno będzie się porozumieć. O ile sobie, ani komuś innemu ta młoda osoba nie czyni tym krzywdy, dajmy jej możliwość bronienia swojego zdania. Kiedy, jak nie teraz, podczas jej rozwoju? Pewność siebie budowana jest latami, a zapewne większości rodzicom marzy się, aby ich „krew" dawała sobie w życiu radę bez względu na okoliczności. Jeśli będziemy w przedbiegach ucinać skrzydła, nie dając możliwości argumentowania i bronienia swoich poglądów, jak mają wyrosnąć na osoby znające swoją wartość? Podświadomy komunikat w stylu „twoje zdanie się nie liczy" może towarzyszyć na wielu życiowych płaszczyznach, obniżając samoocenę i wiarę we własne możliwości. Bądźmy więc czujni, starajmy się usłyszeć, co dziecko tak naprawdę chce nam przekazać, nie zakładając z góry, że to zwyczajna próba przeciwstawiania się nam. I dotyczy to nie tylko rodziców, ale każdego, kto ma przywilej obcowania z młodymi ludźmi. Potrzeba wysłuchania i zrozumienia jest u nich niezwykle silna, dajmy im więc taką możliwość, przejawiającą się w przestrzeni na wyrażanie siebie takimi, jakimi faktycznie są.

MAGDALENA KOWALSKA

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

REKLAMA

BTM biznes starter

PROWADZISZ FIRMĘ LUB MASZ POMYSŁ NA START-UP?

wejdź na:

www.btmstarter.pl

I OTRZYMAJ BEZPŁATNE WSPARCIE

CO ZYSKUJESZ?

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

Fundusze Europejskie Program Regionalny
Rzeczpospolita Polska
WARMIA MAZURY Zdrowe życie, czysty zysk
Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

26321otbr-a-M

eprasa.pl bdd8932992

Rysownik, jego żona artystka i ich przygody na Mazurach

Na Mazury przyjechali raz i... stracili dla nich głowę. Zdecydowali, że postawią wszystko na jedną kartę i to właśnie tu poszukają swojego miejsca na ziemi. W Wiknie nad jeziorem Omulew szukają inspiracji dla swoich kreatywnych dusz, uczą się wędkować i już planują rozwój Krainy 7 Osobliwości, której częścią się stali. Z Pawłem Błońskim, połową kreatywnego duetu importowanego pod Nidzicę z Podkarpacia, rozmawia Daria Bruszewska-Przytuła.

Fot. Archiwum prywatne

— Za panem i pana żoną przeprowadzka z okolic Przemyśla na Mazury. Czy to był przejaw szaleństwa?

— Nie, zupełnie nie. Decyzja dojrzewała w nas długo. Trudno nam było już żyć na Podkarpaciu, bo my dużo czasu spędzamy na łonie natury, chodzimy po lasach, co ma związek z tym, czym zajmuje się moja żona. Agnieszkę interesują legendy regionalne. Żeby dotrzeć do jakiegoś miejsca związanego z legendą, trzeba chodzić po terenach, na które ludzie na ogół nie trafiają. Na Pogórzu Przemyskim stawało się to powoli niemożliwe, bo pojawiło się tam sporo... niedźwiedzi.

— Czy to oznacza, że z Pogórza Przemyskiego przepędziły was właśnie one? (śmiech)

— W cudzysłowie można tak powiedzieć (śmiech). Choć zupełnie poważnie mówiąc, mieliśmy inne, ważniejsze, motywatory. To nie było miejsce dla ludzi mających taki styl życia, jak nasz. I dlatego szukaliśmy swojego miejsca. Wpadliśmy na pomysł, że jak się przeprowadzać, to na całego. A na Mazurach nigdy nie byliśmy.

— Nigdy?

— Nigdy. Agnieszka pracuje na uniwersytecie w Warszawie, więc pewnego razu, kiedy wracaliśmy ze stolicy, gdzie załatwiała jakieś sprawy służbowe, postanowiliśmy zmienić trasę i poszukać noclegu właśnie na Mazurach. Wylądowaliśmy wtedy w Jabłonce i kiedy obudziliśmy się rano, dotarło do nas, że jesteśmy „rozwaleni". Przeszukaliśmy, także przez portale internetowe, całe Mazury w poszukiwaniu domu, ale niczego nie znaleźliśmy. Aż pojechaliśmy do pewnej miejscowości i zauważyliśmy budynek na sprzedaż. Jak go zobaczyliśmy, to powiedziałem, że nie wyjadę stamtąd, dopóki go nie kupię (śmiech).

— Udało się. Na dodatek trafiliście na dom, jak pisze pani Agnieszka na swoim blogu, wypełniony dobrą energią. Jego wcześniejszym właścicielem był Władysław Dzięgała, leśnik z duszą artysty.

— To prawda. Pan Władysław był niezwykłym człowiekiem. Opublikował kilka tomików poezji, z jego inicjatywy powstała też jedna z najpiękniejszych ścieżek edukacyjno-przyrodniczych w okolicach Nidzicy – Koniuszanka II. I właśnie to, że my także jesteśmy artystami, zadecydowało o tym, że spadkobiercy pana Władysława zdecydowali się powierzyć budynek w nasze ręce.

— A jak już zamieszkaliście w tej urokliwej okolicy, to przeżyliście szok kulturowy?

— Hmm... Może trochę. Ale bez przesady, oczywiście. Mieszkańcy Podkarpacia mają swoją mentalność, taką zbliżoną do góralskiej. Tu spotkaliśmy zupełnie innych ludzi: bardziej otwartych, bardziej uśmiechniętych, bardziej tolerancyjnych. Musieliśmy się do tego przyzwyczaić.

— Czym się zajmujecie na co dzień?

— Żyjemy z tego, co lubimy robić. Prowadzimy razem studio graficzne, w którym Agnieszka zajmuje się częścią merytoryczną, a ja graficzną. Dlatego czasem żartuję, że w naszym duecie jestem drukarką (śmiech). Przede wszystkim przygotowujemy komiksy edukacyjne i historyczne, ale nie unikamy także zleceń reklamowych. Teraz na przykład pracujemy nad komiksami, które mają tłumaczyć dzieciom, czym są różne choroby, np. angina. Agnieszka jest scenarzystką komiksową i pisarką. Jak już mówiłem, specjalizuje się w legendach regionalnych. Chodzi po ludziach i spisuje to, co jej mówią, rozmawia też z historykami.

— Mówi pan o życiu z pracy artystycznej, a ja tymczasem słucham i czytam, że twórcy komiksów nie zawsze są zadowoleni ze swoich zarobków.

— To bierze się chyba też z tego, że znakomita większość ludzi zajmujących się pracą kreatywną, robi piękne rzeczy, ale brakuje im podstawowej wiedzy marketingowej. Wydaje mi się też, że żeby żyć z komiksów w Polsce, trzeba porzucić myślenie o nich jako formie wyrazu artystycznego. To produkt komercyjny. Gdybym chciał robić tylko takie komiksy, które mam w głowie, same ambitnie historie, to pewnie bym z tego nie wyżył, ale kiedy tworzę z komiksu produkt — to się da. I dlatego ja sam o sobie nie mówię, że jestem artystą. Jestem rysownikiem komercyjnym. Rzemieślnikiem.

— To jest fajne, zdroworozsądkowe podejście, ale przecież jesteśmy wychowani na tym micie artysty, który to powinien, z założenia, przymierać głodem.

— To prawda, to jest silnie zakorzenione w naszej mentalności, dlatego ja od kilku lat też prowadzę bloga „Przygody Rysownika", gdzie młodym twórcom i osobom zainteresowanym życiem ze swojej pasji i z rysowania podpowiadam, ile kosztuje dana ilustracja, jakie są stawki, tłumaczę, czy godzina pracy rysowania w ogóle jest do wyceniania, czy nie. Branża kreatywna jest obrośnięta mitami, a ja stawiam na mówienie wprost. Jest tym spore zainteresowanie.

— No właśnie. Pomówmy o waszych blogach. Pani Agnieszka prowadzi stronę „Klawiatura zamiast pióra", pan — wspomniane „Przygody Rysownika".

— Wspieramy się w tworzeniu tych naszych stron, ale są one zupełnie różne. Agnieszka poświęca się tematom dydaktyczno-przyrodniczym, turystycznym. Jest bardziej „pisarski". Mój blog jest bardzo wytargetowany, ukierunkowany na to, jak żyć z rysowania.

— Po przeprowadzce na Mazury, jak rozumiem, znaleźliście w sobie inspirację do zajęcia się tematem, który wcześniej był wam zupełnie obcy. Myślę o „Fikotach", czyli rysunkach, na których pokazujecie życie wędkarzy.

— To nasza perełka! Faktycznie, przed przeprowadzką tutaj nie mieliśmy bladego pojęcia o wędkarstwie, ale kiedy wylądowaliśmy na Mazurach, poznaliśmy lokalną społeczność i przekonaliśmy się, że jest spora grupa zaangażowanych wędkarzy. Mają swoją etykę, swoją nomenklaturę, swój humor. Wciągnąłem się w to! Sąsiedzi się nawet ze mnie śmieją, że wrosłem w swój pomost, bo tyle czasu na nim spędzam z wędką. Stwierdziliśmy więc, że dołożymy coś od siebie. Zaczęliśmy tworzyć ilustracje satyryczno-edukacyjne poruszające zarówno ważne, jak i błahe sprawy z codziennego życia wędkarzy, jeziora i przyrody. Autorskimi ilustracjami rozśmieszamy, bawimy i skłaniamy do refleksji. Propagujemy także dobre praktyki obcowania z naturą i uczulamy na palące problemy, z jakimi borykają się Mazury. Wszystkie nasze ilustracje zamieszczany na profilu Fikoty na Facebooku.

— Inni wędkarze doceniają wasze ilustracje?

— Tak, profil cieszy się sporą popularnością. Podjęliśmy już nawet kilka współprac z tym związanych, ale nie chcę odkrywać jeszcze wszystkich kart. Chcemy rozwijać ten projekt, żeby stał się on, po pierwsze, rozpoznawalną marką satyryczną, a po drugie — miał także walor edukacyjny.

— Oboje złapaliście bakcyl wędkowania?

— Tak. Dużo pływamy łódką po jeziorze i zdarza nam się wspólnie powędkować.

— Ale jeszcze siniaków na przedramionach nie macie? Takich od pokazywania, jaka duża była ryba? (śmiech)

— Nie, jeszcze nie (śmiech).

— Ktoś was wprowadzał w ten świat wędkowania? Macie jakiegoś mistrza?

— Tak, mamy własnego pana Miyagiego (śmiech). To on odkrył przed nami wiele kart wędkarstwa i pokazał nam tradycyjne wędkarstwo. A ponieważ ja jestem takim człowiekiem, który musi drążyć, to postanowiłem zapoznać się także z nowoczesnymi zasadami. Przy okazji odkryłem, że wielu moich znajomych też wędkuje, choć wcześniej się tym nie chwalili. I tak to poszło.

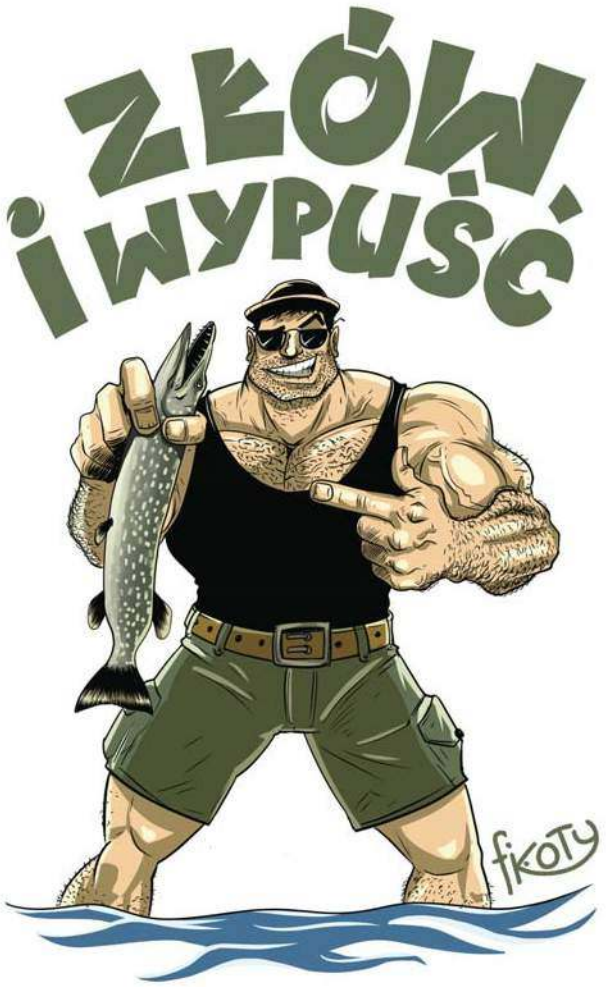
— Poszło i się wrosło. W pomost. Co sprawia, że wędkowanie jest takie fajne?

— Myślę, że wędkowanie ma w sobie coś z hazardu.

eprasa.pl bdd8932992

Agnieszka Ostrowska-Błońska jest copywriterką i scenarzystką. Tworzy kreatywne teksty reklamowe, hasła, opowieści storytelling, a także bajki i wiersze edukacyjne dla dzieci. Wydała dwie książki dla dzieci i młodzieży: „Legendy Solnego Grodu" i „Legendy znad Dunajca i Białej". Zajmuje się też prowadzeniem firmowych blogów i social mediów.
Jest autorką scenariuszy do komiksów edukacyjnych, reklamowych, szkoleniowych i brandingowych. Na co dzień prowadzi bloga: KlawiaturaZamiastPiora.pl , na którym opowiada o swoich pasjach: pisaniu, podróżowaniu i psach.

Paweł Błoński jest zawodowym rysownikiem i ilustratorem, a także projektantem grafiki. W branży artystycznej i reklamowej działa już ponad 15 lat. Stworzył tysiące ilustracji i grafik, zaprojektował setki logotypów i wizerunków marek, a także narysował dziesiątki komiksów edukacyjnych i reklamowych.
Prowadzi blog „Przygody Rysownika", na którym zamieszcza recenzje sprzętów i porady dla rysowników i ilustratorów, a także ciekawostki branżowe.



Fot. Agnieszka i Paweł Błońscy

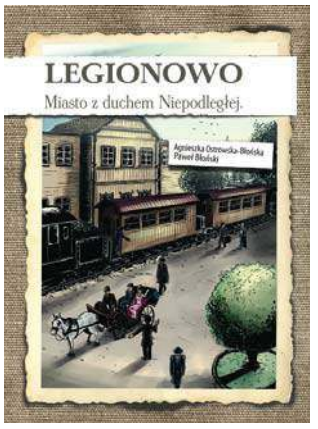
Ryba nie bierze i nie bierze, ale może weźmie? (śmiech) A jak już się złapie tę jedną rybę, to tak, jakby się na jednorękim bandycie wygrało.

— I co się z tą wygraną robi? Zabiera do domu czy wpuszcza do jeziora?

— Szarpnęła pani teraz czułą strunę... Muszę uczciwie przyznać: staram się łowić w trybie „Catch & Release", czyli złowione ryby wrzucać z powrotem do jeziora, ale zdarza się i tak, że zabieram jakąś do zjedzenia. Jeżeli podchodzimy do wędkarstwa jak do sportu, to jednak nie możemy sobie pozwolić na zabieranie do domu, wszystkiego, co się złowi. Trzeba do tego podchodzić odpowiedzialnie.

— To oddawanie wodzie złowionych ryb jest coraz powszechniejsze?

— Z tego, co udało mi się zaobserwować, zmiana ma charakter pokoleniowy. Ale nie chcę generalizować.



— Nie samym wędkowaniem żyje mieszkaniec Mazur. Czy pańskiej żonie udało się już upolować jakieś legendy do twórczego wykorzystania?

— Wychodzimy zzałożenia, że żeby dobrze przedstawić lokalne legendy, konieczne jest zagłębienie się w kulturę. Agnieszka zaczęła to już robić. Odwiedza ludzi i słucha ich historii.

— Mam wrażenie, że dobrze odnajdujecie się w tej swojej nowej społeczności.

— Tak, zostaliśmy bardzo fajnie przyjęci. Jesteśmy zachwyceni swoimi sąsiadami. A że jesteśmy ludźmi, którzy lubią działać, nawiązaliśmy już np. współpracę z Towarzystwem Rozwoju Okolic Omulewa „Razem dla wszystkich", które dba o tę Krainę 7 Osobliwości. A ponieważ jedna z tych osobliwości zniknęła, my chcemy ją zastąpić i stworzyć Mazurską Akademię Komiksu. Jak tylko minie ten „świrus", to planujemy robić dla dzieciaków warsztaty plenerowe. Może stworzymy galerię leśną, gdzie będziemy wystawiać prace mazurskich rysowników, ilustratorów i twórców komiksów?

Wikno jest osadą letniskową, Jabłonka też jest bardzo turystyczna, więc jest tu wiele osób z importu, a mniej takich rdzennych lokalsów. Nie brakuje więc osób z inicjatywą. I tu nikt się nie dziwi, że chcemy coś robić, tylko się z tego cieszy.

— To nowość dla was?

— Trochę tak, bo tam, gdzie mieszkaliśmy, patrzono na nas jak na wariatów (śmiech).

— Zanim zaczniecie zapraszać do siebie ludzi, jakie macie państwo plany na przyszłość?

— Na pewno chcemy się skupić na Fikotach, bo z elementu, który miał być odskocznią, takim dodatkiem do naszej codziennej pracy, zrobiło się coś większego, a tego zupełnie się nie spodziewaliśmy. W tej chwili jest to projekt zupełnie niekomercyjny. Nie zarobiliśmy na tym dotąd ani grosza. Zależy nam jednak na tym, żeby to rozwijać, więc będziemy też się starać o to, żeby projekt zyskał jakieś wsparcie, ale nie chcemy stracić niczego z jego autentyczności. Musimy do tego podejść odpowiedzialnie.

— A skoro o tym mowa, to warto wspomnieć o tym, że na profilu facebookowym trwa właśnie konkurs, w którym odpowiedzialność gra pierwsze skrzypce. Zachęcacie do wymyślenia hasła zachęcającego do tego, by nad wodą zachowywać porządek.

— Zgadza się. Konkurs trwa do 31 marca. Na twórców najlepszych haseł czekają nagrody ufundowane przez Pawła Fishmaniaka.

Fot. Agnieszka i Paweł Błońscy

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl bdd8932992

Jak „odmłodzić" stare szpilki? Dzięki tym trikom znów będą modne!

fot. Pixabay

Jeśli jesteś miłośniczką szpilek, z pewnością niechętnie pozbywasz się tych, które wyszły z mody, czasy swojej świetności mają dawno za sobą. I słusznie, bo wystarczy odrobina kreatywności, by dać im drugie życie. Może w końcu przestaniesz wydawać fortunę na kolejne buty?

Każda kobieta wie, że znalezienie wygodnych, dobrze dopasowanych szpilek jest prawdziwym wyzwaniem. Gdy już na takie trafimy, nie chcemy się z nimi rozstać. Jeśli dodatkowo są uniwersalne i pasują do wszystkiego, może się okazać, że szybko przestaną zadawać szyku. Czy już czas, by trafiły do kosza? Absolutnie nie! Jeszcze niejedno służbowe spotkanie czy tańce do białego rana przed wami. Sprawdź, jak w kilku prostych krokach odmłodzić stare szpilki.

Po pierwsze: solidne czyszczenie

Wiadomo – wszystkie plamy i zabrudzenia najlepiej usuwać na bieżąco. Gdy są świeże, łatwiej się ich pozbyć. Czasem jednak brakuje nam czasu, a bywa też, że po udanej imprezie rzucamy buty w kąt i o ich fatalnym stanie dowiadujemy się dopiero, gdy ponownie chcemy je założyć. Jak więc usunąć zabrudzenia z powierzchni butów?

Plamy z wina i kawy

Najpierw delikatnie zetrzyj plamę ręcznikiem papierowym, aby wchłonąć jak najwięcej plamy, a następnie wypełnij wnętrze butów gazetą, aby utrzymać ich kształt podczas wysychania. Pamiętaj, aby osuszyć, a nie pocierać, ponieważ może to dalej rozprzestrzenić plamę. Następnie przygotuj roztwór czyszczący z dwóch filiżanek ciepłej wody, dodaj jedną łyżkę stołową płynu do mycia naczyń i jedną łyżkę białego octu - wymieszaj. Weź czystą gąbkę, zanurz ją w mieszaninie detergentu i octu i postaraj się nanieść roztwór tylko na poplamioną część. Teraz wypłucz gąbkę, dodaj więcej roztworu i powtórz proces jeszcze kilka razy na zaznaczonych obszarach tylko po to, aby „rozluźnić" plamę.

Następnie weź białą lnianą szmatkę zwilżoną wodą i kontynuuj osuszanie. Powinnaś zauważyć, jak plama znika. Kontynuuj czyszczenie, aż plama zostanie całkowicie usunięta lub dopóki nie będzie widoczna dalsza poprawa. Następnie wykończ suchą, białą szmatką - delikatnie dotknij powierzchni, aby wchłonąć wilgoć. Na koniec umieść swoje szpilki w dobrze wentylowanym miejscu.

A co z butami skórzanymi?

Czyszczenie skórzanych butów nie jest łatwe, ponieważ metoda zależy od rodzaju użytej skóry, ale jeśli potrzebujesz szybkiej poprawy, wykonaj czynności, które działają na wszystkich powierzchniach.

Wymieszaj jedną część łagodnego mydła - takiego jak mydło do twarzy lub bardzo łagodny detergent do ubrań - z ośmioma częściami wody. Jeśli to możliwe, najlepiej używać wody butelkowanej lub destylowanej, aby uniknąć jakichkolwiek osadów wody z kranu. Wlej mieszaninę do butelki z rozpylaczem i spryskaj białą lnianą szmatką lub czystą gąbkę. Nigdy nie rozpylaj bezpośrednio na skórę, ponieważ może to spowodować przemoczenie. Delikatnie wytrzyj plamę i pozwól butom wyschnąć.

Porysowane obcasy – zmora każdej damy

O ile powierzchnię buta stosunkowo łatwo zregenerować, z obcasami bywa trudniej. Porysowane i obdrapane obcasy zniszczą nawet najdokładniej dobraną stylizację. Po pierwsze, warto regularnie oddawać buty do szewca, by ten na czas zmieniał fleki. Od tego zależy nie tylko wygląd butów, ale także komfort ich noszenia. A co z obcasami? Tu warto postawić na kreatywność. Nudne szpilki mogą stać się krzykiem mody, jeśli ich obcasy obkleimy kolorowym materiałem. Im grubszy obcas (np. „słupek"), tym lepszy efekt. Aby materiał dobrze przyległ do powierzchni obcasa i nie odkleił się w najmniej odpowiednim momencie, trzeba użyć kleju do butów. Takim produktem jest Tadam – klej szybkoschnący, który nie śmierdzi i w żadnym wypadku nie pobrudzi buta a samo klejenie zabiera niecałą minutę.

Taki klej do butów może się przydać w wielu różnych sytuacjach, np. gdy odklei się nosek lub podeszwa w butach sportowych. Szczególnie, że po 3 godzinach można w butach śmiało chodzić a nawet biegać. Z jego pomocą możemy modyfikować wygląd naszych butów, ozdabiając je na różne sposoby. Zamiast biegać po sklepach w poszukiwaniu pasujących do kreacji pantofelków, użyj wyobraźni. Niezbędne akcesoria znajdziesz w pasmanterii. Jedno jest pewne – żadna z pań na imprezie nie będzie miała takich samych szpilek, gwarantujemy!

WERONIKA KONDRAT

Zapytaj psychoterapeutkę: **kozioł ofiarny**

fot. pixabay

W systemach oraz grupach społecznych jak szkoły, korporacje, firmy, urzędy często występuje kozioł ofiarny, czyli osoba nielubiana albo wykluczona z grupy. Według teorii Wilfreda Biona kozioł ofiarny bierze na siebie wszystkie niechciane, negatywne zachowania, cechy, uczucia i emocje jakie występują w grupie społecznej. Dzięki temu grupa może być w swoim mniemaniu święta, czysta, w pełni dobra oraz moralna. Oczywiście te wszystkie cechy przypisywane kozłowi ofiarnemu mają ludzie, którzy kogoś poniżają. Kozioł ofiarny jest sukcesywnie nadużywany, szykanowany i mieszany z błotem. Kiedy jest już zniszczony, albo zdoła uciec, szuka się innej osoby w grupie, która przejmie jego rolę. Człowiek może stać się kozłem ofiarnym, odcinając się od własnej agresji. Ludzie umieszczają w nim wszystkie złe cechy, które posiadają i sami odrzucają. Kozioł ofiarny jest dla nich jak śmietnik na manipulację, wykorzystanie, okrucieństwo, złość, szyderstwo, kłamstwo, obłudę. Osoba będąca kozłem kompletnie nie chce widzieć nadużyć, jakie są na niej stosowane. Odcina się od emocji i przyjmuje znieważenie i upokorzenie pokornie. Człowiek odcięty od swojej agresywności nie umie stawiać granic samemu sobie, ani innym ludziom, a to prowadzi do wszelkich nadużyć. Im bardziej odcina się od agresji tym bardziej nie potrafi się obronić i staje się ofiarą. Aby nie zostać kozłem nie wolno się bać i trzeba bronić się. To dość intensywny proces poszerzania własnej świadomości. Potrzeba też treningu, aby nauczyć się wydobywać z siebie moc, poznać i wyznaczać granice. Ważne jest przepracowanie tendencji masochistycznych oraz lęku przed odrzuceniem w grupie, gdzie kozioł ofiarny zgadza się na poniżające traktowanie, aby tylko nie zostać odtrąconym od reszty osób.

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

*Artykuł ma charakter informacyjny. Nie stanowi porady lekarskiej, ani farmaceutycznej.

eprasa.pl bdd8932992

Jak prawidłowo czesać włosy?

Prawidłowe czesanie włosów jest istotne nie tylko po to by nie mieć kołtunów, ale również dla dobrej kondycji włosów. Nieprawidłowe rozczesywanie włosów może jednak przynieść więcej szkody niż pożytku, bardzo łatwo bowiem zniszczyć włosy i je połamać.

Porowatość włosów to nic innego jak poziom rozchylenia łusek włosa. Włosy składają się z niejednolitej porowatej struktury, a plączą się dlatego że zahaczają o siebie swoje łuski. Włosy ciężkie, proste i niskoporowate plączą się rzadziej niż te puszyste o otwartej łusce. Dlatego tak istotne oprócz odpowiedniej pielęgnacji jest również ich właściwe czesanie.

Najważniejszy podczas rozczesywania jest prawidłowy kierunek, zazwyczaj robimy to źle. Włosy powinno czesać się od szyi do czoła, robić to powoli i dokładnie do góry. W ten sposób nie narazimy się na dodatkowe uszkodzenia łodygi włosa. Warto również rozdzielać po kolei poszczególne pasma i dopiero kiedy mamy pewność, że nie ma kołtunów można przeczesać całe włosy szczotką. Warto również w ostatniej fazie czesania przytrzymać włosy u nasady, wówczas nie naciągniemy niepotrzebnie cebulek.

— Czesząc prawidłowo włosy możemy pobudzić również krążenie krwi w skórze głowy, które stymuluje cebulki do wzrostu. Czesanie włosów pozwala również na dotlenienie skóry głowy. Podczas czesania przy użyciu właściwej szczotki dostosowanej do odpowiedniego rodzaju włosów możemy również rozprowadzić równomiernie na włosach sebum, które zostało wydzielone przez gruczoły łojowe. Prawidłowo rozprowadzone sebum może zapewnić włosom ochronę przed czynnikami zewnętrznymi takimi jak wiatr czy słońce. Prawidłowe czesanie pozwala również na usunięcie nadmiaru zanieczyszczeń zalegających we fryzurze czy też martwych włosów — wyjaśnia Anna Mackojć, trycholog i biotechnolog z Instytutu Trychologii.

Podczas czesania nie powinno się również przechylać głowy w dół, ponieważ takie nienaturalne ustawienie cebulek, pomimo że daje efekt uniesienia u nasady, przy wielokrotnym stosowaniu może doprowadzić do osłabienia kondycji włosów. Uniesienie u nasady można uzyskać poprzez naciągniecie włosów na szczotkę, jednak nie należy tego robić głową w dół.

Nie bez znaczenia jest również to czym czeszemy włosy. — Grubość włosa ma znaczenie przy wyborze odpowiedniej szczotki. Jeśli nie posiada ona włókna naturalnego lub silikonowego może urywać włosy podczas czesania, szczególnie te cienkie i osłabione. Włókna silikonowe i naturalne nie powodują puszenia się i elektryzowania włosów. W przypadku używania plastikowych szczotek powinno stosować się dodatkowo preparaty antystatyczne, czyli takie które zmieniają ładunek i powodują, że włos się nie elektryzuje. W takich sytuacjach aby przywrócić odpowiedni ładunek należy zastosować na przykład olejki. Ważne jest jednak, aby nie był to jeden rodzaj olejku jak na przykład arganowy tylko mieszanka. Jeśli czeszemy włosy grzebieniem wówczas warto rozczesywać lekko wilgotne, nie mokre włosy — wyjaśnia Anna Mackojć, trycholog i biotechnolog z Instytutu Trychologii.

Należy również pamiętać o higienie szczotki. Powinno się ją przemywać szamponem i dezynfekować co jakiś czas. Dodatkowo kiedy posiadamy keratozy skóry głowy bądź stany grzybiczne powinniśmy robić to codziennie. Warto również pamiętać, że każdy domownik powinien mieć osobną szczotkę.

Czesanie włosów jest nieodzownym elementem codziennej pielęgnacji jednak należy pamiętać, że nadmierne szczotkowanie może przyczyniać się do utraty włosów. Czynność tą powinno się wykonywać spokojnie i bez pośpiechu, wówczas oprócz rozczesywania zadbamy również o właściwą pielęgnację.

ANNA BUCZYŃSKA

fot. freepik

fot. archiwum prywatne

Kosmetyczka radzi

Jaki jest najlepszy sposób depilacji owłosienia? **Ada**

Wiele zależy od Twoich włosków. Jeżeli są cienkie i bardzo jasne, możesz rozpocząć swoją przygodę z woskiem, natomiast w pozostałych przypadkach świetnie sobie poradzi laserowe usuwanie owłosienia.

Karolina

Jaka jest najlepsza baza pod makijaż? **Edyta**

Najlepsza baza pod makijaż to... zadbana cera! Jeśli cera jest zaniedbana, nawet najlepszy podkład nie będzie wyglądał dobrze. Jeśli mogę doradzić to na co dzień raczej bym unikała nakładania bazy, oczywiście wyjątkiem są wieczorne wyjścia.

Znajdź krem, którego konsystencja współgra z Twoim podkładem. Pamiętaj, aby zachować odpowiedni odstęp od aplikacji jednego produktu na drugi. Krem musi się całkowicie wchłonąć.

Karolina

Na Wasze pytania odpowiada Karolina Maczulska - współwłaścicielka Atelier Karla Secret & Beauty Nails w Nidzicy.

By zadać pytanie specjalistce, piszcie: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl bdd8932992

Zasada 6 U

Zasadę tę poznałam całkiem niedawno (jakiś rok temu). A jest to jedna z głównych zasad zdrowego odżywiania. Trochę wstyd, ale ostatnio jestem zakochana w niedoskonałości ludzkiej, więc nie mam większego problemu, by się do tego przyznać!

fot. freepik

Zasada ta jest całkiem prosta do zapamiętania, bowiem jest to sześć głównych haseł zaczynających się na literę „u". Stosowanie się do niej pozwala utrzymać organizm w zdrowiu i pożądaną sylwetkę. Twórcą tej zasady jest profesor Stanisław Berger, naukowiec i założyciel Wydziału Żywienia Człowieka.

ZASADA 6 U

Urozmaicenie

Żywność powinna być urozmaicona tak, by mogła zapewnić organizmowi dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Dzięki temu unikniemy niedoborów a tym samych chorób. Berger zaleca około 60 różnych produktów tygodniowo. Dodaje, że najlepiej by było, gdyby były świeże i jak najmniej przetworzone.

Umiar

Niedobrze jest się przejadać, to chyba już każdy wie. Niektórzy proponują, by odchodzić od stołu z lekkim uczuciem niedosytu. Znam takich, którzy kupili sobie specjalne miseczki, mieszczące około dwie swoje zaciśnięte pięści (tyle, ile pojemność zdrowego żołądka) i bardzo sobie to rozwiązanie chwalą. Małe posiłki nie obciążają układu pokarmowego, pozwalają na dokładne strawienie i niepozostawienie resztek pokarmu zalegających w jelitach.

Unikanie

Unikać należy wszystkiego co przetworzone i ciężkostrawne a także soli, cukru, alkoholu, tłuszczy. Smaż jak najmniej.

Uregulowanie

Spożywanie posiłków o regularnych porach wzmocni system trawienny i ureguluje nasz ośrodek głodu i sytości. Kiedy organizm spodziewa się posiłku o wyznaczonej porze, nie będzie gromadził zapasów. Pomoże nam to też w uniknięciu napadów głodu. Czy trzeba spożywać pięć posiłków dziennie jest to kwestia dyskusyjna i indywidualna. Pory też każdy powinien ustalić sobie sam. Zdrowy organizm sam podpowie kiedy i ile należy zjeść. Ważne, by pamiętać, że warto zrobić sobie co najmniej trzygodzinną przerwę w jedzeniu. Jest to optymalny czas, by system trawienny mógł w całości strawić pokarm z posiłku.

Uprawianie

Sportu albo ogródka. Wiadomo, że chodzi o ruch, który usprawnia perystaltykę jelit, sprawia, że chudniemy albo utrzymujemy prawidłową wagę ciała. Wyzwala hormony szczęścia, zmniejsza apetyt, oczyszcza myśli. Każdy niech dobierze sobie aktywność według upodobań i możliwości ale eksperci mówią o systematycznych ćwiczeniach co najmniej trzy razy w tygodniu.

Uśmiechanie się

Uśmiech wzmacnia odporność, pozwala na opieranie się pokusom i przystosowaniu się do zmian (w żywieniu miedzy innymi). Uśmiech wyzwala endorfiny, a te pomagają uregulować pracę organizmu.

Genialność tych zasad polega na ich prostocie. Każdy może je zapamiętać i stosować w codziennym życiu. Nie ma jednej optymalnej diety dla każdego, ale te wskazówki z pewnością pomogą w ułożeniu naszego zdrowego jadłospisu bez specjalnych wyrzeczeń.

EWELINA DANIŁA

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

Kuba przy garach: tagliatelle w sosie węgierskim

Kuba Świątek

Dziś przedstawię Wam kolaborację włosko-węgierską, która mam nadzieję, choć na chwilę przyniesie przed Wasze oczęta szczyptę kolorów. Musimy sobie jakoś radzić w tej szarej niedoli, a nic tak nie poprawia humoru jak dobra i pożywna strawa. Spieszę wiec specjalnie dla Was z solidną porcją pasty, przygotowanej w dość oczywisty, rodzimy sposób, mimo że sos ten to domena Madziarów. Spróbujcie sami, bo jest duża szansa, że sporo składników do dania, macie już w lodówce.

Przepis:

- Na patelaszce podsmażamy pęto kiełbaski, najlepiej wiejskiej, pokrojonej w plastry. Po ok. 5 minutach dodajemy 1 cebulę pokrojoną w półksiężyce oraz 2 ząbki czosnku pokrojone w plasterki. Dusimy wszystko ok. 10 minut.
- Następnie dodajemy 2 papryki czerwone, pokrojone w cienkie plastry oraz łyżeczkę słodkiej papryki w proszku i 1/4 łyżeczki papryki ostrej w proszku.
- W tym czasie gotujemy tagliatelle al dente czyli około 8 min.
- Do składników na patelni dodajemy 300g przecieru pomidorowego lub 4 całe pomidory, wcześniej sparzone i obrane ze skórki.
- Całość mieszamy, doprawiamy solą, pieprzem i szczyptą cukru.
- Na patelnię dokładamy tagliatelle, poszatkowaną nać pietruszki i wszystko znów mieszamy na jednolitą barwną masę. Smacznego!

Zapraszam do śledzenia mnie na Instagramie:
@kuba_przy_garach

fot. archiwum prywatne

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

Pisałam jakiś czas temu o orzechach i ich zbawiennym wsparciu m.in. dla pracy umysłu. A ponieważ dbamy o sylwetkę, żołądek, skórę – o mózgu często zapominając – postanowiłam poszukać w kuchni innych produktów, które zwiększą nasz potencjał umysłowy.

Już od ponad 40 lat wiemy od dzielnych naukowców, że między zdolnościami umysłowymi a dostarczaniem organizmowi witamin i składników mineralnych istnieje ścisły związek. I że nasz mózg wymaga odpowiedniego paliwa, a długotrwała sprawność intelektualna zależy od właściwej diety. By mózg pracował prawidłowo, prócz tlenu trzeba mu dostarczać węglowodanów, protein, tłuszczów oraz witamin, zwłaszcza A, C, E i wszystkich z grupy B. To one stymulują produkcję enzymów, hormonów i chemicznych substancji zwanych neuroprzekaźnikami. Zwłaszcza te ostatnie — dzięki którym możliwe jest przekazywanie sygnałów między komórkami nerwowymi, czyli neuronami — odgrywają znaczącą rolę w procesach zapamiętywania i przypominania. A bez sygnałów i impulsów nie da się myśleć, kojarzyć i prawidłowo przyswajać wiedzy.

Dodatkowo, długie przerwy w dopływie energii powodują nie tylko osłabienie zdolności koncentracji i logicznego myślenia, ale przyczyniają się też do obumierania komórek. Co więc spożywać, by nasz umysł był ostry jak brzytwa — a czego unikać jak zarazy morowej, bo otępia i prowadzi w czarną otchłań bezkręgowej bezmyślności...!

Jest taki film z Bradleyem Cooperem w roli głównej. „Limitless" to jego tytuł oryginalny, ale w Polsce obowiązuje „Jestem Bogiem". Jak by nie tłumaczyć — rzeczywiście główny bohater, Eddie Morra, przypadkowo trafia na cudowną pigułkę: NZT. Dotychczas ledwie wiążący koniec z końcem, aspirujący do kariery znakomitego pisarza, choć permanentnie bez weny — Eddie po zażyciu jednej tylko pastylki raptem, w kilka godzin i dni, opanowuje kilkanaście języków obcych, zgłębia tajniki rachunku różniczkowego, zaczyna (z powodzeniem!) grać na giełdzie, bo od tej chwili zagadnienia ekonomiczno-giełdowe nie mają przed nim żadnych tajemnic — a swoje upragnione, wiekopomne dzieło literackie kończy w jedno popołudnie...! Ale ponieważ NZT uzależnia, a dodatkowo Eddie ściąga sobie na głowę ruską mafię i w końcu staje przed wyborem: dać się zastrzelić z bazooki czy skoczyć ze 120 piętra — ja takiego wsparcia dla mózgu absolutnie nie polecam. Szczególnie, że „morra" nieodparcie kojarzy mi się z portugalskim „morrer" — umierać.

Zamiast cudownych pigułek polecam naszym mózgom przede wszystkim węglowodany, bo to bardzo cenne źródło energii. Z tej przyczyny osoby pracujące głównie umysłowo powinny absolutnie unikać diety, która węglowodanów nie uwzględnia.

1. Jagody

Wszelkie jagody, pod warunkiem, że są jadalne — pozytywnie wpływają na funkcjonowanie naszego mózgu i w ogóle całego organizmu. Im są ciemniejsze, tym większa w nich ilość przeciwutleniaczy, które chronią organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Regularnie uwzględniane jagódki w naszej diecie to gwarancja lepszego zapamiętywania informacji i sprawniejszego przesyłania sygnałów pomiędzy komórkami nerwowymi. A ponieważ jagody w każdej postaci, czy to z jogurtem, czy z makaronem, czy w pierożkach, czy jako koktajl — zwyczajnie dorównują tej ambrozji olimpijskich bogów — trzeba je jeść do oporu. I dla doznań smakowych, i by nasz mózg zachował doskonałą sprawność...!

2. Makrela

W ostatnich latach podobno mało ceniona, a przez wielu wręcz zapomniana ryba — a jakie cenne źródło zdrowia! Makrela jest tłusta i bogata w kwasy omega-3, których, niestety, nasz organizm nie wytwarza i trzeba mu ich dostarczać wraz ze spożywanymi produktami. A cokolwiek kwasy omega-3 zawiera — jest bardzo pożyteczne dla zdrowia serca,

eprasa.pl bdd8932992

Główka pracuje, czyli przez żołądek do... mózgu!

fot. pixabay

stawów i oczywiście naszego mózgu. Prócz makreli bogaty w te pożyteczne kwasy jest też łosoś, śledź, sardynka i pstrąg.

3. Nasiona chia

Jedna z najlepszych mód, jaka się kiedykolwiek ludzkości przytrafiła...! Nasiona chia, bardzo ostatnio popularne, zawierają błonnik, który wspomaga trawienie, białko i wspomniane już kwasy omega-3, które ułatwiają uczenie się, poprawiają koncentrację i pamięć. Poleca się je wszystkim osobom wykonującym pracę umysłową, uczniom i studentom. Dodatkowo, zawarte w nasionach chia kwasy tłuszczowe wspomagają także funkcjonowanie wzroku. Dlatego modę na nasiona chia polecam na okrągły rok i do każdego stroju!

4. Szpinak

Nie bez kozery Popeye, sympatyczny żeglarz ze znanej kreskówki, siłę i niezwyciężoną moc zyskiwał po spożyciu puszki szpinaku. Być może właśnie dzięki takim bajkom szpinak już od dłuższego czasu nie kojarzy się z mdłą breją — a coraz częściej gości na naszych stołach. I to bardzo dobrze! Zielone listki szpinaku bogate są w potas, który pomaga w przepływie krwi do mózgu i sprawia, że ten lepiej pracuje. Dodatkowo, szpinak to także bogate źródło witaminy C i E, tych z grupy B oraz żelaza i błonnika. Regularne spożywanie szpinaku zaowocuje wzrostem liczby połączeń nerwowych i sprawniejszym przepływem informacji do mózgu. Czyli rzeczywiście zyskamy niezwyciężoną moc... intelektu!

Tego unikamy:
Alkohol należy do związków chemicznych, które obniżają poziom inteligencji.
Kawa i zawarta w niej kofeina, choć szybko pobudza, w rzeczywistości osłabia koncentrację.
Chrońmy się przed zatruciem **dymem tytoniowym i metalami ciężkimi**: kadmem i ołowiem.

5. Woda

Że bez wody życia nie ma — wiedzą nie tylko ci, którzy regularnie przebywają na jakiejś pustyni. Prawidłowe nawodnienie organizmu sprawia, że po prostu lepiej się czujemy. Złota zasada mówi, że dla prawidłowego funkcjonowania powinniśmy wypić 8 szklanek wody dziennie. Ostatecznie, 82 proc. mózgu stanowi woda i to również od niej zależy przewodzenie impulsów nerwowych, czyli szybkość i jakość myślenia. Trudno wam te 8 szklanek normy dziennej wyrobić? Jest sposób. Idziemy do pracy z butelką wody mineralnej i rysujemy sobie na niej kreski z godziną, do której daną ilość już powinniśmy wypić. Podobno działa.

6. Orzechy włoskie

Znów, nie przez przypadek połówka orzecha włoskiego do żywego przypomina ludzki mózg. A ta odmiana orzechów na pracę mózgu wpływa wprost zbawiennie. Orzechy — co przypominam już kolejny raz — zawierają witaminę E, witaminy z grupy B, magnez i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. I to kompletna bujda, że trzeba ich unikać z powodu dużej zawartości tłuszczu. Już prędzej polecam odcięcie się od golonki i schabowych, bo akurat tłuszcz zawarty w orzechach jest bardzo zdrowy. To właśnie głównie z tłuszczy wielonienasyconych zbudowane są nasze komórki nerwowe. Rola orzechów w prawidłowym funkcjonowaniu mózgu jest więc nie do przecenienia.

Prócz odpowiednich składników naszej diety pamiętajmy, że równie ważny jest także nasz styl życia, w którym powinno znaleźć się miejsce na aktywność fizyczną i odpowiednią ilość snu.

A w ogóle mózg to taki cudak, z którego im więcej korzystamy — tym lepiej nam służy, tym dłużej pozostaje zdrowy i bardzo sprawny.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

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
152220otbr-A-C

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

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

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

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna •żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi •leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52
156020otbr-A-G

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

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”
10320OTBR-A-M

Zdrowie.wm.pl
16815otbp-c -K

eprasa.pl bdd8932992

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29
(Biuro turystyczne IKAR)
tel./fax (89) 762-27-11, czynne pn.-pt. 9.00-17.00,
sob. 9.00-15.00

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

MIESZKANIE umeblowane od zaraz, 2 - pokojowe dla dwóch osób z parkingiem na stałe, 3 min. do 11 linii autobusowych, 514-114-291

PRACA

dam pracę

DLA mężczyzny w gospodarstwie rolnym tel. 797-580-971

KIEROWCA CE lub B, 503-103-703

MALARZA, szpachlarza, pomocnika, 501-481-210

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

POMOCNIKA budowlanego tel. 789-123-630

POSZUKUJĘ na stałe mężczyzny do pomocy w opiece nad osobą na wózku inwalidzkim (po wypadku), kontaktową, sprawną umysłowo. Możliwość zamieszkania. Warunki bardzo dobre. Województwo warmińsko-mazurskie. 502-568-898, (89)741-22-53

PRACOWNIKA do prac budowlanych z doświadczeniem , tel. 789-123-630

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

ZATRUDNIĘ Panią do prowadzenia domu w okolicach Olsztyna, z zamieszkaniem (co najmniej 2 tygodnie w miesiącu). Wymagany wiek 55-60 lat, kultura osobista, bez zobowiązań rodzinnych, prawo jazdy, 730-183-046

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 608-627-353,

AUTO-MOTO

sprzedam

OPEL Astra 1,7D superstan, anglik, 514-114-291

USŁUGI

budowa | remont

GLAZURA, hydrauliczne, 795-820-780

MALOWANIE, szpachlowanie, remonty, 504-720-494

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

MYCIE okien, sprzątanie, porządki, 793-164-163

SZYCIE kołder, 665-434-450

mp-otbr-6791a-M

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci naszej koleżanki
ś. † p. Brygidy Konieczny-Zajkowskiej
Składamy wyrazy współczucia i żalu
całej Rodzinie oraz Bliskim
Zostaniesz w naszej pamięci na zawsze.
Studenci II roku socjologii wraz z opiekunem roku

136021opb1-a-M

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

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

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

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

320520opb1-a-M

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

614619opb1-g-M

eprasa.pl bdd8932992

Mistrzostwa bez mistrza

Tenis stołowy W piątek w Arłamowie rozpoczęły się mistrzostwa Polski. Niestety, bez Jakuba Dyjasa (Dekorglass), który miał bronić tytułu.

Jakub Dyjas w singlu triumfował w 2018 i 2020 roku, a poza tym ma jeszcze trzy mistrzowskie tytuły w deblu (2016 i 2017 roku z Danielem Górakiem i w 2014 roku z Konradem Kulpą). – Niestety, odczuwam jeszcze skutki przejścia koronawirusa - przyznaje zawodnik Dekorglassu. - Mam nadzieję, że jeszcze wiele razy zagram w mistrzostwach Polski i będę cieszył się z kolejnych sukcesów. Jednak w obecnej sytuacji mój występ jest niemożliwy. Po koronawirusie zrobiłem cykl badań, sprawdzałem serce, płuca, oskrzela i po konsultacjach zdecydowaliśmy, że skupię się na powrocie do pełni zdrowia i formy - kończy zawodnik Dekorglassu.

Rezygnacja Dyjasa oznacza, że w Arłamowie zabraknie obu liderów reprezentacji Polski, bo już wcześniej z powodu kontuzji biodra wycofał się Marek Badowski (Dartom Bogoria Grodzisk Mazowiecki).

W mistrzostwach weźmie jednak udział spora grupa zawodników z Warmii i Mazur. Nasz region będą reprezentować gracze, którzy zapewnili sobie to prawo, zajmując wysokie miejsca w rankingu PZTS: Aleksandra Michalak, Natalia Bogdanowicz (obie Warmia Lidzbark Warm.), Samuel Kulczycki, Maciej Kubik (obaj Dekorglass) i Łukasz Sokołowski (Ostródzianka Ostróda). Przepustką na MP były także tytułu mistrza województwa, które wywalczyli Dong Rui Fang (Radisson Ostróda) i Jakub Witkowski (Ostródzianka), jednak z powodów zdrowotnych z udziału w mistrzostwach kraju zrezygnowała Rui Fang - w tej sytuacji zastąpi ją Weronika Bobek (Warmia), która w województwie zajęła drugie miejsce (w imprezie nie wzięła jednak udziału Natalia Bogdanowicz z Lidzbarka Warmińskiego).

- Podczas mistrzostw Polski spodziewam się ataku młodzieży - przyznaje Tadeusz Czyczel, prezes Warmińsko-Mazurskiego Związku Tenisa Stołowego. - Dlatego po wycofaniu się Dyjasa największe nadzieje wiążemy ze startem Samuela Kulczyckiego i Macieja Kubika. Są to młodzi zawodnicy z Działdowa, jeszcze juniorzy, a już znaleźli się w kadrze narodowej seniorów - kończy prezes Czyczel.

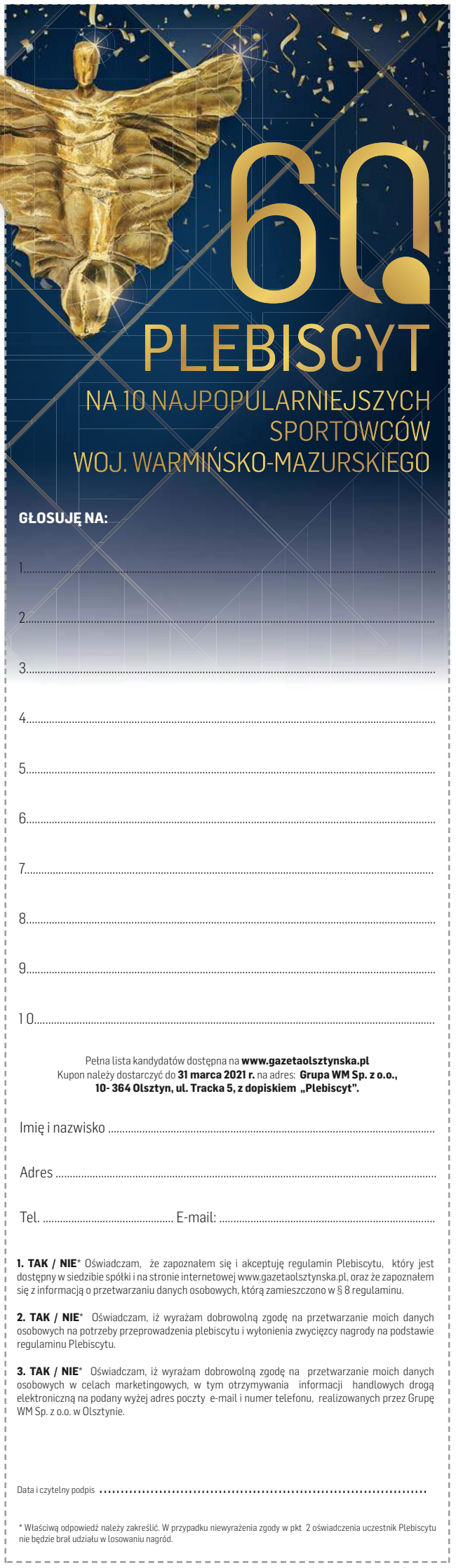
Fot. archiwum klubu

W mistrzostwach województwa wzięły udział zawodniczki niedawno powstałego klubu Radisson Ostróda (od lewej): Emilia Włodarska, Zofia Madej, Dong Rui Fang, Zuzanna Madej i Ina Jozepsone

ARTUR DRYHYNYCZ
a.dryhynycz@gazetaolsztynska.pl

Wyniki MW

- **Mężczyźni:** 1. Jakub Witkowski, 2. Kuba Kwapiś (obaj Ostródzianka), 3-4. Patryk Bielecki, Patryk Lewandowski (obaj Dekorglass); debel: 1. Kacper Petaś/Witkowski (Ostródzianka), 2. Bielecki/Lewandowski (Dekorglass), 3-4. Kwapiś/Mateusz Rutkowski (Ostródzianka/Dekorglass), Filip Pawelec/Marcin Kubic (Warmia)
- **Kobiety:** 1. Dong Rui Fang (Radisson Ostróda), 2. Weronika Bobek (Warmia), 3-4. Natalia Brzezińska (Dekorglass), Zuzanna Madej (Radisson); debel: 1. Natalia Bogdanowicz/Bobek (Warmia), 2. Zuzanna Madej/Emilia Włodarska (Radisson), 3-4. Rui Fang/Zofia Madej (Radisson), Marta Kawiak/Aleksandra Jabłonka (Ostródzianka/AZS UWM Olsztyn)
- **Gra mieszana:** 1. Rui Fang/Rutkowski (Radisson/Dekorglass), 2. Bobek/Dawid Chilicki (Warmia), 3-4. Marta Kawiak/Piotr Bardon (Ostródzianka), Bogdanowicz/Artur Gromek (Warmia)



121otbp-B -K

60 PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ORGANIZATOR: GRUPA WM

PATRONI HONOROWI: Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojecki; Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin; Starosta Olsztyński Andrzej Abako; Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz; Prezydent Elbląga Witold Wróblewski; Prezydent Miasta Ełku Tomasz Andrukiewicz; Polski Komitet Paraolimpijski; PZSN Start

PARTNERZY STRATEGICZNI: citi handlowy

PARTNER PLATYNOWY: SYNERGIA

PARTNERZY SREBRNI: WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW PRYWATNYCH; BBI; REZYDENCJE WARMIŃSKIE; PROJEKT RYBAKI ŁAŃSK; DBK GROUP; PRZEMYSŁÓWKA HOLDING; ZIEMAR; UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE; ASZ; HOTEL MARINA CLUB

SPONSOR NAGRODY: body perfect fitness wellness & spa

PARTNERZY BRĄZOWI: OSiR OLSZTYN; OLSZTYN; POWIAT OLSZTYŃSKI

PATRONI MEDIALNI: GAZETA OLSZTYŃSKA; DZIENNIK ELBLĄSKI; nasz olsztyniak.pl; GO TV; wm.pl; KONGRES PRZYSZŁOŚCI; BEZgorsetu; FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI

121otbp-C -K

eprasa.pl bdd8932992

Fot. Red Studio Marcin Toczytowski

Galopem „w cuglach" popędziła na pierwsze miejsce!

Aleksandra Zalewska swoją przygodę z jeździectwem rozpoczęła niedawno, ale już odniosła znaczące sukcesy. To zasługa trenerki, pracowitości Oli oraz jej pasji do jeździectwa i miłości do koni. Przedstawiamy Państwu zwycięzczynię plebiscytu na ,,Najpopularniejszego Sportowca" Rozmaitości Ełckich.

Hippika, czyli sportowe uprawianie jazdy konnej, jest coraz bardziej popularną dyscypliną w naszym kraju. To zasługa wyjątkowości tego hobby – obcowania na żywo ze zwierzętami, gdzie liczy się pełna współpraca między jeźdźcem, a wierzchowcem. Samo jeździectwo, w mniejszym lub większym stopniu, to także dla pasjonatów sposób na życie. Na koniu odpowiednio: odpoczywają jadąc stępem, lub nabierają energii galopując niczym pędzący wiatr.

Te wszystkie emocje są doskonale znane Aleksandrze Zalewskiej, 15 – latce, która pokochała jazdę konną już od momentu, gdy dosiadła swojego pierwszego wierzchowca. Dużą rolę tutaj odegrał jej brat, który wyszedł pewnego dnia z ciekawą propozycją.

— Zamiłowanie do koni wzięło się z przypadkowego przejazdu koło stajni. Wtedy brat zażartował, że może pójdziemy na swoją pierwszą jazdę. I tak to się zaczęło — mówi nastolatka, która przygodę z jeździectwem rozpoczęła rok temu.

Zaczynała w stosunkowo późnym wieku, ale, jak mówi jej trenerka, Ewa Szmidt, bardzo szybko się rozwijała. Zawdzięcza to niesamowitej pracowitości.

— Ola troszkę wcześniej jeździła, ale jak do mnie przyszła to umiała w zasadzie tylko zagalopować. Była jednak tak zaparta, że w ubiegłe wakacje potrafiła jeździć po trzy, cztery godziny dziennie — mówi Ewa Szmidt, pod której okiem dziewczyna szkoli się w arkanach jeździectwa w Klubie Jeździeckim „Hadrian" w Regielnicy.

Ola także pokochała nową pasję i poświęciła się jej bezgranicznie. Efekty przyszły bardzo szybko.

— Widziałam, że bardzo chce. Zaczęła ze mną jeździć w lipcu, a już we wrześniu zrobiła tzw. brązową odznakę, taki egzamin, bez którego nie można przystąpić do jakichkolwiek zawodów — chwali podopieczną pani Ewa.

15-latka wiąże z hippiką poważne plany, być może zajmie się nią zawodowo. O tym, że jest na dobrej drodze świadczą jej sukcesy. I to nie byle jakiej rangi. Aleksandra to Mistrzyni Warmii i Mazur kucy 2020 oraz Wicemistrzyni Halowego Pucharu Warmii i Mazur kucy 2020. Ma na siebie plan. Ma nawet swój wzór do naśladowania.

— Jeździectwo będzie ciągle moją pasja, ale mam nadzieję, że w przyszłości połączę to z kariera zawodową. Wzoruję się na Aleksandrze Kierznowskiej — mówi 15-letnia Ola.

Na ostatnich zawodach nastoletnia adeptka hippiki jeździła na „Little Ear" (zwanym Karolkiem). Obecnie jest na etapie przesiadania się z kucyka na własnego, już dużego konia. To spory koszt finansowy i niemały wysiłek włożony w poszukiwania. Liczy się osobowość zwierzęcia. Tutaj nie może być przypadku. Obie strony muszą zgodnie współpracować i zgrywać się charakterami.

— Taki koń, dopasowany w tej chwili do umiejętności Oli, to koszt 60-80 tys. zł. Powinien być w wieku od 8 do maksymalnie 12 lat. Konia dla siebie jest tak naprawdę bardzo ciężko znaleźć. Musi się dopasować do jeźdźca, a ten do niego. Więc to wcale nie jest takie łatwe, że się wsiądzie na każdego i będzie się sobie radziło – tłumaczy Ewa Szmidt.

Na koniu można odpocząć, można także – jak wspominaliśmy – nabrać energii. Jakie emocje związane z jazdą konną najbardziej ceni sobie Ola?

— Pędząc na koniu czuje ekscytację i adrenalinę — podkreśla nastolatka, która została Najpopularniejszym Sportowcem organizowanego przez „Rozmaitości Ełckie" plebiscytu.

Jak zatem odbiera tytuł przyznany jej przez naszych Czytelników?

— Chciałabym podziękować stajni Hadrian za możliwość rozwoju i niezastąpionego kuca Little Ear, na którym mogłam startować i dzięki temu się rozwijać. Dziękuję mojej trenerce Ewie Szmidt, która nauczyła mnie wszystkiego od podstaw oraz dla pana Krzysztofa Szmidt za cierpliwość i cenne rady. Ogromy wpływ na to co robię ma moja rodzina, to ona codziennie mnie wspiera i pomaga realizować moje marzenia. Dziękuję każdemu kto na mnie zagłosował i przyczynił się do tego, że mogłam wygrać w tym Plebiscycie. Mam nadzieję, że jeździectwo będzie coraz bardziej popularniejszym sportem w Ełku — mówi zwyciężczyni naszego Plebiscytu.

Z sukcesu Oli dumny jest samorząd, który regularnie wspiera rozwój sportowych talentów.

— Chciałbym pogratulować pani Aleksandrze Zalewskiej, która pod czujnym okiem trenera p. Ewy Szmidt rozsławia miejscowość Regielnica, gdzie jest adeptką sztuki jazdy konnej i trenuje w „Hadrianie" odnosząc wiele sukcesów. Mam nadzieję, że jej pasja, którą z takim powodzeniem realizuje, będzie towarzyszyła jej rozwojowi własnemu, a także wpływała na rozsławianie imienia Gminy Ełk na terenie naszego kraju. Jeszcze raz serdecznie gratuluję i mam nadzieję, że zarówno Pani Trener jak i nasza Adeptka będą w tym roku osiągały podobne sukcesy — mówi Wójt Gminy Ełk, Tomasz Osewski.

Nas z kolei cieszy, że szef samorządu widzi nasze skromne wysiłki, których celem jest docenienie sportowców i przypomnienie, że mogą liczyć na wsparcie z naszej strony.

— Chciałbym na koniec także podziękować Rozmaitościom Ełckim, które co roku, a także i w tym roku kiedy jest pandemia, nie zrezygnowały z organizacji Plebiscytu na Najpopularniejszego Sportowca. Mam nadzieję, że nic nie jest w stanie tego pokrzyżować i to tylko kolejny dowód na to, że Polacy, a także nasze lokalne gazety - w tym wypadku Rozmaitości Ełckie - nie są w stanie zlęknąć się pandemii i że potrafimy także funkcjonować w tym trudnym czasie, wybierać najlepszych mistrzów sportu i ich docenić — podkreśla włodarz Gminy Ełk.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

fot. Ewa Szmidt Klub „Hadrian"

eprasa.pl bdd8932992