Masz moc!
Przekaż 1% podatku! Podaruj dzieciom lepsze życie!
Fundacja „Przyszłość dla Dzieci”
KRS 0000148747
www.przyszloscdladzieci.org
FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI
221otbp-A -P

BEZgorset
DZIENNIK ELBLĄSKI .pl
20 LAT
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)
SOBOTA\\\NIEDZIELA
|30-31|01|2021|
„Dziennik Elbląski” 12 835 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 246 NR 23 (20444)

Ograniczenia istnieją tylko w naszych głowach \10

Fot. Marcin Kłaban/Burda Książki

ISSN 0137-9127
9 770137 912163 04

eprasa.pl e045401a88

CYTAT DNIA

Milan Kundera:
Miłość nie wyraża się w pragnieniu spółkowania (to pragnienie dotyczy przecież niezliczonej ilości kobiet), ale w pragnieniu wspólnego snu (to pragnienie dotyczy tylko jednej jedynej kobiety).

9 procent

o tyle przeciętnie pracujące kobiety w Polsce otrzymują niższą płacę niż mężczyźni. Jest to mniejsza dysproporcja niż w całej UE (gdzie wynosi 16%), jednak w przeciwieństwie do ogólnej tendencji w regionie, od 2010 r. zwiększyła się dwukrotnie.

źródło: GUS

CZY WIESZ, ŻE...
kobiety są zdecydowanie bardziej obciążone nieodpłatnymi pracami domowymi i opieką nad dziećmi lub osobami starszymi – poświęcają na te czynności trzy razy więcej czasu niż mężczyźni.

źródło: GUS

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

fot. newseria

Beata Pawlikowska:

Dziś niewiele rzeczy mnie stresuje, bo rozumiem mechanizm stresu. Umiem zarządzać moimi myślami i emocjami.

Zdaniem pisarki stres jest przydatnym mechanizmem mobilizującym, który w razie nagłej potrzeby dodaje siły do walki z trudnościami. Problem zaczyna się wtedy, kiedy stres staje się chroniczny. Przedłużający się stres prowadzi bowiem do zaburzenia zarówno fizycznej, jak i psychicznej równowagi organizmu. Pojawiają się wtedy zmęczenie, bezsenność, nerwowość, depresja, bóle głowy, brak koncentracji, a w konsekwencji – poważne problemy ze zdrowiem. Podróżniczka zachęca więc do tego, by precyzyjnie określić źródło stresu i nauczyć się radzić sobie z nim w zdrowy, konstruktywny sposób.

W swojej najnowszej książce „Stres. 102 sprawdzone sposoby na stres" Beata Pawlikowska udowadnia, że stres może pojawić się w różnych życiowych sytuacjach.

źródło: newseria

List tygodnia

Prawie całkowity zakaz aborcji stał się faktem. Wielka szkoda, że ktoś kiedyś zechciał „mieszać" w wypracowanym kompromisie aborcyjnym. W tym trudnym czasie, w zasadzie na każdej płaszczyźnie, naprawdę nie brak nam kolejnych niepotrzebnych emocji. Zamiast zająć się upadającą gospodarką, zapaścią w służbie zdrowia i wieloma innymi sprawami, ktoś postanowił dorzucić do pieca i ruszyć aborcję. Po co? Aby po trupach postawić na swoim? Aby za wszelką cenę zaakcentować, że jesteśmy państwem prawicowym? To naprawdę nie miało sensu. Tak samo sensu nie miały spacery kobiet z parasolkami, wieszakami pod szyldem czerwonej błyskawicy. Rząd i tak zrobił co chciał, a po tych marszach to tylko niesmak pozostał. Bo o ile postulaty ich są całkiem słuszne, tak niekiedy wulgarne prezentowanie swoich racji już za fajne nie jest. Nie dość, że kolejne prawa są kobietom zabierane, to same kobiety w walce o nie więcej straciły niż zyskały. To czas na refleksję zanim znowu rozłożą parasolki.

Edyta K.

Autorka listu otrzyma książkę „Sny lazurowej wody" autorstwa Rafała Milcewicza.

Szanowni Państwo!

Dlaczego mamy kłopot z mówieniem głośno o sprawach dla nas intymnych? Być może problem leży w określeniach dotyczących intymnych części ciała, a także samych czynności i dlatego chętniej sięgamy po nazwy potoczne niż te proponowane nam na lekcjach biologii. Więcej na ten temat przeczytacie Państwo na s. 4.

Kilka dni temu miała miejsce premiera książki „Czarno na białym" autorstwa Joanny Jędrzejczyk - wielokrotnej mistrzyni świata i Europy w MMA. W rozmowie z Kasią Janków-Mazurkiewicz przekonuje, że powinniśmy wyzbyć się kompleksów i działać, bowiem ograniczenia istnieją tylko w naszych głowach (s. 10).

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

RAPORT
3 Dyskryminacja kobiet w pracy jest faktem
Prawie połowa kobiet przyznaje, że spotkała się z umniejszaniem kompetencji zawodowych w miejscu pracy ze względu na płeć.
TEMAT TYGODNIA
4 Jak to powiedzieć...?
Felieton Magdaleny Marii Bukowieckiej, czyli dlaczego mamy problem z mówieniem o rzeczach dla nas intymnych?
TWARZE DEPRESJI
7 Leczenie online w dobie pandemii
ZAGINIONE PRZED LATY
8 Nie wracają od lat. Co się z nimi stało?
Emilia wyszła z domu w 1975, ale rodzina zgłosiła jej zaginięcie dopiero po 32 latach, Jolanta ze skręconą kostką jechała do lekarza, ale nigdy nie dotarła do przychodni, Sylwia, kiedy zniknęła, była w zaawansowanej ciąży. Kim są zaginione kobiety z Warmii i Mazur?
TWARZE
10 Zawsze będę wracać do Olsztyna
Ograniczenia istnieją tylko w naszych głowach. Powinniśmy wyzbyć się kompleksów i działać. Jestem JJ, idę do przodu – mówi Joanna Jędrzejczyk, wielokrotna mistrzyni świata i Europy w MMA. W ostatnim tygodniu stycznia premierę miała jej najnowsza książka „Czarno na białym".
PORTRET
12 Widzę, czuję i wiem więcej
Umie zadbać o siebie i komfort materialny, miłość odnalazła w świecie zwierząt. Monika Rakowska, trenerka psów, jest przykładem na to, że współczesna kobieta sukcesu musi tak naprawdę liczyć na siebie.
STYL ŻYCIA
14 Dobry sen nie przyjdzie od razu
Karolina i Maciej Szaciłło od wielu lat przekonują do zdrowego stylu życia. Tym razem napisali książkę „DobraNOC. Ureguluj swój rytm dobowy i śpij spokojnie".
KOBIETA Z PASJĄ
16 Rysowanie to moja odskocznia od codzienności
Każdy potrzebuje odskoczni od codziennej rutyny. Zwłaszcza przy takim natłoku obowiązków z jakim zmagają się mamy, które wychowują niepełnosprawne dziecko. Małgorzata Kamińska-Bałdyga to wspaniała kobieta, matka, żona. Ma też niezwykły dar - pięknie rysuje.
MOJE FANTASTYCZNE DZIECI
17 Szczęście naszych dzieci jest najważniejsze
Dzieci są ich dumą. Katarzyna i Grzegorz Góralscy starają się wspierać je w życiu, w poszukiwaniu pasji.
KULTURA
18 Jeszcze rok temu nikt o mnie nie słyszał
Jeśli przejdę na emeryturę i pisanie będzie moim jedynym zajęciem, to wtedy powiem: „tak, jestem pisarką". Ale do tego czasu jestem autorką romansów — mówi Monika Skabara z Wirwilt pod Bartoszycami. Właśnie ukazała się jej druga powieść.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
19 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Krytyka, jak sobie z nią radzić?
ZDROWIE
20 Chrom: nie tylko pogromca nadwagi
PSYCHODIETETYKA
21 Czy można jeść kolory?
SPORT
23 Sport w telewizji
24 Staram się kierować tym, czego się nauczyłam
Kickboxing pomógł mi zbudować charakter

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

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

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

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl e045401a88

Dyskryminacja kobiet w pracy jest faktem

fot. mat. prasowe

Prawie połowa kobiet (42,6%) przyznaje, że spotkała się z umniejszaniem kompetencji zawodowych w miejscu pracy ze względu na płeć. Niewiele mniej (37,6%) twierdzi, że miała do czynienia z deprecjonowaniem ich zasług. Blisko co trzecia ankietowana spotkała się w swoim miejscu pracy z wykluczeniem ze względu na płeć – wynika z raportu „Gender Gap po polsku 2020", przygotowanego przez Stowarzyszenie Women in Technology Poland.

Nieco inne spojrzenie na kwestię dyskryminacji mają mężczyźni. Z umniejszaniem ich kompetencji zawodowych spotkała się mniej niż 1/3 (28,4%), a z umniejszaniem zasług - 26,7% badanych. Podobna dysproporcja ma miejsce w przypadku podejścia do różnic w wynagrodzeniach kobiet i mężczyzn.

— Stowarzyszenie Women in Technology Poland od lat obserwuje zjawisko dyskryminacji kobiet w miejscu pracy. Między innymi z tego powodu zrodził się pomysł na opracowanie raportu "Gender Gap po polsku 2020". Widzimy, że mimo znaczących zmian postrzegania roli kobiet w organizacji jakie zaszły w ostatnich dekadach, dysproporcje w wynagradzaniu kobiet i mężczyzn na analogicznych stanowiskach wciąż istnieją. Tak zwane szklane sufity niestety nie zniknęły. Dlatego bardzo ważne jest, aby powstawały projekty takie jak np. nasz Lead IT, Lady! organizowany we współpracy z Grand Parade, który ma na celu wzmacnianie kobiet w podejmowaniu przez nie ról liderskich w IT oraz wspieranie liderek w rozwoju ich kompetencji. Uczestniczki programu biorą udział w serii warsztatów i sesji mentoringowych. Staramy się pomagać im w zrozumieniu swoich silnych stron, stawiamy wyzwania, rozwijamy kompetencje, a w konsekwencji wzmacniamy potencjał kobiet — mówi Anna Szwiec, szefowa Stowarzyszenia Women in Technology Poland.

Kobiety zarabiają mniej

Niemal 37% kobiet jest zdania, że zarabiają mniej niż mężczyźni na analogicznych stanowiskach. Zgadza się z tym stwierdzeniem tylko co piąty ankietowany mężczyzna (20,8%) – prawie 71% mężczyzn uważa, że różnice w zarobkach wśród płci w ich firmach nie istnieją.

Zdaniem mężczyzn kobiety zarabiają średnio 27% mniej. Kobiety z kolei uważają, że ich wynagrodzenia są niższe od zarobków mężczyzn o ponad 1/3 (33,5%). Według badanych, przyczyną niższych płac kobiet są m.in.: dyskryminacja, uwarunkowania kulturowe, rezygnacja z „walki o swoje" oraz kwestie związane z obowiązkami rodzinnymi, jak np. opieka nad dziećmi.

Zaangażowanie w pracę kluczem do sukcesu

W opinii pracowników awans, bez względu na płeć czy wiek, najbardziej uzależniony jest od zaangażowania w pracę – tak twierdzi blisko połowa przebadanych przedstawicieli pokolenia X. Wśród innych czynników mających wpływ znalazły się też: dotychczasowe osiągnięcia, staż pracy, znajomości, ambicje.

Zaangażowanie w pracę, jako najbardziej wpływowy czynnik na drodze do awansu najczęściej wskazywały przedstawicielki najmłodszego badanego pokolenia – Y (ponad 60%). Z pokolenia na pokolenie spada także odsetek kobiet, w opinii których na awans wpływ mają odpowiednie znajomości (z 34% u Baby Boomers do 25% u przedstawicielek pokolenia Y). Co ciekawe, u mężczyzn znaczenie znajomości systematycznie rośnie (z 28% u BB do 34% u Y).

Badanie „Gender Gap po polsku" zostało zrealizowane w 2020 roku przez Agencję Badań Rynku i Opinii SW Research, na zlecenie Stowarzyszenia Women in Technology Poland, we współpracy z agencją ConTrust Communication, metodą wywiadów on-line (CAWI) na reprezentatywnej próbie aktywnych zawodowo Polaków oraz za pomocą IDI i diad zrealizowanych w trybie online za pośrednictwem aplikacji ZOOM, z wykorzystaniem kamer internetowych.

PROMOCJA

221otbp-B -P

eprasa.pl e045401a88

Fot. Pixabay

Jak to **powiedzieć**...?

Nie ma co mówić, językoznawca siedzi we mnie, i to na mur zaklinowany. Siedzi i tylko czeka na odpowiedni moment, by przypomnieć o swojej bytności. A jak już przypomni to — ho, ho! — gromko to czyni i bardzo dużo się potem dzieje...!

Wspólnie z jednym z bliższych mi redakcyjnych kolegów rozważałam jakiś czas temu możliwości językowe Polaków w kontekście najintymniejszych części ciała oraz czynności, do których owe części zwyczajowo służą. Przy czym i kolegę, i mnie zainteresowały zarówno określenia na same części, ale i na te wykonywane przy ich pomocy czynności. No, i — niestety lub nie — jeszcze tego nie wiem — wyszło nam dość prędko, że czy to w kulturalnej rozmowie dwojga dorosłych osób, czy gdzieś w jakimś gronie domorosłych anatomów w wieku szkolnym — prędzej użyjemy określenia potocznego, a bywa że wręcz bliskiego jakiemuś wulgaryzmowi, niż terminu biologiczno-medyczno-anatomicznego. Owszem, język zmieni się zależnie od wieku, ale i konfiguracji, bo inaczej będzie rozmawiać o TYCH rzeczach kobieta z kobietą, inaczej kobieta z mężczyzną, a inaczej dwóch facetów. O młodzieży i ich możliwościach nie wspominając. Dlaczego...?!

No nic. Przechodzimy do konkretów. Już na wstępie lojalnie uprzedzam jednak, że będzie ostro, pieprznie, miejscami dosadnie, miejscami niezręcznie. Oraz że artykułu nie powinny czytać ani dzieci, ani tym bardziej osoby o słabych nerwach.

Intymne części ciała

Jak wiadomo, generalnie ciało mężczyzny od ciała kobiety różni się w wielu aspektach, a w niektórych różni się ono nawet zasadniczo i diametralnie. Innymi słowy, jedna płeć ma wtyczkę — inna gniazdko, do którego ową wtyczkę raz na jakiś czas należy podłączyć. Z podłączenia wychodzi jaka taka przyjemność i tu być może odrę niektórych z błogiej nieświadomości, ale przyjemność między wtyczkę i gniazdko bywa rozłożona bardzo nierównomiernie. Czasem z podłączenia prócz przyjemności wychodzi też dziecko, przy którym to dziecku nierównomierne rozłożenie przyjemności widoczne jest najdobitniej, ze stratą dla gniazdka oczywiście.

No i proszę. Po przeczytaniu powyższego paragrafu jedni pewnie już się śmieją, paru jest skonfundowanych, paru — zgorszonych, a garstka czytelników za Chiny Ludowe nie wie, o co mi chodzi...!

A przecież można to wszystko co wyżej powiedzieć może i mniej poetycko, ale z użyciem fachowych określeń anatomicznych. Mianowicie: mężczyźni od kobiet różnią się budową genitaliów. Mężczyzna dysponuje penisem, a kobieta — pochwą. Kwestie o dziecku i przyjemnościach oraz moje subiektywne spostrzeżenie, że owe przyjemności są dość nierówno rozłożone — mogą pozostać bez zmian. Tylko, że jak to brzmi. Penis i pochwa. Trochę — jak na mój gust — bezdusznie. Wtyczka i gniazdko natomiast przywołują jakieś skojarzenia, jakieś uśmieszki, jakieś drżenie w kolanach i ucisk tu, a nawet ówdzie. Penis i pochwa może są fachowe, ale — jak dla mnie odzierają całe to ich łączenie z należnej obu częściom ciała liryki.

Pomijam natomiast szerokim łukiem określenia typu wacek i cipka, a już z pewnością głuszę wszelkie wulgaryzmy. Na język wulgaryzmów generalnie mało we mnie przyzwolenia i mało jest rzeczy, które do człowieka zrażą mnie z miejsca i bardziej niż przekleństwa, którymi ten na lewo i prawo kala własne usta, bez względu na kontekst i temat debaty. Zwłaszcza mężczyzna, który kobietę raczy historią suto okraszaną łacińską lub niemiecką wersją zakrętu — jak u mnie powoduje natychmiastowy w tył zwrot!

Tak samo nigdy nie dam przyzwolenia na jakiekolwiek trywializowanie kobiecych piersi, o wulgaryzmach nie wspominając! Bo to piersi naszych mam nas wykarmiły, a do tego od pierwszych sekund naszej na tym padole bytności dawały nam tak potrzebną i ważną bliskość. Bliskość, która rozbudziła i ukształtowała, przynajmniej w niektórych z nas, wrażliwość na całe życie! Uprzedzam zatem, że zgadzam się wyłącznie na piersi i ani grama niżej!

Co do mało fachowych określeń penisa i pochwy — ewentualnie mogę się zgodzić na Pana Drągala i Pannę Pusię. Owszem, zwłaszcza w trakcie czynności zmierzających ku podłączeniu jednego do drugiego te akurat słowa mogą bardzo ułatwić życie, szczególnie stronie przeciwnej. A poza tym w ferworze podłączania tę wtyczkę z gniazdkiem łatwo pomylić — ostatecznie kto ma wtedy głowę do fizyki i wzorów na prawo Ohma? Ważne by napięcie było wysokie, a opór — wręcz przeciwnie!

Jednocześnie warto chyba w tej chwili zauważyć, że o tę wtyczkę z reguły wiele jest hałasów — że tam klejnoty i że niby życie płynie z niej wartkim strumieniem. Znów nikogo nie chcę odzierać ze złudzeń, ale zasadniczo to w gniazdku drzemie prąd — energia. A wtyczka, choćby nie wiem jak wielkim klejnotem dysponowała — sama z siebie prądu nie wykrzesa. Nawet iskra z niej nie pójdzie...!

Intymne czynności

Jak już wspomniałam, intymne części ciała nie służą jedynie do oglądania lub chwalenia się. Bynajmniej, nie służą też wyłącznie do chowania przed światem: jeśli ludzkość raz na jakiś czas obejrzy ładny, zgrabny i powabny kawałeczek naszej intymności — z pewnością nikt nie zginie, a u niektórych może nawet ruchy wyobraźni znacznie zwiększą tempo.

Co innego intymne czynności — tu już zalecałabym większą dyskrecję. Przy czym zalecam ją zarówno przy czynnościach intymnych wykonywanych kompletnie samodzielnie, w pojedynkę i na własną — powiedzmy to sobie szczerze — rękę, jak i tych wykonywanych w duecie. Oczywiście, z wiadomych powodów intymność dotyczy reszty świata, a nie towarzysza lub towarzyszki owych czynności...

O rany! No sami widzicie!

A mogłabym zwyczajnie powiedzieć, że ani pochwy i jej bezpośredniego otoczenia, ani penisa nie warto tak na lewo i prawo wystawiać na widok publiczny. A już zwłaszcza nie wolno ich prezentować światu w czasie czynności intymnych,

eprasa.pl e045401a88

czyli mianowicie samego aktu penetracji oraz wszelkich innych działań wynikających, czy to bezpośrednio, czy to tylko pośrednio, lub nieuchronnie zmierzających do uprawiania seksu. Przy czym fakt, czy owe czynności wykonujemy w samotności, czy z udziałem partnera — ma tu drugorzędne znaczenie.

No, niby tak, ale...

Po namyśle stwierdzam jednak, że pierwsza wersja jest lepsza, ładniejsza i znów — bardziej liryczna. A seks jest przereklamowany, nie tylko w kontekście czynności sensu stricto.

Do tego pragnę zaznaczyć, że wyrażenie „uprawiać seks" pozbawione jest absolutnie i ze szczętem wszelkiej emocji, werwy i temperamentu, które to cechy — nie wiem jak dla innych — ale dla mnie seks posiadać powinien, a nawet posiadać musi, bo bez nich generalnie seks nie istnieje. I dlatego kompletnie nie rozumiem, czemu większość społeczeństwa z taką starannością unika jakże wzniosłego określenia „kochać się". Kochałam się z mężem, kochałem się z żoną — czemu to tak ciężko przechodzi przez nasze usta? Zwracam też uwagę, że seks uprawiać można z każdym, byle jak i byle gdzie — natomiast kochać się można tylko i wyłącznie z kimś wyjątkowym, z kimś, kto jest sednem naszego serca i świata. Jeśli wziąć pod uwagę, że tego wyjątkowego lub wyjątkową tak bardzo trudno znaleźć — te rzeczywiście. Zostaje wyłącznie uprawiane seksu. A szkoda. Bo już lepiej zachować od seksu abstynencję lub wręcz całkowity celibat — a zawziąć się i znaleźć kogoś, z kim w grę wchodzi wyłącznie kochanie się. I tylko tę drugą opcję wszystkim polecam!

Czynności intymno-fizjologiczne

Inną grupę czynności wpisanych w ludzkość i generalnie w całe królestwo zwierząt stanowią czynności intymnie, tyle że nie zmierzające ku radości i prokreacji, ale raczej uldze wynikającej z faktu pozbycia się z organizmu nadmiaru cieczy lub ciała stałego. Przy czym jak bardzo to ciało jest stałe — jest to dla mnie kwestia dyskusyjna, bo co to za stałość, kiedy tak łatwo ją rozmazać?!

Tak czy siak, o ile w czynnościach intymnych związanych z prokreacją na niewielki, ale obiektywnie konieczny stopień ekshibicjonizmu możemy, a nawet zmuszeni jesteśmy sobie pozwolić — o tyle w czynnościach intymnych zmierzających ku uldze żadnej formy otwartości szczerze nie polecam!

Fot. Pixabay

Co nie znaczy, że trzeba być nieludzko pruderyjnym i krygować się przy wyznaniu, że na chwilę musimy opuścić towarzystwo, bo chce się nam siku. Albo siusiu. No może zamiaru wykonania tej rzetelniejszej czynności, która w Wielkiej Brytanii ma po prostu numer 2 — nie ogłaszałabym już tak na lewo i prawo przy ledwie co poznanych ludziach. Co nie zmienia faktu, że ktoś dziś bardzo mi bliski w jednej z naszych pierwszych w życiu rozmów opowiadał mi, że lubi podróżować i jak już pojedzie do jakiegoś egzotycznego kraju, to lubi też smakować najbardziej wyszukane i egzotyczne z polskiego punktu widzenia potrawy. Przy czym lubi to do tego stopnia, że w restauracji czy na targu — wybierze do posmakowania niechby i najbardziej śmierdzące i odstręczające świństwo. Byle tylko spróbować i wiedzieć, co to dokładnie jest. — I wiesz, różnie się to kończy — powiedział mi, reasumując. — Czasem coś rzeczywiście śmierdzi, ale w smaku jest naprawdę dobre. A czasem kończy się tak, jak w Indiach: największą biegunką świata...!

Fakt, ja jestem trochę inna. I może z mojej inności w tej właśnie chwili nabrałam do tego człowieka i sympatii, i szacunku, i zobaczyłam w jego oczach najbardziej ludzkie ze wszystkich oblicz, jakie przyszło mi do tamtej, a nawet do obecnej chwili oglądać! Bo on, mężczyzna, tym wyznaniem mnie, kobiecie, udowodnił i swoje zaufanie do mnie, ale i coś, co znali już starożytni: homo sum, humani nihil a me alienum puto. Tak. Właśnie swoją indyjską biegunką to uczynił!

Co nie zmienia faktu, że kiedyś słyszałam radę, jakiej pewien mężczyzna udzielał swoim znajomym: by swojemu partnerowi lub partnerce jednak starać się oszczędzać widoku siebie w czasie wykonywania czy to czynności nr 1, czy nr 2. I ja tej zasady się trzymam. Przy czym wcale nie chodzi tylko o zapachy!

Pozostaje jeszcze kwestia pozbywania się z organizmu wszelkich spraw lotnych, znaczy gazów, ewentualnie wiatrów. Tak, wiatr to jest w przypadku niektórych dość trafne określenie, bo znam osobiście takie osoby, które swoim, wydobytym z czeluści własnego jestestwa wiatru to i świeczkę zdmuchnąć potrafią, a może nawet niewielkie ognicho. Jest też taka część gazów, które wypuszczamy ustami. I owszem, no zapach, szczególnie gdy ten wiatr dziarsko zawieje — paru potrafi zgiąć wpół, ale czym różni się potocznie zwany bąkiem wiatr od kichnięcia? Nic nie chcę mówić, ale jakoś żaden epidemiolog nie alarmował ostatnio, że wiatry powodują zakażenie koronawirusem — a kichnięcie lub nawet lepsze kaszlnięcie już owszem. Do niczego nie zachęcam, o nic nie apeluję — ale uważam, że ogólna aprobata dla publicznego kichania wobec ogólnej dezaprobaty dla publicznych wiatrów ma się dokładnie tak, jak drzwi do lasu.

Okres!

Dość bliski mi człowiek z ogromnymi zadatkami na przyjaciela zadzwonił do mnie ostatnio i w słuchawce, ku swemu zaskoczeniu, a może i przerażeniu — usłyszał zero entuzjazmu. Jak to? Ja? Bez wulkanu radości i pozytywnej energii na wejście? Zaniepokojony zaczął się dopytywać o przyczyny — wyznałam bez owijania w bawełnę, że spodziewam się comiesięcznej przygody z okresem, która objawia się u mnie kilka dni wcześniej właśnie apatią, większym niż zwykle pogubieniem i hipertkliwością. Na które to wyznanie uspokoił się od razu, dopytał jeszcze o ból głowy i oznajmił, że zaraz mnie trochę rozbawi, trochę podniesie pierwiastek energii i trochę obudzi ten zagaszony chwilowo wulkan. Po czym natychmiast przystąpił do działania i z niekłamanym podziwem, ale i radością oświadczam, że sukces osiągnął naprawdę w kosmicznym tempie. Dawno już kwestie okresu zeszły z naszej agendy, kiedy znajomy dość znienacka, w połowie jakiegoś mojego zdania, pełen namysłu powiedział: — To mówisz, że wywołuję u ciebie okres...?

Ponieważ wulkan dawno już się zdążył obudzić, refleks i werwa też wróciły mi prędko, natychmiast oznajmiłam, że to akurat jest bardzo pożyteczna działalność. Są bowiem mężczyźni, którzy u niektórych kobiet wywołują zatrzymanie okresu, co z kolei nader często powoduje potężne konsekwencje, takież komplikacje, a te z kolei mają bardzo dalekosiężne skutki. Bywa, że na całe życie!

I tym sposobem wróciłam do tematu wtyczki i gniazdka, ale kobietom polecam jednak otwarte rozmowy z mężczyznami nawet o okresie. Co się potem dziwicie, że oni zgubieni na sam dźwięk tego słowa? Co się mają znaleźć, kiedy od zarania każda ukrywa wszelkie informacje na ten temat? Jakby to było coś wstydliwego. A to część naszej kobiecości, którą mężczyźni muszą znać, muszą się jej nauczyć, a nikt ich nie nauczy tego lepiej, niż my — kobiety!

A wszystkim nam polecam ładne mówienie o intymnych częściach naszego ciała, o intymnych czynnościach, sprawach i problemach. Bo naprawdę każdy z nas jest tylko i aż człowiekiem. I tak, jak udowodnił mi to ktoś ważny i bliski: jestem Człowiekiem i nic, co ludzkie, nie jest mi obce. On dla mnie Człowiekiem jest na pewno.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Okiem psychologa

Język polski jest stosunkowo bogaty w określenia, które warto dostosować do okoliczności, rozmówcy, interesów własnych i wspólnych z rozmówcą. Każdy z tych parametrów może być nacechowany emocjami. Do tego dochodzi jeszcze intonacja głosu. To wszystko sprawia, że przekaz może być różnie odbierany: jako coś pozytywnego, negatywnego lub neutralnego. Nie każdy posiada lekkość mówienia czy pisania i stąd nasze kłopoty, bo przekaz nie zawsze jest czytelny. A tym bardziej, jeśli wiąże się z tematyką tabu: erotyką, seksem i czynnościami fizjologicznymi. Wprawia nas to w zakłopotanie i niezręczność, co spowodowane jest silnym związkiem ze sferą emocji. A ta sfera jest bardzo delikatna, krucha i kształtuje się na przestrzeni lat. Mamy do dyspozycji wiele synonimów. Stosujmy je! Inaczej przecież mówimy do dziecka, inaczej do osoby starszej, koleżanki czy przełożonego. Używajmy swojej intuicji i wyczucia, by nie urazić i nie wprawić nikogo w zakłopotanie. I by inni nie oceniali nas przez pryzmat nieodpowiednio użytych słów. A myślę, że tego Polacy się bardzo obawiają: że to, w jaki sposób się wyrażają, będzie świadczyło o tym, jacy oni są. A dobrze wiemy, że pod wpływem presji czy emocji niekiedy wyrażamy się inaczej, niż byśmy chcieli.

Słowa nacechowane neutralnie, pozytywnie lub negatywnie powinny wywoływać odpowiedni efekt. Ich stosowanie powinno być więc działaniem zamierzonym. Jednak czy to zostanie tak czy inaczej odkodowane, zrozumiane, to zupełnie inna sprawa, indywidualna. Każdy z nas ma rozwiniętą inną wrażliwość. Są jednak określenia uznawane za niestosowne, na przykład wulgaryzmy. Najczęściej ich unikamy. Jednak w prywatnych sytuacjach sobie na nie pozwalamy. Na przykład męskie grono spotyka się w barze i, chcąc podkreślić siłę płci, preferują te mocne określenia. Podobnie będzie – zauważyłam to z racji swojej pracy – u nastolatków. Intonacja, gesty, odpowiednie słowa często budują wizerunek młodego człowieka. Są też określenia typowo medyczne, z którymi zderzamy się dopiero na wczesnych etapach nauki szkolnej. Są również odbierane jako nieadekwatne, oschłe, kojarzą się z fizjologią człowieka. I z tego wielkiego wora określeń każdy z nas wybiera takie słowa, które są w danym momencie adekwatne i będą stosownie odebrane.

W przypadku określeń fizjologicznych ważna jest przede wszystkim rzetelność informacji. Ważne jest przekazywanie dzieciom od najmłodszych lat różnorodności tych naszych określeń i wskazywanie, kiedy i gdzie można ich używać. Im więcej określeń będziemy posiadali w swoim prywatnym słowniku, tym lepiej. Jeśli podczas rozmowy użyjemy słowa, które – zauważymy – nie odpowiada drugiej stronie, łatwo nam będzie je od razu zmienić. Zatem nie z ubogości języka się to wszystko wzięło, tylko z faktu, że jest to sfera tajemnicy, intymności czy też owiania tajemnicą. Ważne jest świadome rozmawianie z młodymi ludźmi, by nie podsycać niepotrzebnych uczuć, które na tym etapie biorą się z Internetu lub ze środowiska rówieśniczego. I rozmawiać przy okazji, nie czekać do jakiejś szczególnej chwili, kiedy już trzeba, bo na przykład syn jedzie na letni obóz pod namiot.

Wszystko dzieje się w naszej głowie. To od nas zależy, co sobie wyobrazimy i jakie tematy pozostawimy niedomówione.

PAULINA MORENC
psycholog, terapeuta i diagnosta integracji sensorycznej. Pracuje w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Powiatowym Centrum Rozwoju Edukacji w Nowym Mieście Lubawskim.

eprasa.pl e045401a88

Zmiana społeczna zaczyna się od języka

Komentarz socjologa dr hab. Jacka Poniedziałka.

fot. Grzegorz Czykwin

— Zdaniem niektórych badaczy, ale również ludzi kultury, nie umiemy rozmawiać o sferze intymnej. Z czego mogą wynikać te trudności?

— Pewne sfery językowe, pewne sfery czynności, pewne obszary przestrzenne, pewne obszary ciała objęte są określonymi praktykami tabuizacyjnymi. To znaczy nakładamy tabu na pewne rzeczy. To się wyraża również w języku. Używamy eufemizmów, albo zamienników słownych po to, żeby nie poruszać pewnych kwestii. To jest oczywiście związane z kulturą. Ale też z naturalną tendencją człowieka do dzielenia pewnych rzeczy na czyste i nieczyste, na sakralne i związane ze sferą profanum. Z drugiej strony wiąże się to z tym, że nikt nie uczy nas rozmawiać w sposób otwarty o kwestiach intymnych związanych z erotyką czy funkcjonowaniem naszego ciała. To jest związane z tym co nazywamy kanonem kultury katolickiej, który w Polsce ma się cały czas dobrze, a który nakłada na kwestie cielesności ramę interpretacyjną związaną z religią.

Nie sądzę, żeby wszędzie, na całym świecie, te kwestie były zupełnie otwarte. Że siadamy sobie w kulturalnym towarzystwie i rozmawiamy o tym, jaką konsystencję miały nasze ekskrementy. Tak się nie dzieje. Natomiast u nas jest to, wydaje mi się, podwójnie problematyczne z uwagi na brak otwartości w ogóle jeżeli chodzi o rozmowy na temat seksualności oraz cielesności. Brak tej otwartości rodzi kolejne problemy. Nie rozmawiając, nie oświetlamy pewnych obszarów, które powinny być oświetlone. Wiąże się to na przykład z szeroko pojmowaną edukacją seksualną, czy edukacją dotyczącą naszego ciała. W tym przypadku zamiast rzetelnej wiedzy na temat tego, jak funkcjonuje nasze ciało, zamiast świadomości ograniczeń, szerzy się wiedza wykrzywiona, zwulgaryzowana. Na przykład dzieci i młodzież czerpią taką wiedzę z internetu.

— Czy jest szansa, aby ta sytuacja poprawiła się?

— To pewnie będzie się zmieniać, w miarę jak zmieniać się będą postawy światopoglądowe Polaków. Czyli przesunięcie się w stronę liberalnego centrum, albo liberalno-lewicowego centrum kulturowo-światopoglądowego. Zmiana postaw większej części społeczeństwa sprawi, że będzie można bardziej otwarcie mówić o pewnych kwestiach związanych z cielesnością i intymnością. Ale przed nami jeszcze długa droga. Jest to niezwykle trudne z uwagi na to, że dotyka to spraw dosyć delikatnych, wrażliwych i drażliwych. Otwarta rozmowa o cielesności musi uwzględniać to, że może naruszać nie tylko pewne tabu kulturowe, lecz także dotykać kwestii bolesnych, czy drażliwych dla naszego interlokutora. Sprawa jest poważna i na pewno jest dużo do zrobienia tutaj. W Polsce edukacja dotycząca intymności i cielesności praktycznie nie funkcjonuje w sposób systemowy. Tą edukacją zajmują się jakieś instytucje pozarządowe, które od 2015 roku są na cenzurowanym z uwagi na to, że obecna władza do kwestii cielesności podchodzi w sposób bardzo konserwatywny i bardzo zachowawczy.

Fot. Pixabay

— Co moglibyśmy zyskać dzięki większej otwartości na tematy związane z funkcjonowaniem naszego ciała, które tradycyjnie uznajemy za wstydliwe?

— Tam, gdzie w sposób rzetelny i otwarty rozmawia się o intymności i cielesności, na przykład w krajach skandynawskich, mamy do czynienia z wyższą świadomością na temat własnej cielesności. Na temat tego, na co można pozwolić i z czym się nie możemy zgodzić jeżeli chodzi o naszą cielesność. Wciąż brakuje nam neutralnego, otwartego języka opisu tej dziedziny. Spychamy ją na margines, nakładamy na nią tabu, przez co wstydzimy się mówić o własnych problemach, albo o sytuacjach naruszenia prawa, takich jak dyskryminacja osób nieheteronormatywnych albo o problemach związanych z przemocą seksualną. Skoro jest to sprawa tabuizowana, no to nie będziemy zgłaszać pewnych rzeczy. Bo o takich rzeczach się nie rozmawia. Wstyd powiedzieć komuś, że ktoś dotyka mnie tam, gdzie ja tego nie chcę. Są to realne problemy. Język ma wpływ na rzeczywistość społeczną i to bardzo mocny. Stąd też w zachodniej części naszego kontynentu, a także w Stanach Zjednoczonych i innych krajach przyjmuje się, że tzw. polityczna poprawność nie jest wymysłem liberalnych elit, ale jest to pomysł na to, jak kształtować rzeczywistość począwszy od języka. Jak zmieniając język po to, by mieć wpływ na regulowanie pewnych stosunków społecznych. W przypadku tego, co nazywamy cielesnością i intymnością mam wrażenie, że jest tak samo. Neutralny, rzetelny język opisu pomógłby nam nie tylko odtabuizować tę sferę i na przykład wyposażyć dzieci oraz nastolatki w solidną wiedzę dotyczącą np. seksualności. W moim mniemaniu, a na co są przykłady w krajach zachodniej Europy, dzięki temu moglibyśmy mieć wpływ na spadek niechcianych ciąż. To, co nazywamy zmianą społeczną zawsze zaczyna się w języku. Przemiany dotyczące intymności i cielesności też muszą się tam zacząć. Oczywiście próby dekompozycji języka konserwatywnego będą napotykały na opór ze strony środowisk konserwatywnych, dla których ten język opisu jest ważny. Ale wiąże się on z zupełnie czymś innym. Nie jest kategorią podmiotowości człowieka, tylko kategorią świętości ciała. Świętość ciała jest nam dana, a my jesteśmy tylko depozytariuszem. Tutaj cielesność tak naprawdę sprowadza się tylko do prokreacji i to w dodatku prokreacji, która odbywa się w ramach małżeństwa rozumianego jako sakralny związek kobiety i mężczyzny. Więc takie zabiegi na języku będą wywoływały również konflikty społeczne. Te konflikty już teraz możemy zauważyć na ulicy, gdy widzimy, jak rozmawia się o kwestiach aborcji. Z jednej strony mówi się, że jest to zabijanie dzieci, z drugiej strony, że jest to przerywanie ciąży. Język jest niezwykle ważny, jeśli chodzi o te kwestie.

— W jaki sposób można więc zainicjować te zmiany w języku? Poprzez oddolną inicjatywę społeczną, czy też za pośrednictwem instytucji państwowych?

— Na początku trzeba zadać sobie filozoficzne pytanie: czy my chcemy, żeby tak było? Bo to nie jest tak, że mamy pewien system wartości o charakterze obiektywnym. Światopogląd liberalny, z którym wiąże się kategoria podmiotowości ludzkiej w kwestiach cielesności, nie jest jednym obowiązującym. Należy odpowiedzieć sobie na pytanie, po jakiej stronie ma opowiadać się państwo? Czy ma wybierać pozycję neutralnego obserwatora procesów światopoglądowych, czy też ma stanąć po jedne ze stron? Nie mam na to odpowiedzi. Każda taka odpowiedź jest z góry skazana na to, że zostanie oceniona jako odpowiedź ideologiczna i to będzie prawda.

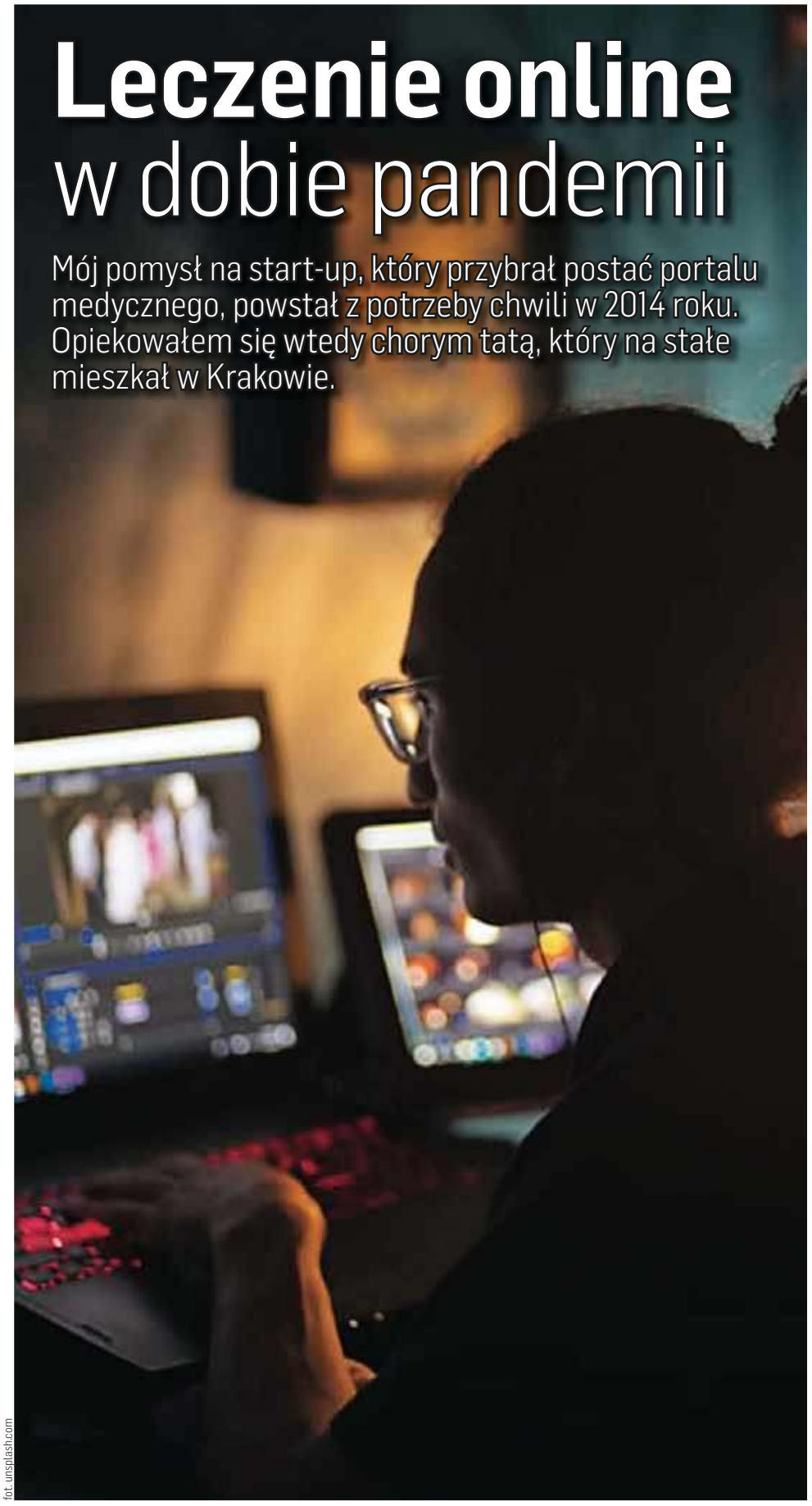
Jestem jednak zdania, że solidna i porządna wiedza nikomu jeszcze nie zaszkodziła. Ale też powinniśmy dawać wybór. Na matematykę, język polski czy historię powinniśmy puszczać wszystkich, bo to jest pewien zasób wiedzy, którym musimy dysponować. Na lekcji biologii też trzeba się uczyć o cielesności i rozrodczości w sposób rzetelny. Natomiast jeśli chodzi o lekcje związane czy to z przyswajaniem wartości konserwatywnych, czy tych związanych z postawami liberalnymi, to tutaj dawałbym wybór. W kwestii wyboru nie możemy jednak abstrahować od wiedzy o charakterze naukowym. Gdzie na przykład przemoc seksualna, to przemoc seksualna, a orientacja seksualna, to orientacja seksualna. Są to kwestie bardzo drażliwe. I będą one coraz bardziej nasilać się w krajach takich jak Polska. Dzisiaj konflikt społeczno-polityczny z konfliktu ekonomiczno-socjalnego przenosi się na płaszczyznę kulturową. Kwestie klas robotniczych i nierobotniczych przestają grać taką rolę. Na pierwszy plan wysuwają się takie podziały, które można by nazwać postawami konserwatywnymi versus takimi związanymi z progresywizmem społeczno-kulturowym. W Polsce, ale też w innych krajach, ta płaszczyzna sporu zaczyna nabierać znaczenia o kluczowym charakterze.

Wysłuchał
PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e045401a88

Leczenie online w dobie pandemii

Mój pomysł na start-up, który przybrał postać portalu medycznego, powstał z potrzeby chwili w 2014 roku. Opiekowałem się wtedy chorym tatą, który na stałe mieszkał w Krakowie.



fot. unsplash.com

Dojazdy z Warszawy, wsparcie jego planu leczenia, harmonogramu wizyt lekarskich i przyjmowanych leków – to wszystko przysparzało wiele trudności organizacyjnych. Poprosiłem programistów, z którymi współpracowałem, o napisanie programu, który ułatwiłby opiekę na odległość. Z czasem zdałem sobie sprawę, że nie tylko ja jestem w takiej sytuacji, ale setki, jeżeli nie tysiące ludzi. Tak powstał pomysł na rozwój takes-care.com.

Takes-care.com to platforma medyczna, która świadczy usługi medycyny cyfrowej, telemedyczne, gromadzi w swojej bazie szereg specjalistów i tworzy sieć połączeń pomiędzy pacjentem a lekarzem. Zarówno specjalista, jak i pacjent, posiadają swoje wirtualne konta, na których gromadzone są dane niezbędne do przeprowadzenia wizyt lekarskich. Tylko że, wizyta ta odbywa się za pomocą wideokonferencji, czatu czy rozmowy telefonicznej. Usługa konsultacji z psychoterapeutą, psychologiem online jest dostępna z każdego miejsca, bez konieczności wychodzenia z domu. W dzisiejszych czasach jest to ogromne ułatwienie i zaczyna stanowić – zwłaszcza teraz w czasie pandemii wywołanej przez koronowirusa – pewnego rodzaju standard w branży medycznej.

„Epidemia" depresji

Według oficjalnych danych WHO na depresję choruje 350 mln ludzi na świecie. W Polsce około 8 milionów Polaków ma zaburzenia psychiczne, a 1,5 miliona z nich rocznie trafia do szpitali psychiatrycznych. Chorują nie tylko osoby dorosłe, ale także dzieci i młodzież. Nie wszyscy zgłaszają się po pomoc do specjalisty, stąd dane statystyczne nie są do końca miarodajne.

Skutki pandemii takie jak stres, izolacja, rosnące napięcie, niepewna sytuacja ekonomiczna, pogłębiły jeszcze bardziej objawy depresji u osób, które dotychczas borykały się z tą chorobą. Nawet osoby dotychczas odporne na załamania nerwowe, znacznie częściej szukają profesjonalnej pomocy psychiatrów czy psychologów. Nagle nasze życie zmieniło się o 180 stopni, zamknięto szkoły, wprowadzono lekcje zdalne, większość osób pracuje z domu i nie ma zapewnionych takich warunków jak w biurze. Dodatkowo atakują nas z zewnątrz negatywne komunikaty medialne o pandemii, wprowadzając jeszcze większe napięcie.

Biorąc pod uwagę ograniczony dostęp do opieki medycznej z jakim mamy do czynienia podczas pandemii koronawirusa, technologie cyfrowe, takie jak telemedycyna, mogą stanowić realną pomoc dla uwięzionych w domach pacjentów.

Zdalna psychoterapia

Prognozy Światowej Organizacji Zdrowia wskazują, że do 2030 roku depresja będzie na pierwszym miejscu wśród najczęściej występujących chorób. Jeśli zły stan zdrowia utrzymuje się przez dłuższy czas, to konieczne jest leczenie, a w przypadku zaburzeń psychicznych takim leczeniem jest najczęściej połączenie farmakoterapii i psychoterapii. W tym drugim przypadku kładzie się nacisk na trwałą współpracę specjalisty z pacjentem, która zmierza w kierunku satysfakcjonującej dla pacjenta zmiany w nim samym, w jego zachowaniu lub w sytuacji życiowej. Jedną z największych zmian, jaka powinna wydarzyć się w zakresie wspierania zdrowia psychicznego podczas tej pandemii, jest przejście z opieki osobistej na opiekę wirtualną przez lekarzy psychiatrycznych.

Terapia prowadzona zdalnie w obecnej sytuacji wydaje się być idealnym rozwiązaniem. Należy docenić jej dostępność dla pacjenta, bowiem wizyta odbywa się w miejscu komfortowym dla osoby potrzebującej pomocy i jest dostosowana do jej potrzeb. Stres i obawa przed opinią otoczenia w wielu przypadkach powoduje, że pacjent unika kontaktu ze specjalistą. Korzystanie z cyfrowych rozwiązań zwiększa poczucie bezpieczeństwa i zapewnia poufność.

Dla psychoterapeutów i psychiatrów to również wygodna forma udzielania pomocy.

Telepsychiatria jest jedną z nowych dziedzin psychiatrii. Ta metoda terapii włącza w procesie leczenia system wideokonferencyjny, wideoedukację, kontrolę zażywania leków i różne formy treningów. Z kolei zdalna psychoterapia wykorzystywana jest również w tradycyjnej terapii poznawczo-bahawioralnej (CBT). Podczas leczenia online obowiązują te same zasady bezpieczeństwa i poufności. Psycholog i psychoterapeuta zobowiązani są do zachowania tajemnicy zawodowej, świadcząc zdalne konsultacje. Ponadto Kodeks Etyczno – Zawodowy Psychologa, jak i Kodeks Etyczny Psychoterapeuty Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego nie zakazują świadczenia psychoterapii przez Internet.

Światełko w tunelu

W dobie pandemii, priorytetem w skali globalnej stało się zdrowie ludzkie i stabilność systemu zdrowotnego. Zdrowie w pojęciu holistycznym obejmujące nie tylko aspekty fizyczne, ale całościowy dobrostan człowieka. Dzięki wielu kampaniom medialnym, problem zaburzeń psychicznej wychodzi z cienia. Nie jest już wstydliwym tematem tabu. Dbanie o wnętrze staje się elementem codziennej higieny i profilaktyki zdrowotnej. Nowe technologie stosowane w medycynie mają nas wprowadzić na wyższy stopień wtajemniczenia i odciążyć system opieki medycznej. Nie możemy zapomnieć, że lekarze i personel medyczny są tylko ludźmi i również potrzebują wsparcia w trudnym czasie. Na szczęście wiele organizacji wspiera medyków, oferując bezpłatne porady terapeutyczne, również online.

Z tych trudnych sytuacji z jakimi zmagaliśmy się przez ostatni rok należy wynieść naukę na kolejne lata. Zdrowie jest priorytetem, a zdrowie psychiczne nieodzownie łączy się ze zdrowiem fizycznym. Kontakt z drugim człowiekiem jest kluczowym elementem naszej natury, ale nie musi się odbywać wyłącznie face to face. Kanały zdalnej komunikacji znoszą bariery odległości i wszelkich obostrzeń związanych z pandemią. Korzystajmy z nich bez obaw i dbajmy o siebie i swoich bliskich.

DOMINIK MAZUR

fot. Fundacja „Twarze depresji"

Dominik Mazur
Twórca i właściciel polskiego start up'u takes-care.com. Od ponad dwudziestu lat związany z realizacją projektów biznesowych i technologicznych w Polsce oraz zagranicą, w m. in branży ubezpieczeniowej i telekomunikacyjnej. Posiada certyfikat PMP. Od 2014 roku rozwija proformę internetową takes-care.com umożliwiającą leczenie i terapię online. TakesCare tworzy i świadczy usługi zdalnego zarządzania zdrowiem, oferując cyfrowy plan opieki zdrowotnej pacjentom i ich rodzinom. W swojej ofercie posiada wielu specjalistów z zakresu psychoterapii. Zarówno w formie pojedynczych e-konsultacji, jak i w pakietach opieki medycznej, zapewnia możliwość prowadzenia terapii zdalnej.

Fundacja „Twarze depresji" przygotowała bezpłatny magazyn – kompendium wiedzy o leczeniu depresji w czasie pandemii. Znajduje się on na stronie kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.": https://twarzedepresji.pl/nr-1-2021/

eprasa.pl e045401a88

Nie wracają od lat. **Co się z nimi stało?**

Emilia wyszła z domu w 1975, ale rodzina zgłosiła jej zaginięcie dopiero po 32 latach, Jolanta ze skręconą kostką jechała do lekarza, ale nigdy nie dotarła do przychodni, Sylwia, kiedy zniknęła, była w zaawansowanej ciąży. Kim są zaginione kobiety z Warmii i Mazur?

Fot. 673878/zaginieni.policja.pl

Fot. 673875/zaginieni.policja.pl

Fot. 673884/zaginieni.policja.pl

Fot. 673880/zaginieni.policja.pl

Fot. 673874/zaginieni.policja.pl

Izabella Procko w chwili zaginięcia miała 22 lata. Dziewczyna pochodziła z Lidzbarka Welskiego (powiat działdowski), ale mieszkała i pracowała w Paryżu, gdzie bliscy po raz ostatni widzieli ją w 2005 roku.

— 21 lipca 2005 — dwa dni przed zniknięciem — Iza potwierdza swój powrót do Polski. Jednak do kraju 23 lipca 2005 wraca tylko jej chłopak Krzysztof G., z którym była od trzech miesięcy w ciąży — przekazuje jeden z internetowych portali.

Jak czytamy na profilu „Zaginieni przed laty", narzeczony Izy zeznał, że w dniu zaginięcia kobieta przebywała z nim do godziny 22:30. W tym czasie miała odebrać telefon od nieznanego mężczyzny, z którym rozmawiała po francusku. — Później Krzysztof odwiózł ją pod dom, w którym mieszkała, w innej dzielnicy Paryża. Nie odprowadził jej pod mieszkanie, jak to zwykle miał w zwyczaju. Nie wiadomo, czy do mieszkania dotarła. U mężczyzny został jej pies — dowiadujemy się z relacji.

Jak większość młodych dziewczyn Iza miała wielu znajomych, z którymi kontaktowała się między innymi drogą SMS-ową i telefoniczną. Niestety, wraz z zaginięciem kobiety, zamilkła jej komórka. Według informacji zawartych na portalu Krzysztof, zgłaszając zniknięcie swojej narzeczonej, miał usłyszeć od francuskich policjantów, że kobieta jest dorosła i ma prawo robić, co chce, w tym także zerwać kontakty z rodziną.

Czy 22-latka faktycznie z własnej woli przestała odzywać się do bliskich? Czy ostatecznie trafiła do swojego mieszkania? Dlaczego od 15 lat rodzina Izy żyje w niewiedzy? Czy jest jeszcze szansa na to, że znowu się spotkają?

Wszelkie osoby posiadające jakiekolwiek informacje na temat Izabelli Procko, która 9 kwietnia skończy 38 lat, proszone są o kontakt z Komendą Powiatową Policji w Działdowie, Wydziałem Kryminalnym KWP w Olsztynie, lub z najbliższą jednostką Policji na pod numerem 997.

Emilia Nawrocka (z domu Żukowska) wyszła z domu w lutym 1975 roku, mając wówczas 40 lat. Kobieta przez lata nie nawiązywała kontaktu z bliskimi, jednak dopiero po latach, bo w 2007 roku, rodzina pani Emilii zgłosiła jej zaginięcie.

Elblążanka urodziła się 1 października 1935 roku w Gruszce (ZSRR) jako córka Franciszka i Ireny. W tej chwili kobieta jest już około 85-letnią staruszką.

W chwili zaginięcia mierzyła około 156-160 centymetrów wzrostu, jej grupa krwi to ARh+. Cechowały ją falowane ciemne włosy, okrągła twarz i śniada cera. Emilia Nawrocka ma bliznę po ranie ciętej w okolicy kciuka.

Według informacji przekazanej przez portal „Zaginieni przed laty" **Jolanta Ciechanowicz** z Olsztyna zaginęła ponad 18 lat temu. 15 czerwca 2002 roku bliscy widzieli 22-letnią wówczas kobietę po raz ostatni. — Wyszła z domu przy ul. Gronowej na Dajtkach, w którym wspólnie z mężem i dwuletnią córką wynajmowali stancję. Jechała autobusem do lekarza na ul. Dworcową, bo skręciła kostkę — informuje portal.

Jolanta nigdy nie dotarła do przychodni, a rodzina do dziś nie wie, co się z nią stało. Zaginiona skończy w tym roku 41 lat. Ma około 156-160 cm wzrostu i jasne oczy. Wśród cech, które mogą ją wyróżniać, należy wymienić wysokie czoło, okrągłą twarz i szeroko rozstawione oczy. Jolanta w chwili zaginięcia nosiła okulary i miała krótkie przyciemnione farbą włosy.

W 2012 roku Komenda Powiatowa Policji w Ełku prosiła o pomoc w odnalezieniu zaginionej **Janiny Gutowskiej**. Kobieta opuściła miejsce swojego zamieszkania 9 października i przez kolejne 8 lat nie nawiązała kontaktu z rodziną i bliskimi.

Zaginiona przyszła na świat w 1949, w tym roku skończy więc 72 lata. Janina Gutowska mierzy około 161-165 centymetrów wzrostu, w chwili zniknięcia ważyła 100 kilogramów, miała proste siwe włosy do ramion. Kobietę cechują niebieskie oczy i okrągła twarz. Wychodząc z domu, miała na sobie czarne spodnie, biały sweter i niebieskie klapki.

Bogusława Pstrąg z Gronowa Elbląskiego zaginęła 6 lipca 2009 roku. Właśnie tego dnia, około godziny 22, ubrana w białą bluzkę w czerwone kwiaty i szare spodnie, wyszła z domu i do tej pory nie nawiązała kontaktu z rodziną. Zaginiona ma około 160 centymetrów wzrostu, szczupłą budowę ciała, owalną twarz, szeroki nos i niebieskie oczy.

Najwięcej zaginionych kobiet to panie w przedziale wiekowym

27-44 lata

Fot. 673887/KWP Olsztyn

W chwili zaginięcia, czyli w grudniu 2009 roku, **Sylwia Puchalska** była w zaawansowanej ciąży. Kobieta pochodziła z Ełku, skąd przeniosła się do Niemiec. To tam widziano ją po raz ostatni.

Portal „Zaginieni przed laty" w maju 2020 roku przekazał: — O pomoc w poszukiwaniu Sylwii Puchalskiej zwróciła się do nas jej siostra, która mimo upływu już prawie 11 lat od kiedy miała ostatni kontakt z siostrą, wciąż jej szuka i wierzy w szczęśliwy finał poszukiwań.

Według opublikowanej relacji dziewczyna cierpiała na schizofrenię i miała za sobą kilka prób samobójczych. — Prawdopodobnie zniknęła z nieznanym mężczyzną, który był poszukiwany przez policję za liczne przestępstwa. Jak ustalono, człowiek ten został po jakimś czasie zatrzymany, lecz nie było z nim Sylwii — dowiadujemy się z informacji.

Jeżeli kobieta nadal żyje, skończy w tym roku 35 lat, a jej dziecko — 10. Sylwia ma około 170 centymetrów wzrostu, jest szczupła, ma jasne oczy i długie blond włosy. Na lewej łopatce ma tatuaż przedstawiający motyla.

Zaginiona może posługiwać się swoim panieńskim nazwiskiem — Drozdowska. Sprawę prowadzi Komenda Powiatowa Policji w Ełku.

Zaginięcia zgłoszone do ITAKI w 2019:

Kobiety — **227**

Mężczyźni — **491**

Z czego odnaleziono:

Kobiety — **77**

Mężczyźni — **193**

Fot. 673877/KPP w Gołdapi

Pięć lat temu zaginęła jedna z mieszkanek Gołdapi. **Eugenia Sztabińska** wyszła ze swojego domu przy Placu Zwycięstwa 28 czerwca 2015 roku, miała wówczas 82 lata i ubrana była w beżową kurtkę typu szwedka z czarnym kapturem, czarne spodnie i białe klapki. Kobieta nie poinformowała nikogo, gdzie idzie.

Seniorka licząca 164 centymetry wzrostu miewała problemy z pamięcią. Wszystkie osoby, które widziały zaginioną lub mogą pomóc w ustaleniu miejsca jej pobytu, proszone są o kontakt z Komendą Powiatową Policji w Gołdapi pod nr telefonu 87 615 54 00, 997 lub 112.

eprasa.pl e045401a88

Kiedy zgłosić zaginięcie?

O zaginięciu osoby zgodnie z definicją możemy mówić w momencie, gdy zaistnieje zdarzenie uniemożliwiające ustalenie miejsca pobytu osoby fizycznej i zapewnienie ochrony jej życia, zdrowia lub wolności, wymagające jej odnalezienia albo udzielenia pomocy. Zgodnie z przepisami nie ma wyznaczonego czasu, który musi upłynąć do momentu zgłoszenia zaginięcia. W chwili, kiedy mamy pewność, że dzieje się coś złego należy zrobić to jak najszybciej — przekazuje KMP w Olsztynie.

Co zrobić w przypadku zaginięcia?

- Zgłosić zaginięcie na policję,
- skontaktować się z Fundacją ITAKA,
- sprawdzić szpitale, noclegownie, ośrodki pomocy społecznej,
- skontaktować się z przyjaciółmi, kolegami z pracy osoby zaginionej,
- przejrzeć rzeczy osobiste osoby zaginionej, być może tam będą wskazówki gdzie jej szukać,
- rozwiesić plakaty w okolicy, gdzie osoba zaginiona widziana była po raz ostatni,
- przekazać mediom informację o trwających poszukiwaniach.

Kto może złożyć zawiadomienie o zaginięciu?

- Członek rodziny, opiekun prawny lub przedstawiciel ustawowy osoby zaginionej,
- Kierownik instytucji, w której osoba zaginiona przebywała w celu leczenia albo sprawowania nad nią opieki,
- Każda osoba, która w zgłoszonym zawiadomieniu uzasadnia podejrzenie popełnienia przestępstwa przeciwko życiu, zdrowiu lub wolności osoby zaginionej, albo wskazuje jednoznacznie okoliczności zaginięcia takiej osoby,
- Przedstawiciel właściwego urzędu konsularnego, jeżeli osobą zaginioną jest cudzoziemiec.

Listę wszystkich zaginionych z województwa warmińsko-mazurskiego, jak i całej Polski znajdziesz na **www.zaginieni.policja.pl**. Jeżeli posiadasz informacje na temat miejsca pobytu poszukiwanych, zgłoś się do najbliższego komisariatu, zadzwoń pod 997 lub 112, albo skorzystaj z formularza, znajdującego się na wspomnianej stronie internetowej.

One też nie wróciły jeszcze do domów:

Fot. 673882/zaginieni.policja.pl

Jadwiga Jaszczak — urodzona w 1932 roku, ostatni raz zameldowana w Olsztynie.

Fot. 673885/zaginieni.policja.pl

Le Thi Thanh Mai — urodzona w 1998 roku, poszukiwana przez KPP Giżycko.

Fot. 673881/zaginieni.policja.pl

Janina Ołdak — urodzona w 1956 roku, ma 161-165 centymetrów wzrostu, ciemne oczy, śniadą cerę i widoczne ubytki w uzębieniu.

Policjanci zapewniają: Osoba uprawniona po zgłoszeniu zawiadomienia o zaginięciu osoby otrzymuje potwierdzenie przyjęcia zawiadomienia o zaginięciu osoby. Policjant prowadzący poszukiwania za każdym razem utrzymuje kontakt ze zgłaszającym (uprawnionym) i informuje go o stanie i przebiegu trwających poszukiwań (nie dotyczy informacji objętych klauzulą niejawności). I wyjaśniają: — Informację o odnalezieniu osoby poszukiwanej mogą być przekazane tylko w momencie, gdy po odnalezieniu, osoba poszukiwana wyraża chęć powiadomienia najbliższych. W przypadku odmowy powiadomienia rodziny wymagane jest pisemne oświadczenie o takiej, a nie innej decyzji odnalezionej osoby (dotyczy tylko osoby dorosłej i nieubezwłasnowolnionej).

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY O SIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

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

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-F-K

eprasa.pl e045401a88

Fot. Marcin Kłaban/Burda Książki

Zawsze będę wracać do Olsztyna

Ograniczenia istnieją tylko w naszych głowach. Powinniśmy wyzbyć się kompleksów i działać. Jestem JJ, idę do przodu – mówi Joanna Jędrzejczyk, wielokrotna mistrzyni świata i Europy w MMA. W ostatnim tygodniu stycznia premierę miała jej najnowsza książka „Czarno na białym".

— Mówisz o sobie, że nadal jesteś skromną dziewczyna z olsztyńskiego osiedla. Ostatnie lata cię nie zmieniły?

— Ale ja nadal tak się czuję, mimo że ludzie mają inny mój obraz. Mówią o bogactwie? A czym ono jest? Jesteś bogaty, jeśli masz wokół siebie rodzinę, jeśli budzisz się i masz z kim porozmawiać. Nikt nie widzi, że za moim sukcesem stoi ciężka praca. Nikt nie widzi, jak przez lata tyrałam w warzywniaku.

— Stałaś się najpopularniejszą zawodniczką na świecie. Jednak bycie na szczycie kosztuje. Kiedy nadeszła przegrana ludzie zaczęli mówić: „Dobra – przegrywasz, bo za dużo siedzisz na Insta".

— Problem w tym, że ludzie widzą tylko efekty, a nie tytaniczną pracę, która za nimi stoi. Zbyt często lubią też narzekać i mierzą innych swoją miarą. Często pozwalamy, by inni umniejszali nasze zasługi. Stajemy się przez to mniejsi również we własnych oczach. Tak nie powinno być. A tylko ci, którzy mają wiarę w to, że osiągną sukces, że mają w sobie na tyle dużo ambicji i dyscypliny, mogą sięgnąć po zwycięstwo. Możliwości, które dało mi UFC, to było kolejne potwierdzenie tego, że jeżeli chcesz, to możesz. A ograniczenia istnieją tylko w naszych głowach. Powinniśmy się wyzbyć kompleksów i działać. Czasem ktoś się dziwił i mówił: „Boże, ogarniasz życie za dziesięć osób, tyle robisz". Tak, ale to kwestia organizacji czasu. Niektórzy myślą, że można coś osiągnąć nie robiąc zbyt wiele. Nie, tak nie jest. Do wszystkiego dochodzi się ciężką pracą. Często ten sukces wymaga poświęceń.

— Jesteś wojowniczką, co często powtarzasz. Taki był też tytuł twojej książki. Co cię napędza?

— Życie, po prostu. Jestem osobą wierzącą, ważna jest dla mnie rodzina. Mam kręgosłup moralny i zasady, których się trzymam. Niestety nie wszyscy to mają. Ludzie obrzucają się błotem, bo nie mają tych zasad. A mnie to właśnie trzyma. Powtórzę raz jeszcze – moim filarem jest rodzina, moi bliscy, przyjaciele. Jasne, mogłabym w tym momencie siedzieć na Florydzie, pod palmami, ale byłabym tam całkowicie samotna. Wybieram więc Polskę, bo tutaj mogę być z bliskimi. To ma dla mnie wartość. Jestem też wdzięczna za życie, za każdy dany mi dzień.

— Tak, trzeba to podkreślić, że o tym, jak ważna w twoim życiu jest rodzina, mówisz bardzo często. Ich wsparcie bardzo pomaga?

— Oczywiście. Za moim sukcesem sportowym i biznesowym stoi moja rodzina. Dużo im zawdzięczam. To moje siostry, szwagier, rodzice czy moi przyjaciele z Olsztyna. Mam dziś przyjaciół na całym świecie, ale najbliżsi mojemu sercu zawsze byli tutaj.

— To właśnie twoja przyjaciółka dała Ci dwie najlepsze rady w życiu: „Po pierwsze, nigdy nikomu niczego nie zazdrość, a po drugie, naucz się dziękować za komplementy".

eprasa.pl e045401a88

— Tak, to ważne słowa. Bardzo często pozwalamy innym ludziom podcinać nam skrzydła, umniejszać nasze osiągnięcia. Jeśli ktoś pochwali twój wygląd, podziękuj. Czerp z tego dobrą energię. Codziennie jesteśmy wystawiani na wiele prób. To od nas zależy, ile mamy w sobie wiary i miłości, by stawić im czoła. To od nas również zależy, czy będziemy potrafili dzielić się z innymi radością życia. A jeżeli ludzie są przepełnieni żalem, nienawiścią, to do nich wróci, bo wydarzenia z taką energią będą ich spotykać i będą rozsyłać taką energię. Często wyolbrzymiamy problemy. Dla kogoś może być nim nawet złamany paznokieć. Na co dzień spotykam dzieci z Fundacji Cancer Fighters i widzę, jak bardzo nie doceniamy danego nam życia. Niektórzy żyją tak, jakby jutra miało nie być. A trzeba żyć, ale nie za wszelką cenę. Musimy doceniać każdy nasz dzień i wiedzieć, jak spożytkować go we właściwy sposób.

— O tym też piszesz w książce – najważniejsze, by być autentycznym i szczerym.

— Nie chcę być znana z tego, że jestem znana. Za mną sukcesy, przegrane, bywało różnie. Jednak mam swoje dziedzictwo kariery. Przecież jest może jedna, a może dwie kobiety na świecie, którym udało się osiągnąć sukces podobny do mojego. Które są na światowym poziomie. A ja jestem z Olsztyna. Idąc do programu telewizyjnego czy biorąc udział w przedsięwzięciu medialnym nigdy nie nastawiam się na zarobienie pieniędzy czy ogromną sławę. Idę tam, bo chcę się sprawdzić. Zobaczyć, jak radzę sobie w innej dziedzinie. Dostaję czas telewizyjny, okładkę. Ludzie robią ten błąd, że patrzą, ile mogą dostać, chcą jak najwięcej. Nie dostrzegają wartości niematerialnej. Lubię się rozwijać. Robię wiele rzeczy. Ostatnio nauczyłam się jeździć na snowboardzie, uczę się języka hiszpańskiego. Wróciłam do wspinaczki, której zaczęłam uczyć się siedemnaście lat temu właśnie w Olsztynie, na ściance w Elektroniku przy ulicy Bałtyckiej. Łatwo jest ludzi oceniać. Nie przejmuję się tym. Jestem szczera. Może ludzie nie lubią ludzi szczerych, ale ich szanują. Dla mnie ten szacunek jest najważniejszy.

— Ludzie szanują cię za twoją tytaniczną pracę. Za to, ile jesteś w stanie poświęcić dla walki. Zapamiętałam m.in. twoje katorżnicze zbijanie wagi przed walką z Rose Namajunas. Nie wyobrażałam sobie, że człowiek może to zrobić.

Fot. Marcin Kłaban/Burda Książki

> Joanna Jędrzejczyk: Dziś trzeba patrzeć w przyszłość. Jeśli chcemy osiągnąć sukces, nie możemy iść na skróty. Życie to wybory, za które musimy wziąć odpowiedzialność.

— Tak, jak wspomniałam wcześniej. Ograniczenia są jedynie w naszych głowach. Ale nie można też stawiać ambicji ponad wszystko. Nie możemy być chorobliwie ambitni. Zbyt często mamy w sobie dużo zachowań autodestrukcyjnych. Zrobimy wszystko, by osiągnąć awans, zarobić więcej pieniędzy czy poszerzyć wpływy towarzyskie. Jeśli masz pomysł, rób to, działaj, ale nie kosztem innych ludzi, rodziny. Oczywiście moja rodzina płaci ogromną cenę. Nie jestem tutaj z nimi. Przygotowanie do walk tak, jest heroiczne. To wysiłek, który powoduje ból. Nie tylko fizyczny, ale też psychiczny. Jestem realistką. Uważam, że musimy przejść przez ciernie. Że przez ciernie dochodzimy do zadowolenia, sukcesu, sięgamy do gwiazd. Per aspera ad astra – ta sentencja jest najbardziej namacalna przy zbijaniu wagi. Ludzie często boją się sięgnąć po sukces, spełniać marzenia, bo przyzwyczaili się, że wciąż tkwią w swojej strefie komfortu i nie za bardzo chce im się przekroczyć jej granicę. Niech jednak nie narzekają, że czegoś nie mają. Nic nie jest tak proste.

— Jesteś tytanem pracy?

— Zdarza się, że pracuję osiemnaście godzin dziennie. Wiem, że są ludzie, którzy pracują jeszcze ciężej. Jednak ja przed laty pracowałam w warzywniaku po 12 godzin, trenowałam, a w weekendy studiowałam dwa kierunki studiów. Ten heroizm był we mnie zawsze.

— Twój heroizm przynosi efekty. Skończyłaś trzy kierunki studiów, jesteś jedną z najbardziej utytułowanych zawodniczek MMA na świecie. Mistrzyni.

— Ale jestem też człowiekiem, bardzo wrażliwą kobietą. Po mojej przegranej walce ludzie w końcu zobaczyli, że JJ to nie tylko laska, która idzie jak burza i pokonuje inne zawodniczki. Że jest też osobą, która potrafi przegrać, upaść. Możesz mieć pas, medal, mistrzostwo, ale klasę pokazujesz tym, jak się podnosisz po upadkach. Gdybym się nie podniosła, to byłaby przegrana. Życie weryfikuje ludzi. Lecz uznałam również, że jest za krótkie, aby skupiać się na upadkach. „Życie jest też długie i przede mną wiele pięknych momentów". Wierzę też, że z każdej sytuacji jest wyjście.

— Twoje starcie Weili Zhang było jedną z najlepszych walk w historii kobiecego MMA. Uznano tę walkę za najlepszą w 2020 roku.

— Są ludzie, którzy wciąż powtarzają: „przegrałaś". No dobrze, ale tę walkę okrzyknięto walką 2020 roku, bez podziału na kategorie i wiek. Dziś trzeba patrzeć w przyszłość. Jeśli chcemy osiągnąć sukces, nie możemy iść na skróty. Życie to wybory, za które musimy wziąć odpowiedzialność.

— Książka „Czarno na białym" jest niezwykle osobista. Utrata pasa, przegrane, zdrada, ogromna tęsknota za rodziną.

— Chcę pokazać właśnie, że jesteśmy tylko ludźmi. Jestem mistrzynią, ale przede wszystkim człowiekiem. Pokazuję, jak ważna jest równowaga pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym. W moim słowniku nie ma miejsca na zdradę, zarówno osobistą, jak i biznesową. Tego nie toleruję i nie akceptuję. Mam kręgosłup moralny, swoje zasady, których się trzymam. Jasne, życie bywa przewrotne, zaskakuje. Nie idzie mi jedno, nie idzie drugie, wali się to, wali się piąte. Ja dalej idę.

— Na pewno też, co zawsze podkreślasz, będziesz wracać do Olsztyna.

— Tak, tutaj jestem szczęśliwa. To mój azyl. Kocham Olsztyn. Tutaj urodziłam się, wychowałam i tutaj w przyszłości będą dorastać moje dzieci. Do Stanów Zjednoczonych wracam pod koniec lutego, gdzie spędzę ponad cztery tygodnie. Lecę obejrzeć walkę Jana Błachowicza i wezmę udział w projekcie filmowym dotyczącym mojej walki roku. Będę trenować i wrócę do Olsztyna na święta. Nie wiem, jak potoczą się plany co do walk. Zobaczymy, jak będzie rozwijać się sytuacja. Teraz za mną premiera kolejnej części mojej biografii – „Czarno na białym". To już trzecia moja książka. Za miesiąc zaplanowana jest premiera filmu dokumentalnego HBO o mnie. To fajny czas. Rozwijają się nowe kontrakty partnerskie i biznesowe. Otwieram też w Olsztynie fundację, która ma wspierać talenty dzieci. Wiem, jak to jest być dziewczyną z ogromnym talentem, samodyscypliną, zapałem, która musiała przejść wiele, by osiągnąć sukces. Chcę pomóc im uwierzyć, że mogą osiągnąć sukces. Fundacja będzie działać w Olsztynie, ale myślę, że zasięgiem obejmie całą Polskę, a także młodych utalentowanych sportowców z całego świata.

fot. Szymon Brodziak

Joanna Jędrzejczyk – polska zawodniczka boksu, muay thai, kick-boxingu i mieszanych sztuk walki. Była mistrzyni UFC – największej organizacji MMA na świecie – oraz wielokrotna mistrzyni świata muay thai (boksu tajskiego). Autorka książki m.in. „Czarno na białym" (Wydawnictwo Burda Książki).

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

eprasa.pl e045401a88

fot. archiwum Monika Rakowska

Widzę, czuję i wiem więcej

Monika Rakowska, trenerka psów: Skręcałam instynktownie w stronę zwierząt i ich towarzystwa

Umie zadbać o siebie i komfort materialny, miłość odnalazła w świecie zwierząt. Monika Rakowska, trenerka psów, jest przykładem na to, że współczesna kobieta sukcesu musi tak naprawdę liczyć na siebie.

— Zawodowo zajmujesz się psami, od kiedy trwa twoja znajomość ze światem zwierząt?

— Należy sięgnąć do dzieciństwa i faktu, że w zasadzie robiłam to, co chciałam, natomiast raczej nie miałam w dzieciństwie koleżanek i kolegów. Skręcałam instynktownie w stronę zwierząt i ich towarzystwa. Do tej pory kieruję się w życiu zasadą „umiesz liczyć, licz na siebie".

— Które powiedzenie jest ci bliższe: do odważnych świat należy, czy raczej kto się boi, ten już przegrał?

— Kto się boi, ten już przegrał – piękne słowa, tak. Wracając do tematu: nie interesował się mną nikt, więc zaczęłam iść tam, gdzie te zainteresowanie widziałam. Uciekałam w świat zwierząt. Wychowywałam się poza miastem, a że u obu dziadków i babć były psy i koty, więc się nimi zajmowałam. Pamiętam, że jak raz przyjechałam, to dziadek wołał „O! przyjechała pani weterynarz!".

— Wyfrunęłaś z domowego gniazda. Przeniosłaś się do Ełku.

— Wyszłam z domu, jak miałam 16 lat, i od tamtej pory już nigdy nie wróciłam. 14 lat jestem już poza domem rodzinnym i nigdy nie było u mnie czegoś takiego, co mieli znajomi – pieniądze na studia, miesięczne kieszonkowe itd. Nigdy tego nie miałam. Pierwsza moja praca, w radiu, była po to, aby mieć pieniądze na podstawowe wydatki. Całe szczęście mieszkałam u cioci, więc o tyle było dobrze. W liceum, od II klasy musiałam pracować na to, aby cokolwiek mieć. Po lekcjach szłam do radia i od 15 do 18 czytałam serwisy informacyjne.

— Czy już wtedy czułaś, że będziesz zajmować się zwierzętami?

— Nie. Wtedy walczyłam o przetrwanie. To był czas nauki i szukania pieniędzy. W radiu byłam pierwszą osobą, która otrzymała pieniądze, bo założenie było takie, że pracujemy za free. Jak przyjechał szef, poprosiłam go, aby zapłacił mi. Dostałam honorarium – 200 zł miesięcznie.

— Kiedy postanowiłaś wziąć sprawy w swoje ręce?

— Później pracowałam jako przedstawiciel handlowy. Finansowo to była bardzo dobra praca i sporo zarabiałam, byłam najlepszym przedstawicielem handlowym w Polsce. A że mam takie podejście, że albo robię coś na 100 proc., albo w ogóle, więc ta praca bardzo dużo mnie kosztowała. Radziłam sobie najlepiej ze wszystkich, ale praca w korporacji jest bardzo ciężka. To mnie wykończyło. Miałam dzień w dzień bóle głowy, bóle brzucha. Doprowadziło to do skrajnego wycieńczenia organizmu. Wtedy stwierdziłam, że nie będę tego robiła, bo nie poświęcę życia dla pracy. Zaczęłam się leczyć. Zrobiłam 2 lata detoksu od wszystkich alergenów. Zbadałam się na 50, a wyszło, że byłam uczulona na aż 27. Byłam na bardzo rygorystycznej diecie. Teraz już jest super. Współpracuję z trenerem przygotowania motorycznego, Mateuszem Donajskim z Warszawy i on faktycznie mnie prowadzi, „ciśnie mnie", pilnuje, abym robiła badania. To on też pokierował mnie do sportu. Moje założenie było takie, aby mieć więcej energii w ciągu dnia, bo mi wciąż brakuje czasu. Zalecił mi również pracę siłową. Chodzę do naszego VIP GYM i intensywnie ćwiczę.

— Na czym skupiasz się w pracy z psami?

— Widzę problemy, z jakimi borykają się ich właściciele i je rozwiązuję. Ogólnie dobre wychowanie psa równa się dobre życie z psem. Najbardziej w tym, co robię, podoba mi się, że go wzmacniam. Psa, po konsultacjach i treningach, będzie mniej rzeczy zaskakiwało i przerażało. To jest 2-letnie dziecko, nie zna życia. Zna tylko uczucie komfortu i dyskomfortu. Pierwszego instynktownie szuka, drugiego — unika. Chodzi o to, aby zbudować psa, aby go wzmocnić psychicznie, żeby go nic nie przerażało. Praca u mnie, już na placu, wygląda tak, że działam „w drugą stronę" – narażam psa na duży stres i czasami bardzo go obciążam, aby te sytuacje, które go spotkają z przewodnikiem, go tak nie przerażały. Jeżeli wytworzymy stres pod kontrolą to będzie on dobrze „wzmocniony". To, co spotka psa w życiu, ma być mniej obciążające dla jego psychiki, niż to, z czym spotka się na szkoleniu. Celem jest też wyszkolenie psa, aby był opanowany, aby on nas,

eprasa.pl e045401a88

Sprawy zawodowe mam bardzo uporządkowane, życie prywatne jest w tym momencie na drugim miejscu , a życie „służbowe" traktuję jako zadanie do wykonania.

fot. archiwum Monika Rakowska

właściciela, kochał najbardziej, a nie biegł do każdego przysłowiowego „wujka" na ulicy i się łasił. Jednocześnie jest to w pełni pies socjalny, czyli toleruje, akceptuje, ale nie zwraca za bardzo uwagi na rozpraszacze. Focus jest na właścicielu. Mam dwie sunie: Fridę (husky syberyjski) oraz Alphę (owczarek belgijski). Udało mi się je tak wychować, że są bardzo tolerancyjne i socjalne. To ostatnie słowo w ogóle jest niewłaściwie odbierane i rozumiane przez społeczeństwo.

— Dlaczego?

— Myślimy, że socjal to jest wypuszczenie 10 psów w pole i one tam sobie jedne się pogryzą, inne pobiegają, a potem wracamy do domu. To nie jest „socjal". To jest stres i takie stado w ogóle nie powinno istnieć. Pies socjalny to taki, który widzi bodźce, ale nie reaguje na nie. Bo jest obok „przewodnik", ktoś kto „pilnuje", kto jest za niego odpowiedzialny. Wówczas pies jest sobą i może w pełni cieszyć się życiem.

— Opowiadasz o tym z dużą pasją. Masz wrażenie, że pracujesz czy po prostu żyjesz swoją pracą?

— Po pierwsze muszę być zgodna ze sobą, więc powiem to, co czuję. Sprawy zawodowe mam bardzo mocno uporządkowane, życie prywatne jest w tym momencie na drugim miejscu, a życie „służbowe" traktuję jako zadanie do wykonania. W tym uporządkowaniu pomaga mi stale coach biznesowy Rafał Mazur, który prowadzi social media pod tytułem „Zen Jaskiniowca". W życiu prywatnym wolę spontaniczność. W pracy jestem bardzo silną postacią, mam zbudowane mocne alter ego i mobilizuję wszystkie swoje siły. A w domu? Gdy wracam do niego, wyłączam się. Jestem tam zupełnie inną osobą. Ci, którzy poznają mnie bliżej, mogą być zdziwieni, że prywatnie nie jestem takim przewodnikiem stada, jak w pracy.

— Jest jakaś wiedza trenerska, której – oczywiście zachowując dystans – można użyć na nas? Da się np. sobie „wytresować" mężczyznę?

— Taką rzeczą, którą można przełożyć na ludzi, jest chyba wzmacnianie rzeczy pozytywnych, np. chwalenie. Jednym z pomysłów na taki trening z psem to shaping. Chwalimy za wszystko, ale ustalamy pewne granice. Czyli czego ja oczekuję. Ok, możesz zrobić wszystko, ale nie wszystko mi się podoba.

To, co spotka psa w życiu, ma być mniej obciążające dla jego psychiki, niż to, z czym spotka się na szkoleniu

Uwielbiam silnych i pewnych siebie mężczyzn. Takich, którzy nie będą bali się wziąć mnie pod ramię i poprowadzić.

— Cenna wiedza. W przełożeniu na relacje z mężczyznami, pomaga czy przeszkadza?

— Na pewno widzę, czuję i wiem więcej, stąd być może wzrastają moje wymagania.

— Gdy spotykasz mężczyznę, zdarza ci się, że instynktownie analizujesz, co można by w nim zmienić? Może ciut „podtrenować"?

— Nie, jak już wspomniałam, w życiu prywatnym się wyłączam i staram się jak najmniej tracić energii „tam". Bardzo poświęciłam się dla pracy i nie widzę poza nią życia. Nie ukrywam, że nie ma kogoś w moim życiu, bo jest, natomiast moje wymagania przez ostatnie 2 lata wzrosły maksymalnie, więc jeżeli ktoś nie dopasuje się do moich standardów życia, to nie będzie tutaj miejsca dla „słabych" jednostek. Prywatnie jestem już zbudowaną osobą, natomiast mam świadomość tego, że być może będę zabiegała o „to" uczucie, bo tylko takie uczucie znam. Więc uwielbiam silnych i pewnych siebie mężczyzn. Takich, którzy nie będą bali się wziąć mnie pod ramię i „gdzieś" poprowadzić.

— Wracając do spraw zawodowych, jest jakaś tajemnica twojego sukcesu?

— Stworzyłam autorski system szkoleniowy Alpha Dogz, taki, który jest syntezą tego, czego nauczyłam się w najlepszych placówkach, od najlepszych specjalistów, w kraju i za granicą. Wyciągnęłam to, co najlepsze z każdej takiej lekcji, to plan opracowany pod psa domowego i psa sportowego. To zbiór rzeczy, które zawsze mi się sprawdziły i pomogły moim klientom oraz ich zwierzakom. Na tym bazuję i dlatego mam dużą skuteczność. Jestem w stanie dogadać się z każdym psem.

— Kobieta z własnym biznesem, surowa trenerka, która wiele wymaga od siebie i od innych, a jednocześnie „prywatnie" kobieta szukająca oparcia i prawdziwego uczucia. Zastanawiam się, którą strona tak naprawdę jest twoją dominującą i w związku z tym mam jeszcze jedno krótkie pytanie. Pies. Zdycha czy umiera?

— Umiera.

— Chyba już wiem. Dziękuję za rozmowę.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e045401a88

Dobry sen nie przyjdzie od razu

Karolina i Maciej Szaciłło od wielu lat przekonują do zdrowego stylu życia. Tym razem napisali książkę „DobraNOC. Ureguluj swój rytm dobowy i śpij spokojnie". Nam opowiadają nie tylko o tym, jak zadbać o dobry sen, ale również o planach na przyszłość.

Fot. mat. prasowe wydawnictwo Zwierciadło

— Coraz więcej osób cierpi na bezsenność. Pracujemy na nią latami?

Maciej Szaciłło: — Najczęściej tak, ale nie ma jednej uniwersalnej odpowiedzi, ani ramy czasowej. Bezsenność może być wynikiem nieumiejętności zarządzania emocjami, stresu, nieodpowiednio zbilansowanej diety, pracy zmianowej, zmiany strefy czasowej, a nawet chodzenia zbyt późno spać lub jedzenia zbyt późnej kolacji. Jak podpowiada ajurweda, najstarsza nauka o zdrowiu, ważne, aby znaleźć przyczynę nierównowagi, a nie tylko niwelować objawy. Trzeba też obserwować sygnały, które wysyła nam nasze ciało, nasz umysł, często latami. I w końcu zapobiegać, aby później nie trzeba było leczyć.

— W dobie pandemii brak snu może jeszcze bardziej wpływać na nasz nastrój i stan zdrowia?

Karolina Szaciłło: — Współczesna medycyna podkreśla, że zaburzenia snu mogą prowadzić m.in. do problemów z pamięcią, organizacją czasu, rozdrażnienia, spadków energetycznych, wahania nastroju, problemów z kreatywnością i abstrakcyjnym myśleniem, zmęczenia. Z kolei długoterminowe zaburzenia snu mogą zwiększyć ryzyko wystąpienie takich chorób, jak m.in. nadwaga i otyłość, cukrzyca, zaburzenia flory jelitowej i problemy z jelitami, choroby układu sercowo - naczyniowego, Alzheimer, spadek libido, nowotwory, szybsze starzenie się organizmu, a zwłaszcza mózgu. Ajurweda podkreśla, że sen jest obok jedzenia i picia, oddechu i pozytywnego nastawienia, jednym z czterech głównych źródeł energii życiowej, tzw. prany. A kiedy jej poziom jest wysoki - jesteśmy odporni, spokojni i szczęśliwi. Gdy spada - zaczynamy być podatni na niskoenergetyczne emocje, jak lęk, złość, niepokój, zaburzenia snu, stres oraz choroby.

— W książce „DobraNOC" opisujecie własne doświadczenia. Przed zmianą swojego życia nie zwracaliście uwagi na to, jakie sygnały wysyła ciało. Co było motywacją do zmiany?

Karolina: — U mnie powód był pozornie bardzo prozaiczny - nadwaga. Jednak tak naprawdę przyczyna tkwiła głębiej. Był to brak akceptacji siebie, który oczywiście wciąż się czasami pojawia i brak poczucia własnej wartości. Zobaczyłam, że by osiągnąć równowagę, nie wystarczy kolejna dieta czy intensywne ćwiczenia. Całą sobą poczułam, że potrzebuję zajrzeć w głąb siebie. Przyjrzeć się swoim emocjom, uwarunkowaniom emocjonalnym związanym z odżywianiem, nawykom, również żywieniowym, relacjom z najbliższymi i wielu innym. Dopiero gdy zaczęłam działać wielopoziomowo, zmieniłam styl życia, waga zaczęła stopniowo spadać. Odchudzanie było efektem ubocznym powrotu do równowagi.

— Nam najtrudniej osiągnąć jest właśnie wspomniany stan równowagi. Z uporem maniaka śpimy, jemy i pracujemy o niewłaściwej porze. Jak zmienić przyzwyczajenia?

Maciej: — Ajurweda ma piękne motto: „Do it, if it works for You", czyli „Rób to, co dla Ciebie dobre". Jeśli jesteśmy zdrowi, szczęśliwi i mamy mnóstwo energii do działania, nie ma potrzeby wprowadzania zmian. Problem w tym, że współcześnie często nie zauważamy tych wszystkich subtelnych sygnałów, które wysyła nam nasze ciało, umysł, a które świadczą o nierównowadze. O rozpoczynającym się procesie chorobowym. Z wiekiem te sygnały mogą stać się coraz silniejsze, a powrót do zdrowia trudniejszy. Zadajmy sobie zatem pytanie: „Jak ma wyglądać moje życie? Czy chcę się cieszyć zdrowiem i witalnością do późnej starości?". Jeśli tak, to małymi kroczkami wprowadzajmy zmiany w diecie, w stylu życia. Obserwujmy, jak na nas działają. A im lepiej będziemy się czuli, tym mocniej będziemy się otwierali na transformację.

— Jednym z elementów tej transformacji jest dobry sen. Jak więc zadbać o profilaktykę snu?

Maciej: — Przede wszystkim uregulować nasz rytm dobowy, a w tym niezwykle pomocne są m.in. stałe godziny posiłków oraz godziny, kiedy wstajemy i kładziemy się spać. Przecież przez tysiące lat nasz gatunek zasypiał, gdy na zewnątrz robiło się ciemno, a najaktywniejsza część dnia przypadała na godziny od wschodu do zachodu. Gdy zmieniamy strefę czasową doświadczamy całym sobą czym jest zaburzenie tzw. rytmu dobowego. Choć jest ciemno, nasz pobudzony organizm jest w „trybie czuwania". Zdaniem ajurwedy optymalnie powinniśmy się kłaść spać nie później niż o godzinie 22, a wstawać skoro świt. Powiedzmy, że zimą o siódmej rano, a latem między piątą a szóstą. Analogicznie

eprasa.pl e045401a88

optymalny czas na śniadanie wypada między siódmą a dziewiątą. Z kolei obiad między 12 a 14. Powinien to być największy posiłek w ciągu dnia, gdyż nasz organizm ma wówczas najmocniejszą tzw. siłę trawienia. Kolację powinniśmy jeść między 17 a 19 i maksymalnie trzy godziny przed momentem, kiedy położymy się spać. Od 18, 19 możemy już rozpocząć czas wieczornego wyciszenia. Jest to moment na praktykę rozciągających asan jogi, spacer, relaksującą kąpiel, lekką, ale sycącą kolację, medytację. Ważne, aby w pokoju, w którym zasypiamy, nie był włączony do późnych godzin telewizor lub nie emitował niebieskiego światła ekran telefonu, komputera. Światło, szczególnie niebieskie zaburza produkcję melatoniny nazywanej hormonem snu. A lampka paląca się w sypialni całą noc będzie nas wybudzała i negatywnie wpływała na jakość snu. Możemy również wyłączyć na noc telefon, wi-fi oraz przewietrzyć sypialnię.

— Dbacie o prawidłowy rytm dnia. Pokazujecie również m.in. jak proste i bezpieczne techniki oddechowe czy medytacja mogą przyczynić się do redukcji stresu. W dzisiejszym zabieganym świecie powinniśmy wrócić do naturalnych, sprawdzonych metod?

Karolina: — Jesteśmy wielkimi fanami integralności i łączenia. W naszych książkach łączymy zdobycze współczesnej dietetyki, fitoterapii ze starożytną wiedzą ajurwedy. Na warsztatach łączymy proste i bezpieczne techniki oddechowe z odpowiednio zbilansowaną, dostosowaną do naszych potrzeb dietą, jogą, medytacją, wykładami o zdrowym stylu życia. W życiu korzystamy z Internetu, uwielbiamy dobre seriale, latami samolotami odwiedzając odległe krańce globu, ale każdy dzień zaczynamy od praktyki technik oddechowych i medytacji. Wierzymy, że nastaje właśnie czas syntezy. Nie rezygnujemy ze zdobyczy nowoczesności, ale połączmy, zrównoważmy je naturą. Dbajmy o naturalną przestrzeń w nas i wokół nas. Bardzo cenimy lekarzy praktykujących medycynę integralną. Bo są momenty, gdy konieczna jest już farmakoterapia, ale często można wrócić do równowagi korzystając z naturalnych środków - ziół, diety, masaży, pracy na poziomie emocji. To drugie może się okazać bardziej czasochłonne, ale efekty będą również długotrwałe. Jednak wszystko powinno zawsze odbywać się pod okiem specjalisty - lekarza, lekarza ajurwedyjskiego, wspomnianego lekarza medycyny integralnej etc. Pamiętajmy, że każde zioło, przyprawa ma przecież swoje wskazania i przeciwwskazania. Absolutnie nie rezygnujmy również z przyjmowanych leków na własną rękę.

Fot. mat. prasowe wydawnictwo Zwierciadło

Jeśli jesteśmy zdrowi, szczęśliwi i mamy mnóstwo energii do działania, nie ma potrzeby wprowadzania zmian. Problem w tym, że współcześnie często nie zauważamy tych wszystkich subtelnych sygnałów, które wysyła nam nasze ciało, umysł, a które świadczą o nierównowadze. O rozpoczynającym się procesie chorobowym. Z wiekiem te sygnały mogą stać się coraz silniejsze, a powrót do zdrowia trudniejszy. Zadajmy sobie zatem pytanie: „Jak ma wyglądać moje życie? Czy chcę się cieszyć zdrowiem i witalnością do późnej starości?" — mówią Karolina i Maciej Szaciłło, autorzy książki „DobraNOC. Ureguluj swój rytm dobowy i śpij spokojnie".

— Jak wrócić do równowagi i cieszyć się spokojnym snem w książce radzi m.in. Przemek Wardejn, konsultant ajurwedyjski. Ajurweda, najstarsza znana ludzkości medycyna dziś wraca do łask. W jaki sposób łączy się ze współczesnością?

Maciej: — Dokładnie tak, jak wspomniała wcześniej Karolina - integralnie. Ajurweda podpowiada nam, jak wracać do równowagi, czyli zdrowia w każdej dziedzinie życia i we wszystkich szerokościach geograficznych. Zupełnie inaczej będzie wyglądała dieta osoby mieszkającej w Indiach, gdzie jest gorąco i często wilgotnie, a Polaka w grudniu, kiedy temperatura spada poniżej zera. Analogicznie inaczej wygląda dieta i styl życia osób żyjących 5 tysięcy lat temu, a nasza - ludzi współczesnych. Na dodatek każdy z nas jest inny. Inaczej postrzegamy świat, trawimy, śpimy. Mamy inną odporność na stres i zapotrzebowanie energetyczne. Dlatego w tym starożytnym systemie wszystko od odżywiania, przez ćwiczenia, masaże, leki ziołowe, oleje dobiera się indywidualnie. I jeszcze jednak ważna rzecz - pamiętajmy, że ajurweda, czy jakikolwiek inny system medycyny naturalnej ma służyć nam. A nie my mamy stać się niewolnikami ajurwedy.

— Tradycyjnie ważna jest dieta. Jakich produktów trzeba się wystrzegać?

Maciej: — Jak zawsze zalecana jest odpowiednio zbilansowana, odżywcza dieta z pewnymi rzeczami, na które możemy zwrócić szczególną uwagę. Po pierwsze, kolacja powinna być zjedzona o odpowiedniej porze. Ma być lekkostrawna i sycąca. Dobrze sprawdzą się zupy, zupy krem, pieczone warzywa, gulasze warzywne z dodatkiem węglowodanów złożonych czyli kasz lub np. kromki, dwóch, dobrej jakości chleba żytniego na zakwasie. Te ostatnie zapewnią m.in. uczucie sytości w nocy. Jeśli mamy problemy z zasypianiem już sześć godzin przed pójściem spać powinniśmy unikać alkoholu, napojów zawierających kofeinę. Są to kawa, napoje gazowane, napoje energetyzujące czy mocna herbata, które mają działanie pobudzające. Poleca się napary, wody ziołowe, herbaty ziołowe typu rumianek, lawenda, melisa. Z ziół nie poleca się np. jednak pokrzywy, która ma działanie moczopędne i może powodować parcie na pęcherz w nocy. Unikajmy fast foodów, potraw ciężkich, smażonych, wysokoprzetworzonych - słowem wszystkiego, co oddala nas od natury. Optymalna jest również kuchnia sezonowa obfitująca w produkty, które w danym momencie daje nam Matka Natura.

— Dziś jesteście jednym z najsłynniejszych polskich małżeństw piszących poradniki, które holistycznie, całościowo podchodzą do człowieka. Co daje największą satysfakcję?

Karolina: — Obserwacja tego jak nasi czytelnicy, słuchacze, warsztatowicze zmieniają swoje życie. Jak rośnie poziom ich energii życiowej, jak krok po kroku stają się coraz bardziej świadomi. My również nieustannie się uczymy. Każda książka, każdy pokaz, warsztat to kolejne lekcje. To uświadamianie sobie naszych kolejnych uwarunkowań emocjonalnych, emocji, które wypieramy. Ta nieustanna zmiana, wymiana i pokora w zauważaniu tych lekcji jest najbardziej rozwijająca i satysfakcjonująca.

— Pisaliście już m.in. o jedzeniu i przyprawach, które leczą. Teraz nadszedł czas na sen. Co przed wami?

Karolina: — W kwietniu ukaże się moja pierwsza samodzielna książka, która nie będzie ani kulinarna ani lifestylowa. „Jestem kobietą" to historia mojej transformacji, z wieloma wzlotami i upadkami. Opisuję w niej lekcje, które wyciągnęłam z wielu trudnych historii i relacji. Jest to opowieść o zmianie i o sile, która tkwi w każdym z nas. Zabieram czytelnika w, mam nadzieję, świadomą podróż, która rozpoczyna się nad brzegiem Morza Czerwonego, wiedzie przez „lata melanży i dekady w branży", gabinety psychoterapeutów, sale medytacyjne w Indiach, poznanie Maćka, pojawienie się Jasia, naszego synka oraz rodzinny patchwork, który od lat budujemy wspólnie z córkami Maćka - Karolką i Jagodą.

Z kolei na czerwiec zaplanowana jest premiera naszej kolejnej wspólnej książki - „Zdrowe dziecko. Ajurweda dla najmłodszych", którą tym razem dedykujemy dzieciom. Znajdą się w niej przepisy, leki z roślinnej apteki dla dzieci, wskazówki i porady. Powstała we współpracy m.in. z dr Hanną Stolińską, dietetykiem klinicznym, dr Radhą Jindal, pediatrą ajurwedyjską, wspomnianym wcześniej Przemkiem Wardejnem, zaprzyjaźnionym konsultantem ajurwedyjskim oraz Wandą Kruszyńską, terapeutką, konsultantką i doulą ajurwedyjską.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

Karolina i Maciej Szaciłło - eksperci od zdrowego żywienia oraz ekologicznego trybu życia. Wspólnie prowadzą kursy, szkolenia oraz warsztaty zdrowego gotowania i medytacji. Autorzy popularnych poradników dietetycznych, m.in. „Depresja. Jedzenie, które leczy", „Zdrowa tarczyca", dwóch części „Jedz i pracuj nad własnym zdrowiem", „Jedzenie, które leczy", „Detoksy, Jem (to co) kocham i chudnę".
Ich ostatnia książka nosi tytuł „DobraNOC. Ureguluj swój rytm dobowy i śpij spokojnie", która ukazała się wydawnictwie Zwierciadło.
Autorzy m.in. opisują poszczególne fazy snu, przyczyny i następstwa bezsenności.
W książce, korzystając ze wsparcia Przemka Wardejna, zaprzyjaźnionego konsultanta ajurwedyjskiego, podpowiadają m.in. jak zdaniem ajurwedy uregulować cykl dobowy i cieszyć się spokojnym oraz dobrym snem. „PrzyGOTUJ się na dobry sen" to już tradycyjnie zbiór najważniejszych zasad zdrowego stylu życia i odżywiania. Są więc tam opisy zdrowych zamienników cukru, białej, rafinowanej pszennej mąki oraz rafinowanej soli kuchennej. Nie zabrakło przepisów. W menu w „DobraNOC" są podzielone na cztery pory roku. W sumie 60 przepisów dostosowanych do energetyki odpowiednio wiosny, lata, jesieni i zimy.

eprasa.pl e045401a88

Rysowanie to moja odskocznia od codzienności

Każdy potrzebuje odskoczni od codziennej rutyny. Zwłaszcza przy takim natłoku obowiązków z jakim zmagają się mamy, które wychowują niepełnosprawne dziecko. Małgorzata Kamińska-Bałdyga to wspaniała kobieta, matka, żona. Ma też niezwykły dar – pięknie rysuje.

fot. Arch. prywatne

Małgorzata Kamińska-Bałdyga jest od urodzenia mieszkanką gminy Rozogi, mieszka w Wilamowie w powiecie szczycieńskim. Ma 38 lat. Od 2005 roku szczęśliwa żona Grzegorza. Jest mamą trójki dzieci: 14-letniego syna Sylwestra, 12-letniej Justynki i 8-letniej Hani. Rok temu wróciła do swojej pasji z młodości - rysowania ołówkiem. Rysunkiem pani Małgorzata interesowała się już w szkole podstawowej, kawałek kartki i ołówek były jej najlepszymi zabawkami. Talent odziedziczyła po swoim tacie, który rysował dla niej disneyowskie Myszki Miki. Artystyczny zmysł pani Małgosi dostrzegł jej wychowawca, który sugerował kontynuację edukacji plastycznej w odpowiednio ukierunkowanej szkole średniej. Niestety, edukacja w szkole średniej, a później życie rodzinne spowodowało, że nie miała już czasu na kontynuowanie dziecięcej pasji. Pani Małgorzata pracowała jako nauczycielka matematyki w szkole. Po narodzinach dzieci chciała wrócić do pracy. Okazało się jednak, że Justynka urodziła się chora. Od początku miała problemy ze zdrowiem.

— Choć córka po urodzeniu dostała 10 punktów w skali Apgar to od początku czułam, że coś jest nie tak — mówi pani Małgorzata. — Początkowo lekarze mówili, że dziecko rozwija się w swoim tempie. Jeździliśmy do różnych lekarzach i poradni. W końcu okazało się, że córka ma zespół Angelmana. Zrezygnowałam z pracy i poświęciłam się wychowywaniu i opieką nad dziećmi. Cały mój dzień wypełniają prace domowe, pomagam mężowi w gospodarstwie i opiekuję się dziećmi. Dla siebie mam niewiele czasu. Mam ogromne wsparcie w mężu. Choć czasem po całym dniu jestem zmęczona to patrząc na swoją rodzinę jestem szczęśliwa.

W 2020 roku pani Małgorzata na nowo zaczęła rozwijać swój talent. Początkowo niezdarne kreski szybko nabrały odpowiednich kształtów, pomocny okazał się kurs rysunku online. Amatorka ołówka, portrecistka, a przede wszystkim osoba o wielkiej pasji. Małgorzatę od dziecka fascynuje ludzka twarz oraz to, co wyraża. Najpierw rysowała dla siebie, do szuflady, pokazując swoje prace jedynie najbliższym. Z biegiem czasu jej talent zaczęli doceniać także przyjaciele i nieznajomi.

— Zawsze lubiłam to robić. Na początku moje prace były przeciętne. Myślę, że nie wykazywałam większego talentu, ale wciąż próbowałam. Polubiłam to — mówi. — Teraz to też moja odskocznia od codzienności. Bardzo lubię rysować portrety. Ostatnio próbowałam trochę od tego odejść, ale jednak ten rodzaj szkicu jest mi najbliższy. Fascynuje mnie różnica między twarzami. Każdy człowiek jest inny. Nawet, jeśli mówimy o rodzinie. Intryguje mnie fakt, że te różnice można przelać na papier.

Każdą wolną chwilę pani Małgorzata poświęca na rozwijanie swojej pasji. To jest jej czas, w którym odpręża się po ciężkim dniu i zapomina o szarej rzeczywistości. Choć zmęczona, siada do szkiców i rysuje.

— Szczerze mówiąc cieszy mnie, że osoby, które wcześniej nie wiedziały, że rysuję, mogły się o tym przekonać i docenić mnie. Nie jestem rozrywkową osobą, a ta pasja działa na moją korzyść — tłumaczy. — Ludziom podobają się moje prace. To bardzo miłe i motywujące. Czuję się pewnie w tym co robię, chociaż moje rysunki są dość amatorskie. Nigdy nie chodziłam na żadne lekcje rysowania, wszystkiego nauczyłam się na swoich błędach i wiem, że wiele jeszcze muszę poprawić. Dużo radości daje mi rysowanie dla znajomych czy rodziny. Dzięki temu zyskuję nowe doświadczenia, rozwijam się i próbuję czegoś zupełnie nowego. To właśnie wyzwania jakie stawiali mi moi bliscy pchnęły mnie do całkowitej zmiany swoich przyzwyczajeń i eksperymentowania z różnymi technikami.

Pani Małgorzata ma wiele innych talentów: szyje na maszynie, potrafi robić na drutach, potrafi odnowić stare meble. Robi do domu wiele dekoracji, zrobiła teraz projekt torebki i planuje ją uszyć ze skóry.

— Jak się czegoś nie spróbuje, to się nie wie czy coś się umie — przekonuje. — Warto próbować. Uwielbiam rysować i jestem przekonana, że będę robić to z pasją. To moja odskocznia od rzeczywistości, trudnych chwil i złości. Rysowanie mnie uspokaja, pozwala zapomnieć o problemach i poprawia mi humor. Nawet nie zdajecie sobie sprawy, jak bardzo trzeba być skupionym, żeby coś wyszło! Czasem zdarzają się jednak takie momenty, gdzie kompletnie nie umiem się do tego zabrać, ale prędzej czy później pojawia się pomysł i wtedy wiem, że powstanie coś fajnego – coś mojego. To chyba poczucie, że stworzyłam coś całkiem sama, jest w rysowaniu właśnie najlepsze! I pamiętajcie, każdy z nas może rysować, wystarczy tylko bardzo chcieć i dużo ćwiczyć.

W życiu pani Małgorzaty rodzina odgrywa bardzo ważną rolę. Mąż i dzieci są jej największym szczęściem. Pasja natomiast jest lekiem na szarą rzeczywistość, która dodaje energii i sprawia, że stajemy się ciekawszymi ludźmi.

— Pasja dodaje mi pewności siebie i sprawia, że kocham siebie i swoje życie — mówi. — Daje powody do dumy. Kształtuje i sprawia, że moje życie jest ciekawe i pełne nowych wyzwań. Mam też marzenia: chciałabym, żebyśmy wykończyli nasz dom, w którym będę mogła zrobić swoją małą pracownię. Pojechać z mężem w podróż, trochę odpocząć... Ale największym marzeniem jest lek, który przywróciłby zdrowie i normalne funkcjonowanie naszej córce.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e045401a88

Szczęście naszych dzieci jest najważniejsze

Dzieci są ich dumą. Starają się wspierać je w życiu, w poszukiwaniu pasji. — Zainteresowania mają rozwijać osobowość, intelekt, ale także mają sprawiać przyjemność. Rodzice powinni wspierać dziecko i kierować na właściwe tory — tłumaczą państwo Góralscy.

Każdy z nas ma różne zainteresowania. Mają je także nasze dzieci — mówi Katarzyna Góralska. — Uważam, że hobby to niezwykle wartościowy element życia każdego człowieka. Pcha go do przodu, pozwala się rozwijać, patrzeć szerzej. I chociaż na przestrzeni lat nasze zainteresowania mogą się zmieniać, nie mam żadnych wątpliwości, że już od najmłodszych lat powinny być rozwijane. Hobby nie powinno być obowiązkiem, ma sprawiać radość naszym pociechom. Rodzice chcą widzieć w swoim dziecku talenty, możliwości i zainteresowanie różną aktywnością. Kiedy nasze dzieci rozpoczęły naukę w szkole podstawowej zaczęliśmy podsuwać dzieciom różne oferty kół przedmiotowych, zajęć pozalekcyjnych, dodatkowych, w klubach sportowych i domach kultury. Dzieci mają potrzebę rozwoju i aktywności, jednak warunkiem, aby udział w konkretnych zajęciach przynosił spodziewane efekty, jest dobrowolność udziału, która warunkuje przyjemność z podejmowanych działań. Nasze dzieci wybrały te zajęcia, które im się podobały. Niektóre zainteresowania pozostały im do dziś.

fot. Arch. prywatne

Rodzina państwa Góralskich

Pani Katarzyna jest żoną pana Grzegorza i mamą dwójki dzieci: 21-letniego Kamila i 14-letniego Karola. Każde z pociech ma inny charakter i różne zainteresowania. Dzięki wsparciu swoich rodziców rozwijają swoje pasje i spełniają marzenia.

Słodkie przekąski przygotowane przez Karola

— Zainteresowania mają rozwijać osobowość, intelekt, ale także mają sprawiać przyjemność. Rodzice powinni wspierać dziecko i kierować na właściwe tory — tłumaczy pani Katarzyna. — To my, rodzice powinniśmy zadbać o to, żeby zabawy ruchowe dla najmłodszych pociech miały proste zasady i przede wszystkim sprawiały dużo radości. Sport, który w życiu człowieka jest od najmłodszych lat, w przyszłości przyniesie dzieciom same korzyści. Wiem, że jeżeli dziecko lubi tańczyć, lubi rysować czy fotografować, trzeba pozwolić mu rozwijać się w tym kierunku. Jeżeli lubi uprawiać jakiś sport, grać w piłkę, trenować lekkoatletykę to trzeba go wspierać w tym i kibicować.

Państwo Góralscy od najmłodszych lat motywowali swoje dzieci do różnych aktywności. Dzięki temu dzieci uczęszczały na różne warsztaty, na zajęcia fotograficzne, do szkoły muzycznej i na basen. Karol uczęszcza jeszcze do szkoły podstawowej, ale już planuje złożyć dokumenty do Liceum Plastycznego w Olsztynie. Uwielbia śpiewać i malować. Kocha zwierzęta. Ma też jeszcze jedną pasję - kulinaria. Potrafi piec wyśmienite ciasta, przygotować dania obiadowe i przystawki.

Jedno ze zdjęć Kamila

— Zawsze chcieliśmy aby nasze dzieci były aktywne i rozwijały swoje pasje — opowiada pani Katarzyna. — Dbaliśmy o nich i ich rozwój. Chcemy by mieli szansę robić to, co kochają. To my jesteśmy najlepszymi krytykami swoich dzieci. To nam pokazują swoje prace, pytają o radę. Jesteśmy zawsze przy nich. Takie wsparcie jest bardzo ważne. Karol rysować lubił, odkąd był w stanie utrzymać kredkę. Już jako dziecko rysował ładnie i bardzo dokładnie. Zapisaliśmy go na zajęcia plastyczne. Po nich zainteresował się malarstwem i zaczął kopiować obrazy różnych malarzy. Dzięki temu opanował różne techniki i doskonalił cały czas swój warsztat. Uczy się bardzo dobrze, jego obrazy są naprawdę piękne. Na rocznicę ślubu narysował nasze portrety ze zdjęcia. Kiedy patrzę na niego, jak w skupieniu maluje, to ogromna radość przepełnia moje serce, że spełnia swoje marzenia. Karol często swoje prace przeznacza na aukcje charytatywne oraz licytacje na schroniska dla zwierząt. Jest też wyśmienitym kucharzem. Muszę się przyznać, że gotuje lepiej niż ja, na dodatek jego potrawy są wymyślne i pochodzą z różnych krajów świata.

Kamil, starszy syn państwa Góralskich studiuje w Warszawie ochronę środowiska. Jest aktywny fizycznie, ćwiczy i biega. Przez wiele lat grał w piłkę nożną. Już jako 4-latek brał tatę za rękę i prowadził na podwórko, by pograć. Marzył, że będzie piłkarzem. Z czasem miłość do sportu zastąpiła inna pasja - fotografia.

— Kamil na 10 lub 11 urodziny dostał od nas aparat fotograficzny i od tego czasu jego pasją stała się fotografia. Na początku fotografował wszystko co się dało — śmieje się pani Katarzyna. — Teraz może robi mniej zdjęć, za to są przepiękne. W szczególności lubi fotografować otaczającą go przyrodę. Z każdej wycieczki, spaceru przynosi wiele cudownych kadrów. Miał kilka sukcesów i wygrał kilka konkursów fotograficznych. Wszystkie pieniądze inwestuje w sprzęt. jego największym marzeniem jest profesjonalne studio fotograficzne.

— Nasze dzieci, tak jak i my, lubią przebywać z ludźmi, bo każdy człowiek ma w sobie piękne wartości, a ich historie wywołują w nas różne emocje. Często w ich pracach widać te emocje — mówią małżonkowie. — Kochają przekazywać w swoich pracach uczucia. Jesteśmy z nich bardzo dumni, bo dają nam radość, są aktywne i mają dobre serca. Nie potrafią przejść obojętnie wobec krzywdy zwierząt i ludzi. Realizują się. W nas zawsze mają wsparcie, bo nie ma nic ważniejszego niż szczęście dzieci.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e045401a88

Monika Skabara pokazuje „Odzyskaną koronę", swoją drugą powieść. Jeszcze w tym roku ma się ukazać jej trzecia książka

Fot. Archiwum prywatne

Jeszcze rok temu nikt o mnie nie słyszał

Jeśli przejdę na emeryturę i pisanie będzie moim jedynym zajęciem, to wtedy powiem: „tak, jestem pisarką". Ale do tego czasu jestem autorką romansów — mówi Monika Skabara z Wirwilt pod Bartoszycami. Właśnie ukazała się jej druga powieść.

— Nie bałaś się użyć w tytule swojej najnowszej powieści słowa „korona"? Nie kojarzy się ono zbyt dobrze w ostatnich miesiącach.

— O rety! Szczerze, to nawet się nad tym nie zastanawiałam i nie przyszło mi do głowy, że tytułowa korona może być kojarzona z pandemiczną koroną (śmiech)!

— „Odzyskana korona", czyli twoja druga powieść, miała premierę 20 stycznia. Ciarki miałaś takie same jak przed debiutem kilka miesięcy wcześniej?

— Chyba nawet większe! Pierwszej premierze towarzyszyła ekscytacja tym, co nieznane. Nie wiedziałam jak to wszystko się potoczy, jak wyglądać będą recenzje, rankingi. Teraz do przedpremierowej ekscytacji doszła jeszcze niepewność i presja, jak czytelnicy odbiorą książkę, bo nie ukrywam, że pierwszym tomem sama sobie wysoko zawiesiłam poprzeczkę. Podczas pisania drugiego tomu bardzo mi zależało, żeby wziąć pod uwagę słowa krytyki, które usłyszałam. To było bardzo motywujące, żeby tekst dopieścić najbardziej jak się da. I właśnie przez to, ile pracy włożyłam w ten tom, teraz zjadają mnie emocje i ciekawość, czy ta część też się czytelnikom spodoba.

— „Odzyskana korona" to druga część zaplanowanej przez ciebie trylogii, ale nie są to dalsze losy bohaterów „Rosyjskiej księżniczki", czyli twojej pierwszej powieści, wydanej latem ubiegłego roku?

— I są, i nie są. Zmienili się bohaterowie grający tu pierwsze skrzypce. Mamy Jurija, którego poznaliśmy w pierwszym tomie i Elizę, która jest zupełnie nową postacią. Ale Sasza, czyli tytułowa rosyjska księżniczka z pierwszego tomu, też się tu pojawi i zrobi to w iście królewskim i wybuchowym stylu.

— Mafia, przemoc, pieniądze, seks, silne charaktery — to wszystko było w „Rosyjskiej księżniczce". Jest i w „Odzyskanej koronie"? A może doszło jeszcze coś nowego?

— Drugi tom jest utrzymany w trochę innym klimacie. "Rosyjska księżniczka" była bardzo mroczną powieścią. W "Odzyskanej koronie" też jest mrok, jest dark romance, nie zabraknie namiętności, rozlewu krwi, ale jest też dużo wątków sensacyjno-kryminalnych i dość duża dawka dobrego humoru. Pierwsze recenzje mówią, że klimat, mimo iż mroczny, jednak jest nieco lżejszy niż w pierwszym tomie.

— Sądząc po komentarzach na twojej stronie autorskiej na Facebooku, to oczekiwanie na nową powieść było duże.

— Sama jestem tym ogromnie zaskoczona (uśmiech)! Przecież jak startowałam ze stroną autorską pod koniec kwietnia ubiegłego roku, to nikt o mnie nie słyszał. A teraz? Szok! Nie spodziewałam się, że "Rosyjska księżniczka" osiągnie aż taki sukces.

— „Rosyjska księżniczka" przypadła czytelniczkom do gustu, o czym świadczyły wysokie oceny i bardzo dobre recenzje, które można znaleźć w internecie. Trzeba było wyciągać z chmur twoją głowę?

— Moja głowa w chmurach bywa wyłącznie wtedy, gdy zasiadam do pisania. Na co dzień twardo stąpam po ziemi. Chociaż przyznaję, że teraz, w okresie przedpremierowym i pewnie chwilę po premierze, trudno jest mi się skupić na byciu tu i teraz, bo towarzyszą mi niezwykle emocje.

— Twoja literatura skierowana jest raczej do kobiet. Dostawałaś może wiadomości lub recenzje również od mężczyzn, którzy przeczytali „Rosyjską księżniczkę"?

— Tak! Faktycznie, piszę książki w kategorii romans/erotyk i nie czarujmy się: jest to literatura skierowana głównie do kobiet. Niemniej jednak naprawdę wielu mężczyzn przeczytało moją książkę i bardzo im się podobała. Mało tego! Grzegorz, który prowadzi stronę Maveric Wśród Książek, pokochał pierwszy tom od pierwszych kartek i teraz sprawił mi wielką przyjemność, obejmując patronatem medialnym drugi tom.

— Patrząc z perspektywy czasu, czy dzisiaj zmieniłabyś coś w swojej pierwszej powieści?

— Wiedząc już, czego zabrakło czytelnikom, zdecydowanie rozwinęłabym kilka wątków, ale to już zostawię dla siebie. Kto wie, może kiedyś wydamy jakąś bardziej rozwiniętą wersję "Rosyjskiej księżniczki", wzbogaconą o nowe rozdziały? Nie wiadomo, co przyniesie los (uśmiech).

— „Jeśli sprzeda się pięć egzemplarzy, będę najszczęśliwszym człowiekiem pod słońcem" mówiłaś przed premierą „Rosyjskiej księżniczki". Sprzedało się jednak dużo, dużo więcej, prawda?

— Prawda. W najśmielszych snach nie wyobrażałam sobie, że "Rosyjska księżniczka" tak dobrze się przyjmie i sprzeda. Jesteśmy pół roku od premiery, a ona nadal okupuje Top 100 Empiku w kategorii książek erotycznych. W zasadzie nie spada poniżej 50. miejsca i nadal bardzo dobrze się sprzedaje. To świetny wynik.

— Ale pracy zawodowej jeszcze nie porzuciłaś?

— Nie. Służba w Straży Granicznej nadal jest dla mnie numerem jeden. Pisanie książek traktuję póki co hobbystycznie.

— Sukces, a taki niewątpliwie osiągnęłaś „Rosyjską księżniczką", powoduje, że jedni klepią cię po plecach, a drudzy wbijają szpilki. Doświadczyłaś czegoś takiego?

— Raczej nie. Wiadomo, zdarzały się nieprzychylne komentarze na temat książki, ale wychodzę z założenia, że ilu czytelników, tyle opinii. Za konstruktywną krytykę zawsze dziękuję, bo takie sensowne wytknięcie braków i błędów pomaga mi szlifować warsztat pisarski. Natomiast komentarze i opinie typu "książka jest gniotem" omijam szerokim łukiem i nie zwracam na nie uwagi.

— Oprócz „Odzyskanej korony", twoją twórczość będzie można znaleźć w zaplanowanej na luty antologii „Niegrzeczna miłość". To coś specjalnego na walentynki?

— Tak. Chwilę po premierze "Rosyjskiej księżniczki" pojawiły się głosy, żebym napisała drugi tom o bohaterach drugoplanowych. Ponieważ miałam już wtedy konkretny pomysł na drugi i trzeci tom, postanowiłam sprawić czytelnikom mały prezent i właśnie w antologii znalazł się taki smaczek dla fanów pierwszego tomu. Opowiadanie „Marzenie Anny" będzie właśnie walentynkową opowieścią o Annie i Luce z pierwszej części.

— „Odzyskaną koronę" miałaś niemal napisaną jeszcze przed premierą debiutu. Trzecia część trylogii też już powstała? Ukaże się jeszcze w tym roku? Zdradzisz nam chociaż tytuł albo cokolwiek?

— Trzecia część jest już napisana i czeka w wydawnictwie. Nie podam daty premiery, bo sama jeszcze jej nie znam, ale mogę zdradzić, że losy najmłodszego Morinello, bo to właśnie Vincenzo będzie jej bohaterem, poznacie jeszcze w tym półroczu.

— Nieodzownym elementem wydania książki jest jej promocja, spotkania autorskie. W ubiegłym roku, z wiadomych przyczyn, możliwości spotkania się z czytelnikami miałaś bardzo mało. Sytuacja z wirusem nie jest jeszcze opanowana, więc może szykuje się jakieś spotkanie online?

— No właśnie ze względu na pandemię odwołano w zeszłym roku tyle świetnych imprez, między innymi targi książki. Na szczęście odbyły się one w formie online i z wielką przyjemnością wzięłam w nich udział. Spotkania online zazwyczaj są na Instagramie i jestem pewna, że po premierze drugiego tomu jakieś spotkanie właśnie na tej platformie się odbędzie. Ptaszki ćwierkają, że w czerwcu planowane są Warszawskie Targi Książki. W końcu byłaby okazja do spotkania się na żywo i bardzo na to czekam, bo to niesamowite móc poczuć energię podczas kontaktu z czytelnikami.

— Co jeszcze zaplanowałaś sobie na ten rok?

— Ho ho (śmiech). Wydawniczo, bardzo dużo! Za chwilę premiera drugiego tomu, chwilę później premiera antologii "Niegrzeczna miłość", następnie będzie premiera trzeciego tomu, a jeszcze później... Nie mogę tego zdradzić, ale powiem, że nie dam moim czytelnikom czasu na złapanie oddechu i szykuję dla nich jeszcze kilka naprawdę gorących książek.

— Za tobą dwie wydane książki, trzecia jest w drodze, opowiadanie... Czujesz się już pisarką?

— Nie. Jeśli kiedyś przejdę na zawodową emeryturę i pisanie będzie moim jedynym zajęciem, to wtedy będę mogła powiedzieć: „tak, jestem pisarką". Ale do tego czasu jestem autorką romansów.

kwk

eprasa.pl e045401a88

Kosmetyczka radzi

Jestem początkująca stylistką paznokci i mam ogromny problem z podkładaniem formy do paznokci przedłużanych. Jak mogę sobie z tym poradzić? **Ela**

Prawidłowe podłożenie formy to prawie połowa sukcesu udanej stylizacji. Formę z reguły docina się pod każdy paznokieć indywidualnie z racji tego, że każda nasza klientka nie ma idealnych takich samych paznokci w każdym palcu. Prawidłowo docinamy formę dopasowując ją do linii uśmiechu i nie pozostawiając żadnych wolnych przestrzeni pomiędzy formą a paznokciem. Da to efekt trwałej stylizacji bez pękania. Popróbuj na koleżankach, rodzinie i powoli małymi kroczkami dojdziesz do wprawy. Powodzenia!

Monika Klepka

fot. archiwum prywatne

Okropnie łamią mi się paznokcie. Mam wrażenie że żadne odżywki mi nie pomagają. Jest jakiś sposób, aby sobie z tym poradzić? **Emilka**

Łamliwość paznokci to nic innego jak niedobór keratyny. Aby paznokieć mógł prawidłowo rosnąć i nie łamać się, nie powinniśmy doprowadzić do jej niedoboru. Do przyczyn łamliwych paznokci możemy zaliczyć również nieodpowiednią dietę - płytka paznokcia łamie się przy niedoborze między innymi: krzemu, cynku, potasu, wapnia, żelaza, witaminy B, witaminy F oraz magnezu. Suplementy spróbuj wesprzeć dodatkowo domowymi sposobami pielęgnacji paznokci. Polecam kurację domową z olejkiem herbacianym i rycynowym. Pamiętaj, że efekty stosowania suplementów nie są widoczne od razu, chwilę trzeba na nie poczekać.

Na Wasze pytania odpowiadają Karolina Maczulska i Monika Klepka - właścicielki Atelier Karla Secret & Beauty Nails w Nidzicy. By zadać pytanie specjalistce, piszcie: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Metamorfoza numeru

Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

Metamorfoza została wykonana przez Karolinę Maczulską oraz stylistkę fryzur Izabellę Madej.
Chcesz pokazać swoją metamorfozę?
Wyślij zdjęcia przed i po + krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Krytyka, jak sobie z nią radzić?

Krytyka niszczy, psuje, boli, odbiera siły. Kiedy ją słyszymy jest jak strzał w duszę, w serce. Podatność na krytykę jest zależna od poczucia własnej wartości i życia w zgodzie z rzeczywistością. Osoba, która ma dobry kontakt z rzeczywistości, miłość i szacunek do siebie samego nie ulegnie krytyce. Słysząc krytykę należy zastanowić się, czy realnie jest podstawa do wypowiadania się w taki sposób na nasz temat, czy to są zarzuty wyssane z przysłowiowego palca. Pewność tego kim się jest, co się osiągnęło, jak się wygląda broni przed krytyką. Ten kto krytykuje, chce osłabić, nakarmić własny brak wartości oraz rekompensuje inne, swoje braki w życiu prywatnym, zawodowym, a także we własnej emocjonalności.

fot. freepik

Krytykanci często krytykują bez świadomości. Projektują na innych ludzi to, czego nienawidzą w sobie i nie chcą tego w sobie zobaczyć.

Łatwiej jest niechciane cechy przerzucić na kogoś innego. Krytyk poniża, bo sam czuje się gorszy, gardzi sobą i innymi.

Ludzie, którzy krytykują mogą mieć problemy z własną osobowością, z komponentą cech antyspołecznych lub psychopatycznych.

Wtedy karmią się tym jak komuś zrobią przykrość albo go obmówią lub oczernią. Czerpią satysfakcję z cudzego cierpienia, poniżania.

Częściej na krytykę narażone są kobiety. Łatwiej je urazić obmawiając wygląd, urodę, ubranie, status społeczny.

Krytykować może rodzina, znajomi, przełożeni w pracy. Krytyka jest jak pewnego rodzaju podarunek, który weźmiemy, albo nie.

Podarunki należą do tych co dają, a my mamy wybór, czy wziąć podarunek, czy też nie. Nikt się nie rodzi z krytyką, jest to cecha wyuczona w procesie wychowania i socjalizacji.

Dla maleńkiego dziecka wszystko jest dobre, pozostaje bez oceny, przyjmuje świat taki jaki jest. Jeśli dziecko wzrasta w środowisku, gdzie słyszy krytykę innych ludzi, wartości, zachowań, poglądów, albo jego samego, to przyjmuje wzorce panujące w rodzinie i powtarza je w swoim życiu, świadomie lub nieświadomie. Może je realizować na innych, a jeśli nie ma zgody, aby wyrzucać na zewnątrz to czego doświadczył, słyszał lub cierpiał z powodu krytyki, taka osoba może wewnętrznie, we własnych myślach krytykować samego siebie. Wewnętrzny głos niszczącej krytyki ogranicza i prowadzi do całego spektrum dolegliwości psychicznych od uciążliwych zaburzeń do poważnych chorób. Warto pracować nad obszarem krytykowania siebie samego lub innych, aby tego nie robić, to uciążliwe dla innych i zaraźliwe dla najbliższych, a konsekwencje i uszkodzone relacje pozostają niekiedy na całe życie.*

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 e045401a88

Chrom: nie tylko pogromca nadwagi

Przyspiesza spalanie tłuszczów i hamuje wilczy apetyt, szczególnie na łakocie. Czuwa nad poziomem cholesterolu, łagodzi bóle głowy, uspokaja... Chrom to taki niby cudotwórca, ale jak go używać? I jak poznać, czy mamy chromu za dużo — czy wręcz za mało?

Fot. Pixabay

Przede wszystkim z reklam i aptecznych ulotek dowiemy się, że chrom dlatego tak często obecny jest w suplementach diety, bo to popularny pierwiastek wspomagający odchudzanie. Zmniejsza apetyt na słodkości i w ten sposób powoduje ubytek zbędnych kilogramów na wadze. Ale jakoś nie chce mi się wierzyć, że to jedyne prozdrowotne działanie chromu i chyba nie tylko walczący z nadwagą powinni dbać, by nie zabrakło go w organizmie. Jakie jeszcze właściwości ma chrom, gdzie może znaleźć zastosowanie? I najważniejsze: czym grozi nadmiar chromu w organizmie — a czym niedobór?

Właściwości

Choć jako pierwiastek chrom (Cr, łac. chromium) odkryty został już w 1797 r. — dopiero badania w latach 60. XX w. wykazały, że to mikroelement niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Konkretnie chrom jest tzw. pierwiastkiem śladowym: w organizmie mamy go tylko około 6 mg, ale niezwykłość tego pierwiastka to czynny udział w wielu procesach przemiany materii. Chrom jest też składnikiem czynnika tolerancji glukozy (GTF) — bierze udział w procesie metabolizmu glukozy w organizmie. Nie dość, że pobudza trzustkę do produkcji insuliny i uczestniczy w przemianie węglowodanów i białek, to jeszcze ów wytwarzany w wątrobie GTF uwalnia się do krwi w chwili, gdy poziom glukozy podnosi się. Wraz z insuliną chrom transportuje glukozę do komórek ciała i ułatwia jej przyswajanie: bierze więc udział w kontroli stężenia cukru w krwi. Ponadto, chrom bierze udział w metabolizmie białek i w syntezie kwasów tłuszczowych. Zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy, obniżając stężenie „złego” cholesterolu, a jednocześnie zwiększa stężenie HDL — tak pożądanego „dobrego” cholesterolu.

Na cukrzycę

Jeśli pobudza produkcję insuliny i reaguje na wzrost poziomu glukozy, chrom musi być dobry dla chorych na cukrzycę. Rzeczywiście, to ten mikroelement, który chroni przed cukrzycą typu 2. Gdy organizm ma wystarczającą ilość chromu, lepiej wykorzystuje insulinę i dzięki temu stężenie glukozy we krwi u osób nie dość na insulinę wrażliwych osiąga właściwy poziom. Badania kliniczne u pacjentów z cukrzycą insulinoniezależną, którzy przyjmowali chrom w postaci suplementu diety, wykazały obniżenie poziomu glukozy na czczo, a przy tym wzrost tolerancji glukozy i obniżenie poziomu insuliny. Stąd suplementy z chromem stosuje się w leczeniu upośledzonej tolerancji glukozy: hipoglikemii i cukrzycy. Pamiętajcie jednak, że nawet jeśli stwierdzono u was cukrzycę typu 2, chromu bez skonsultowania się z lekarzem stosować nie wolno. Sęk bowiem w tym, że chrom może mieć wpływ na dawkę insuliny lub innych, przyjmowanych już środków farmakologicznych na leczenie tej choroby.

Na poziom cholesterolu

Ktokolwiek cierpi na zbyt wysoki poziom tego niedobrego cholesterolu, też na chrom powinien spojrzeć przychylniejszym okiem. Bo to pierwiastek, który stymuluje syntezę kwasów tłuszczowych i odpowiada za transport aminokwasów do komórek. Poza tym wchodzi w skład wielu enzymów trawiennych. Ponieważ wpływa na utrzymanie równowagi między poziomem cholesterolu dobrego (HDL) i złego (LDL) — może też zapobiegać miażdżycy.

Na odchudzanie

No dobrze, niech będzie. Ponieważ jeden z podstawowych sposobów, by przyspieszyć utratę masy ciała, to zwiększenie wrażliwości komórek naszego organizmu na insulinę, a już wiemy, że chrom w tym procesie odgrywa ważną rolę — na odchudzanie też pośrednio działa. Regulując poziom cukru we krwi, hamuje napady wilczego głodu, zmniejsza apetyt, czasem likwiduje apetyt na słodycze. Poza tym przyspiesza spalanie tłuszczów. Ale tak konkretnie — to o ile, stosując ten chrom regularnie, można schudnąć? Ukazały się na ten temat niezliczone prace, w większości nawet naukowe, których autorzy próbowali ocenić wpływ regularnego zażywania chromu w postaci suplementu na masę ciała i stosunek tkanki tłuszczowej do mięśniowej. Badania przeprowadzono nawet z podziałem na osoby zdrowe i chore na cukrzycę. A jednak... Większość rezultatów tych badań nie powaliła na kolana...! Dlatego suplementów na odchudzanie z zawartością chromu lepiej nie przyjmować bez konsultacji z lekarzem.

Skutki niedoboru i nadmiaru chromu

Chrom to ten specyficzny pierwiastek, którego zarówno niedobór, jak i nadmiar — szkodzi nam bezsprzecznie. Zacznijmy od niedoboru i od faktu, że coraz częściej sięgamy po żywność wysoko przetwarzaną — a ta zawiera o wiele mniej składników mineralnych niż żywność nie przetworzona lub przetworzona minimalnie. A niedobór chromu dobry nie jest — objawia się bólem głowy, drażliwością, nieuzasadnionym zmęczeniem lub lękiem i ogólnym zniechęceniem do życia. Ponieważ przy niedoborze chromu rośnie nasz apetyt na coś słodkiego — chętnie sięgamy po słodycze, czym wcale poziomu chromu nie podnosimy, bo właśnie spożycie dużej ilości cukrów prostych sprawia, że chrom jest z organizmu wydalany...! Za mało chromu w organizmie powoduje wzrost poziomu cholesterolu we krwi. Niedobór chromu to też jeden z czynników ryzyka wystąpienia cukrzycy lub miażdżycy. Warto wiedzieć, że na niedobór chromu narażone są głównie osoby, które intensywnie odchudzają się, nadużywają alkoholu i te, które cierpią na schorzenia nerek i układu pokarmowego.

Nadmiar chromu też nie jest zdrowy. Może zaburzyć produkcję insuliny, pogorszyć przyswajanie żelaza i cynku. Ale może też doprowadzić do uszkodzenia struktur DNA i stać się przyczyną choroby nowotworowej.

Zalecane dzienne spożycie chromu

Dzienne zapotrzebowanie na chrom różni się w zależności od wieku. Niemowlęta do 6. miesiąca życia wymagają 0,01-0,04 mg chromu na dobę, a te od 6. miesiąca do 1. roku życia — 0,02-0,06 mg na dobę. Dzieci od 1. do 3. roku życia potrzebują dziennie 0,02-0,08 mg chromu, dzieci od 4. do 6. roku życia — 0,03-0,12 mg, a dzieci od 7. roku życia i młodzież — 0,05-0,2 mg chromu dziennie. Podobnie przyjmuje się, że u dorosłej osoby dzienne zapotrzebowanie na chrom też nie powinno przekraczać 0,2 mg. W przypadku osób z upośledzoną tolerancją glukozy zaleca się obecnie dawkę chromu, która wynosi od 0,4 do 0,6 mg dziennie.

Zapotrzebowanie na chrom jest też różne w zależności od aktywności fizycznej — osoby, które uprawiają sport, ciężko pracują fizycznie lub są na diecie wysokocukrowej i z moczem wydalają więcej tego pierwiastka — powinny spożywać więcej chromu. Dobrze zbilansowana dieta powinna dostarczyć te niezbyt wielkie ilości chromu bez ryzyka przedawkowania. Jak jednak wspomniałam, lepiej nie dodawać chromu w postaci suplementów diety. Jego nadmiar, podobnie jak niedobór, również może być powodem chorób nowotworowych.

Co zwiększa, a co zmniejsza przyswajalność chromu?

Nasz organizm lepiej wykorzystuje chrom, gdy dostarczamy mu go jednocześnie z witaminą C, najlepiej w postaci naturalnej w owocach i warzywach. Można tę przyswajalność podnieść także z pomocą kwasu askorbinowego i asparaginowego. Tracimy go natomiast — konkretnie wydalamy z moczem, gdy nasza dieta obfituje w cukry proste, np. sacharozę. Wchłanianie chromu staje się trudniejsze, gdy spożywamy tłuszcze i związki fosforowe: colę, zupki w proszku... Wapń to kolejny pierwiastek, który przyswajanie chromu może upośledzić, ale mimo wszystko korzyści płynące z wapnia przewyższają straty wynikające z niedoboru chromu, dlatego z produktów zawierających wapń nie wolno rezygnować. Przyswajalność chromu zmniejszają też żelazo i cynk.

Źródła

Chrom jest najzdrowszy w postaci naturalnej. Najwięcej zawierają go płatki, pełnoziarniste pieczywo, chude mięso, zwłaszcza indycze i kurze, a także podroby. Jego bogatym źródłem są drożdże, ryby, małże, ostrygi, gruboziarniste kasze i orzechy brazylijskie. Możemy go znaleźć także w pełnoziarnistych mąkach, kolbach kukurydzy, gotowanej wołowinie, żółtkach jaj, brokułach, zielonym groszku, kiełkach pszenicy, ziołach, grzybach, pomidorach, suszonych daktylach i gruszkach.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

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

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

REKLAMA

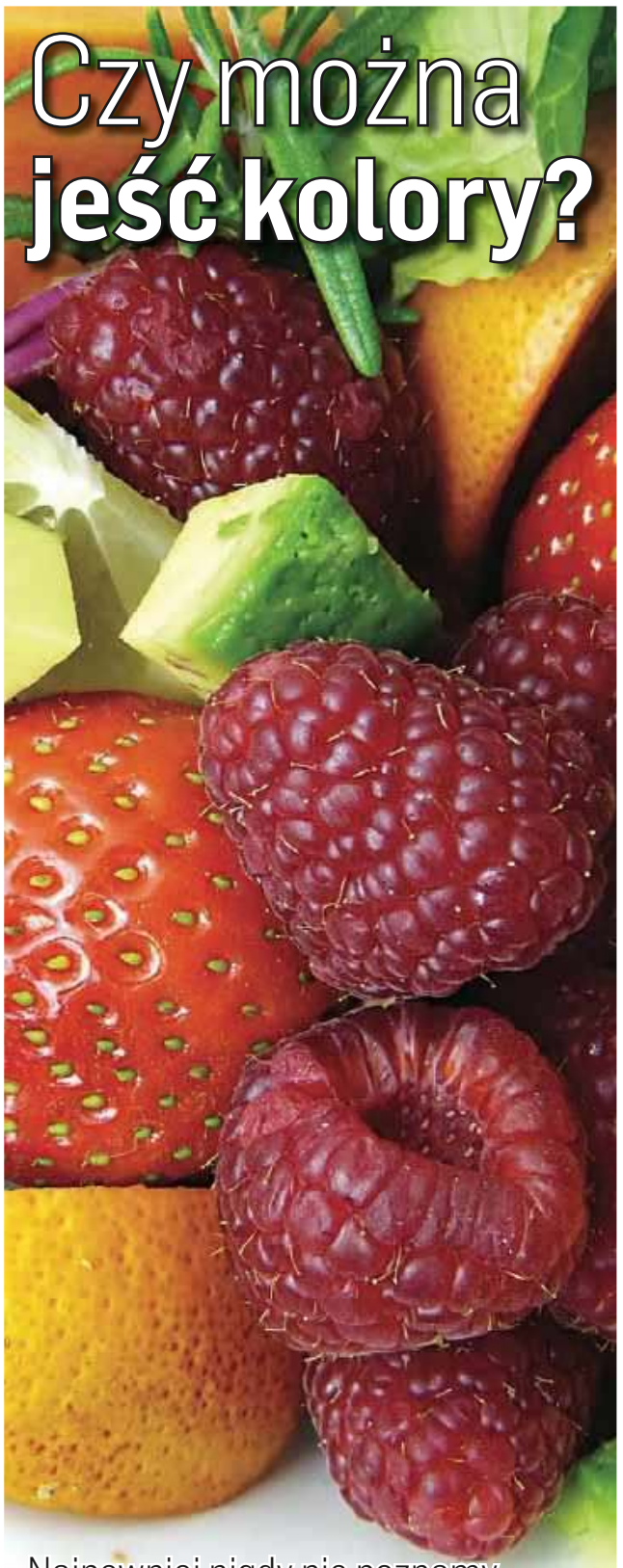
NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
- diagnostyka • leczenie zachowawcze
- skleroterapia żylaków
- laserowe leczenie żylaków!!!
- leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
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”
207019otbr-a-O

Lek. med. Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
152820otbr-A -C

eprasa.pl e045401a88

Czy można jeść kolory?



Fot. Pixabay

Doskonale wiemy, że już samo opakowanie ma za zadanie przyciągnąć nasz wzrok. Zasada, że im barwniejsze tym lepsze nie zawsze się sprawdza. Jednak bez wątpienia istnieją silne zależności. Potwierdził to między innymi Brian Wansik, psycholog z Uniwersytety Cornell.

Wansik zaoferował badanym dwa te same wina tylko w innych butelkach. Jedno z etykietą „Czerwony Ząb", co miało sugerować kiepskiej jakości trunek, drugie o wytwornej francuskiej nazwie. Jak niejeden z czytających już się domyślił, testujący wskazywali na różnice pomiędzy winem, najczęściej chwaląc to o francuskiej nazwie.

Specjaliści od odżywiania niezmiennie podkreślają, że na talerzu ma być kolorowo, gdyż to jest najlepszy (bo najprostszy) sposób na dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników. Czy wiedziałeś jednak, że kolory w jedzeniu mają znaczenie i że właściwości odżywcze można segregować według kolorów właśnie? Mało tego, okazuje się, że kolorom przypisujemy odpowiednie funkcje i że łatwo nas zmylić stosując na przykład zwykłe barwniki spożywcze. Tak było miedzy innymi w badaniu z wodą zabarwioną na pomarańczowo. Spora część badanych twierdziła, że wypiła właśnie najprawdziwszy sok pomarańczowy. Innym konsumentom podano dwa rodzaje groszku Jeden z nich był intensywniej zielony (a to za sprawą sztucznych dodatków) i to ten okrzyknięto bardziej zdrowym.

DuBose, Cardello i Maller (1980) w swoim eksperymencie ukazali wpływ ilości użytego barwnika w cieście na ocenę intensywności smaku cytrynowego ciasta. Im ciasto było bardziej żółte, tym więcej osób określało je jako bardziej cytrynowe.

W badaniu przeprowadzonym przez Shermera i Levitana (2014), a dotyczącym wpływu intensywności koloru czerwonego na ostrość sosu, wyniki pokazały, że im ciemniejszy kolor miał sos, tym był bardziej odbierany jako ostry.

Jemy wszystkimi zmysłami, to wie już chyba każdy przedszkolak. Dlatego kolory są takie ważne w odżywianiu.

Wpadła na to nie tylko natura. Ludzie od dawna wykorzystują różne tricki, by wpłynąć na zachowania konsumenta. Dość nadmienić badanie, w którym to uczestnicy jedli czekoladę przy różnej muzyce. Przy utworze „Hello" Adelle czekolada ta wydawała się bardziej kremowa, a przy nutach ostrych skrzypiec ta sama czekolada stawała się bardziej wytrawna.

Wróćmy jednak do tematu, gdyż to właśnie oczy mają największe znaczenie przy odczuwaniu smaku i wyborze potrawy. Istnieje mnóstwo badań, potwierdzających odbieranie przez nasze zmysły kolorów. Udowodniono w nich, że napój w kolorze różowym zawsze będzie dla nas słodszy niż ten niebieski, a żółty — bardziej kwaskowaty. Również kolor naczyń ma niezmiernie ważne znaczenie. Dość wspomnieć badanie, gdzie testujący pili gorącą czekoladę z filiżanek o różnych kolorach. Najbardziej smakowała (ta sama!) czekolada z pomarańczowych i kremowych. Z talerza białego zjemy więcej niż z ciemnego, a kiedy pijemy sok z zaciemnionej butelki, możemy błędnie ocenić smak!

Postrzeganie kolorów i kojarzenie z jadalnymi i trującymi potrawami dla naszych przodków było niezmiernie istotne. Dawało im bowiem szansę na przeżycie. Czerwony kojarzył się z czymś bardzo wartościowym odżywczo i smacznym, niebieski oznaczał konieczność wycofania się.

Obecnie podział ten rozmywa się, a to za sprawą sztucznych barwników dodawanych na przykład do lodów smerfowych czy ciast. Wiemy, że nic nam nie grozi i możemy się tym zajadać, chociaż muszę przyznać, że fanów niebieskiego jedzenia dużo trudniej znaleźć wśród osób starszych, dla których jest to wciąż jakaś nowość.

Wpływ kolorów na smak zaczyna się więc stawać kwestią indywidualną, dość spojrzeć na zdjęcia wymyślnych tęczowych dań na Instagramie. Barwa jednak wciąż daje nam podstawową wiedzę o tym, czy coś jest jadalne czy (już) nie. Oprócz takich informacji, dostajemy również dane o różnych składnikach odżywczych.

Czy wiedziałeś, że warzywa i owoce dzieli się na pięć grup kolorystycznych? Każdy kolor odpowiada za coś innego. Przyjrzyjmy się temu bliżej.

Białe (m.in. cebula, czosnek, chrzan, kalafior)

Posiadają właściwości antybakteryjne, wzmacniają układ odpornościowy i działają przeciwzapalnie. Czosnek i cebula znane są z tego, że wzmacniają odporność, kalafior zaś hamuje wzrost komórek nowotworowych oraz zapobiega wrzodom żołądka. Chrzan to naturalny lek na chore zatoki, katar czy niestrawność.

Żółte i pomarańczowe (m.in. marchew, pomarańcza, dynia, żółta papryka, bataty, mango)

Wymiatają wolne rodniki z organizmu. Dzięki nim możemy cieszyć się piękną skórą, paznokciami i włosami. To one wpływają dodatnio na nasz wzrok. Marchew to przede wszystkim witamina A i świetny wzrok. Pomarańcza dostarcza przede wszystkim witaminy C. O dyni krótko można napisać tyle, że jest bogata w cynk. Żółta papryka to bogactwo witaminy E, zwanej witaminą młodości a w owocu mango znajdziemy między innymi potas i miedź.

Czerwone (m.in. burak, pomidor, czerwona papryka, truskawka, malina, jabłko)

Wspomagają pracę serce, obniżają zły cholesterol, odmładzają i wykazują działanie antynowotworowe. Obniżają ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko wystąpienia osteoporozy. Buraki zapobiegają udarom mózgu i zawałom serca, czerwona papryka to źródło witamin E, A i B. Jedząc truskawki przyspieszamy przemianę materii a smakując maliny, dostarczamy organizmowi żelazo i wapń. Jabłko to przede wszystkim pomocnik w walce z zaparciami.

Zielone (m.in. brokuł, kapusta, jarmuż, seler naciowy, por, szpinak, sałata, groszek, kiwi, limonka)

To bogactwo witaminy C i doskonałe źródło żelaza. Odgrywają ogromną rolę w usuwaniu toksyn z organizmu. Mają korzystny wpływ na układ krwionośny. Zapobiegają starzeniu.

Brokuł chroni przed rakiem i anemią. Kapusta jest dobra na zapalenie stawów i kaca, modny ostatnio jarmuż - na oczy a por to naturalny lek na wzdęcia i wrzody. Szpinak jest bogaty w kwas foliowy, sałatę jemy, by wzmocnić układ nerwowy, groszek zapewni nam duża ilość witaminy K, zaś limonka wspomoże naszą wątrobę.

Fioletowe i granatowe (bakłażan, czerwona kapusta, jagoda, jeżyny, ciemny winogron)

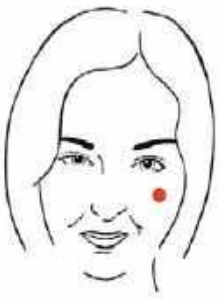
Grupa najsilniejszych przeciwutleniaczy, które oczyszczają organizm z toksyn. Jedzenie ich pomaga zachować zgrabną sylwetkę, gdyż pobudzają trawienie. Oprócz tego zmniejszają ryzyko udaru mózgu i wykazują się zdolnościami antynowotworowymi.

Bakłażan ma właściwości detoksykacyjne, w czerwonej kapuście znajdziemy m.in. fosfor, siarkę, sód i magnes, a jagody i jeżyny to doskonałe źródło błonnika. Ciemne winogrona znane już były w starożytności, gdzie już wtedy leczono nimi zaparcia, skaleczenia i rany.

Bez względu, jaki jest twój ulubiony kolor, zachęcam cię oczywiście do korzystania z całej palety barw dostępnych warzyw i owoców.

EWELINA DANIŁA

Najpewniej nigdy nie poznamy smaku zachodu słońca ani nie będzie nam dane upić się tęczą, jednak możemy spróbować (być może ponownie) zachwycić się kolorami na naszym talerzu. Niech nasze zmysły zaszaleją na widok krwistoczerwonego pomidora, alabastrowej rzodkwi czy fuksjowego bakłażana.



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

eprasa.pl e045401a88

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

SPRZEDAM działkę w ROD Kormoran., tel. 727-304-293, 882-274-856

SPRZEDAM. Działka budowlana/rekreacyjna 2300 m2. Pluski. Tel. 601-538-010

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

WYNAJMĘ pokój, 694-600-250

PRACA

dam pracę

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

KIEROWCA CE Dorotowo, 604-534-860

PRACA w Belgii. Firma zatrudni pracowników do: gruntownej rozbiórki/Budowa. Z doświadczeniem, prawo jazdy na ciężki sprzęt mile widziane. Zapewniamy mieszkanie, kontakt w języku polskim. Tel. (00)32 477-703-169 Joel, (00)32 475-659-818 Gust.

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

USŁUGI

budowa | remont

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

STUDNIE wiercone do domow jednorodzinnch i nawadnianie. Pompy ciepła, 508-609-152

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, 693-797-778

31419opb1-A 2x2 -C

Koleżance
Izie Adamczyk
słowa wsparcia w trudnych chwilach
oraz wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Teściowej
składają koleżanki i koledzy z Michelin Polska

42821opb1-A -P

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-K

Warmiński 1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej market

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

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

614219opb1-E-G

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

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

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 e045401a88

SPORT W TELEWIZJI

SOBOTA

• **Narciarstwo alpejskie.** Puchar Świata w Chamonix: slalom mężczyzn (9.20, 12.30, Eurosport 1); Puchar Świata w Garmisch-Partenkirchen: zjazd kobiet (10.30, Eurosport 1)

• **Piłka ręczna.** Superliga kobiet: Młyny Stoisław - Piotrcovia (12.55, TVP Sport)

• **Piłka nożna.** Premier League: Everton - Newcastle, Manchester C. - Sheffield Utd (13.25, 15.55, Canal+ Sport 2), Arsenal - Manchester Utd, Southampton - Aston Villa (18.25, 20.55, Canal+ Sport 2); PKO Ekstraklasa: Warta - Cracovia, Lechia - Jagiellonia, Górnik - Lech (14.55, 17.25, 19.55, Canal+ Sport); Bundesliga: Bayern - Hoffenheim (15.25, Eleven Sports 1), Dortmund - Augsburg (15.25, Eleven Sports 4), Lipsk - Leverkusen (18.25, Canal+ Premium); LaLiga: Real - Levante, Valencia - Elche (16.10, 18.25, Eleven Sports 2), Villarreal - Sociedad (20.55, Eleven Sports 3); Serie A: Sampdoria - Juventus, Inter - Benevento (17.55, 20.40, Eleven Sports 1); Ligue 1: Marsylia - Rennes (20.55, nSport+, Eleven Sports 2)

• **Biegi narciarskie.** PŚ w Falun: 15 km tech. klas. mężczyzn oraz 10 km klas. kobiet (13.30, Eurosport 1; 14.50, TVP Sport)

• **Łyżwiarstwo szybkie.** PŚ w Heerenveen: 1500 m, 500 m kobiet i mężczyzn (14.10, 14.55, 15.30, 16.15, Polsat Sport Extra); biegi ze startu wspólnego K i M (16.55, 17.15, Polsat Sport Extra)

• **Siatkówka.** PlusLiga: Czarni - Verva, Katowice - Jastrzębie, Cuprum - Stal (14.45, 17.30, 20.30, Polsat Sport)

• **Skoki narciarskie.** PŚ w Willingen: konkurs indywidualny (15.50, TVP Sport; 15.55, TVP 1)

• **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Śląsk - Trefl (20.10, Polsat Sport Extra); NBA: Celtics - Lakers (2.30 z sob. na niedz., Canal+ Sport 2)

Fot. materiały prasowe klubu

Robbert Andringa (z lewej) i jego koledzy z Indykpolu AZS grają ostatnio lepiej, ale czy to wystarczy na pokonanie Trefla?

Fot. Emil Marecki

Na zakończenie zgrupowania w Siedlcach piłkarze Stomilu Olsztyn rozegrają w sobotę sparing z Wisłą Puławy

• **Tenis.** Turniej WTA w Melbourne (0.30, 2.30, sob./niedz., Canal+ Sport)

NIEDZIELA

• **Tenis.** Turniej WTA w Melbourne (7, Canal+ Sport)

• **Biegi narciarskie.** Ski Classics: Trentino - Marcialonga (7.55, 9.45, TVP Sport); PŚ w Falun: sprinty klas. kobiet i mężczyzn (13.30, Eurosport 1)

• **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Chamonix: slalom mężczyzn (9.20, 12.30, Eurosport 1); PŚ w Garmisch-Partenkirchen: supergigant kobiet (10.30, Eurosport 1)

• **Lekka atletyka.** Halowy mityng ISTAF w Düsseldorfie (12.15, TVP Sport)

• **Piłka nożna.** Serie A: Spezia - Udinese, Atalanta - Lazio (12.25, 14.55, Eleven Sports 1), Napoli - Parma, Roma - Hellas (17.55, 20.40, Eleven Sports 1); LaLiga: Getafe - Alaves (13.55, Eleven Sports 4), Cadiz - Atletico, Granada - Celta (16.10, 18.25, Canal+ Sport 2), Barcelona - Athletic (20.55, Canal+ 4K Ultra HD); Ligue 1: Lorient - PSG (14.55, nSport+), Nantes - Monaco (20.55, nSport+, Eleven Sports 2); PKO Ekstraklasa: Wisła K. - Piast (14.55, Canal+ Sport), Podbeskidzie - Legia (17.25, Canal+ Sport 3); Bundesliga: Köln - Arminia, Wolfsburg - Freiburg (15.25, 17.55, Eleven Sports 2); Premier League: West Ham - Liverpool (17.25, Canal+ Sport)

• **Łyżwiarstwo szybkie.** PŚ w Heerenveen: 500 m kobiet i mężczyzn, 3000 m kobiet, 5000 m mężczyzn (13, 13.40, 14.15, 15.10, 15.55, Polsat Sport Extra); 1000 m K i M (16.40, 17, Polsat Sport Extra; 17.20, Polsat Sport News)

• **Piłka ręczna.** MŚ w Egipcie: mecz o 3. miejsce i finał (14.30, 17.25, TVP Sport)

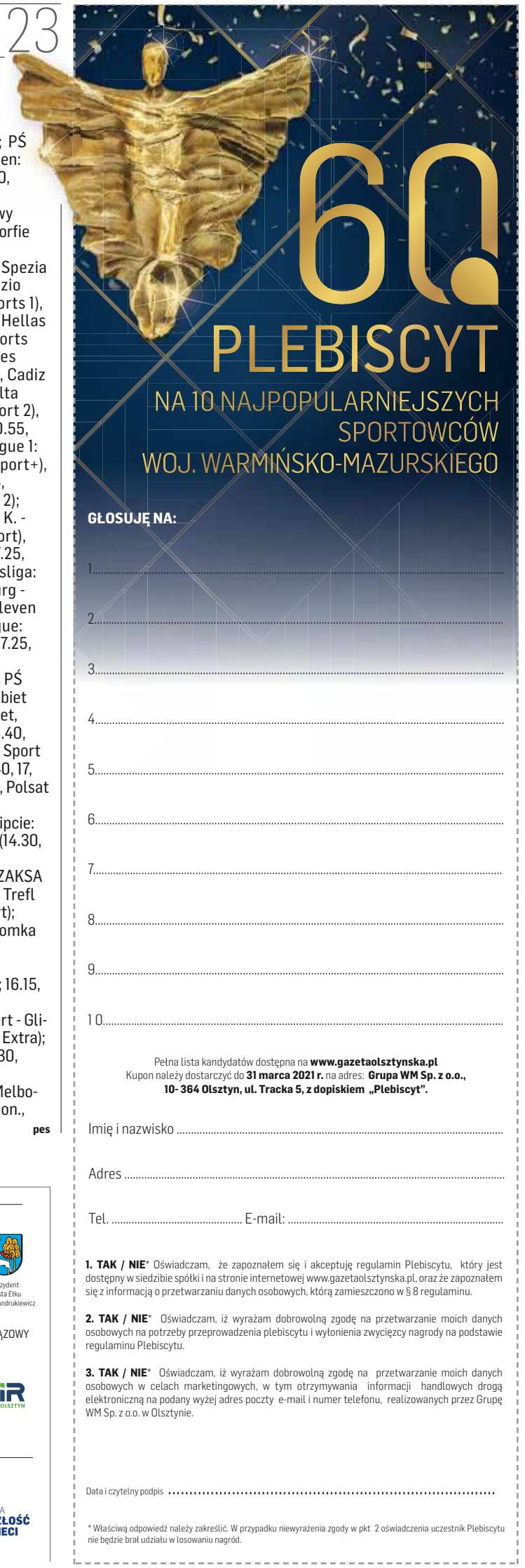
• **Siatkówka.** PlusLiga: ZAKSA - Resovia, Indykpol AZS - Trefl (14.45, 17.30, Polsat Sport); Tauron Liga: Joker - Radomka (20.30, Polsat Sport)

• **Skoki narciarskie.** PŚ w Willingen (16.10, TVP 1; 16.15, Eurosport 1)

• **Koszykówka.** EBL: Start - Gliwice (17.30, Polsat Sport Extra); NBA: Nuggets - Jazz (21.30, Canal+ Sport 2)

• **Tenis.** Turniej WTA w Melbourne (0.30, 2.30, niedz./pon., Canal+ Sport).

pes



621otbs-B -K

621otbs-C -K

eprasa.pl e045401a88

Staram się kierować tym, czego się nauczyłam

Ma 17 lat i na swoim koncie tytuły medalistki Mistrzostw Europy oraz Mistrzyni Polski. Natalia Kuczewska, pięściarka ełckiego Mazura, coraz śmielej poczyna sobie w ringu i już szykuje się na – być może przełomową dla siebie – dużą imprezę.

— Jak rozpoczęła się Twoja przygoda z pięściarstwem?

— Kiedyś gdy mieszkałam jeszcze poza Ełkiem, dowiedziałam się, że jest tutaj coś takiego jak sala bokserska. Od 4 klasy szkoły podstawowej mieszkałam już w mieście i rok później do naszej klasy dołączyła nowa dziewczyna. To ona powiedziała mi, że jest coś takiego jak boks i zapytała, czy nie chciałabym przejść się na trening. Powiedziałam „no dobra". Poszłam za nią. Ona pochodziła może z 3 miesiące. Ja zostałam.

— Co Cię przyciągnęło do boksu, sprawiło, że się nim zafascynowałaś?

— Tutaj bardziej pasowałoby pytanie „co mnie zatrzymało przy boksie". Na początku chodziłam na boks, tak jak dzieci chodzą pograć w piłkę, na jakieś treningi. Duże znaczenie ma to, że mieszkam blisko trenera, który nieustannie mnie mobilizował mówiąc „chodź na trening, przyjdź na trening". W sumie tak naprawdę to mnie właśnie zatrzymało przy boksie do momentu, aż sama doszłam do wniosku, że to jest fajne, z tego można czerpać przyjemność. Zaczęłam bardziej przykładać się do treningów i boks stał się moją rutyną.

— Pamiętasz swój pierwszy sukces? Miałaś jakiś moment przełomowy, po którym zrozumiałaś, że mogłabyś zająć się boksem na poważnie?

fot. MKB Mazur Ełk/Tadeusz Biryło

— Pamiętam do tej pory swoją pierwszą, a dokładniej pierwsze dwie walki. Walczyłam z dwoma dziewczynami. Jedna ważyła 5 kg więcej ode mnie, a druga ok. 10. Boksowałam z nimi w Białymstoku, wygrałam, zajęłam pierwsze miejsce i od tego momentu zaczęłam się tym bardziej fascynować. Pomyślałam, że być może byłabym w stanie coś w pięściarstwie osiągnąć.

— Twoim trenerem jest uznany ełcki szkoleniowiec, Tadeusz Biryło. Jak Ci się z nim współpracuje?

— Bardzo dobrze. Powiem tak: na zawodach rozmawiam z wieloma trenerami i mówią mi, abym słuchała się swojego, bo jest bardzo mądry, doświadczony i wie co mówi.

— Walczyłaś na Młodzieżowych ME w boksie, z których wróciłaś z brązowym medalem. Reprezentowałaś nasz kraj i na co dzień miałaś okazję trenować wraz z koleżankami z całego kraju, pod okiem szkoleniowców kadry narodowej. Zwróciłaś szczególnie na coś uwagę?

— Na kadrze nauczyłam się, że dużo daje trening motoryczny, tyle, że potrzebna jest odpowiednia regeneracja, wiedza, a do tego aby przygotować się i przepracować okres przygotowawczy w odpowiedni sposób potrzeba czasu. Trzeba mieć o tym pojęcie, choćby po to, aby nie przesadzić. Wykorzystam to w przygotowaniach do Mistrzostw Świata w Kielcach (późną wiosną 2021 – przyp. red.).

— Powiedz, masz jakieś wzory sportowe w świecie boksu? Kogoś styl wyjątkowo Ci się podoba? Cenisz określonego pięściarza/kę?

— Bardzo mi się podoba styl Floyda Mayweathera Jr. I jego szybkie ruchy, ale jakoś nie staram się wzorować na kimś konkretnym, jeżeli w ogóle. Każdy człowiek jest inny i każdy ma inne swoje atuty i wady, plusy i minusy. Osobiście staram się kierować tym, czego się nauczyłam i co potrafię, a nie określonymi osobami czy wzorami.

— Za 5 lat będziesz miała 22 lata i - jeżeli pozostaniesz przy boksie - zapewne już duży bagaż doświadczenia. Oglądając obecne polskie pięściarki (w kontekście niedawnej walki Piątkowska - Gumienna - przyp. red.), czujesz, że za kilka lat byłabyś w stanie z nimi rywalizować, jak równa z równą?

— Pewnie, czemu nie. Teoretycznie wszystko jest możliwe, a przecież po to się boksuje, aby próbować iść wyżej i się rozwijać. Najważniejszą rzeczą dla mnie jest udział w Igrzyskach Olimpijskich w 2024 r., do których pragnę się zakwalifikować i zdobyć tam medal, będę wówczas miała 21 lat i będę prawdopodobnie zbliżała się szczytu swoich możliwości fizycznych i technicznych.

— W kwietniu w Kielcach odbędą się Młodzieżowe Mistrzostwa Świata w boksie. Czy to będzie najbliższa okazja, aby fani zobaczyli Cię w ringu?

— Myślę, że do tego czasu wezmę udział w jakichś innych walkach, które być może rozgrzeją mnie do turnieju, na który bardzo czekam i na który postaram się zbudować formę. Tutaj chciałabym przy okazji podziękować m.in. kadrze ZDZ-u w Ełku, za zrozumienie i pomoc w przygotowaniach.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

Kickboxing pomógł mi zbudować charakter

Ma zaledwie 16 lat, a już dwa razy wywalczyła tytuł Mistrzyni Polski. Kickboxing jest jej sposobem na życie i to z nim wiąże swoje plany na dorosłość. Rozmawiamy z Oliwią Gajewczyk z ełckiego THOR'a.

Oliwio, jak to się stało, że zdecydowałaś się trenować kickboxing? Odkryłaś ten sport sama, czy ktoś Ci go pokazał?

— Mój brat bardzo długo trenował i kiedyś wziął mnie na trening. Bardzo mi się spodobało i tak już tutaj zostałam i do tej pory trenuję.

Ile miałaś wówczas lat?

— Chyba 13, bo już idzie 4 rok jak trenuję kickboxing.

Jak to jest u Was w branży? To późno na podjęcie przygody z kickboxingiem, a może to właśnie optymalny moment?

— Wydaje mi się, że właśnie „akurat" 13 lat to był wiek, w którym już wiele rzeczy sobie uświadamiałam i to był dobry czas, aby zacząć.

Na pewno pamiętasz swój pierwszy duży sukces. Takich rzeczy się przecież nie zapomina, prawda?

— Tak, pewnie że pamiętam. To były Mistrzostwa Polski low kick w 2019 roku w Nowym Targu. Wtedy pierwszy raz zdobyłam Mistrzostwo Polski Juniorek. To będę pamiętać do końca życia. Tytuł ten obroniłam w Starachowicach, wyszło naprawdę fajnie.

Jakim magnesem przyciąga kickboxing? Lubisz być w ruchu, rywalizować? Co Cię w kickboxingu rajcuje?

— Podoba mi się to, że tutaj trzeba mieć wypracowaną dyscyplinę, jest adrenalina, czasami się dostanie po tyłku. Po prostu lubię być na treningu i czuć te emocje. Jest stres, trochę strachu. To jest fajne.

Co powiesz o swoich trenerach? Ich koledzy z branży zwracają uwagę, że wychowują niemały talent. Jaki mieli wkład w Twój rozwój? Potrafisz to ocenić?

fot. THOR Szkoła Walki/FB

— Oczywiście. Od początku trenowała ze mną Katarzyna Sztramko, jak coś mi nie wychodziło to na spokojnie poprawiała, aby wszystko było ok. Trenerzy Rafał i Katarzyna mieli bardzo duży wkład.

Co robisz tak na co dzień, poza kickboxingiem? A może jednak zajmuje Ci on większość wolnego czasu? Jak rozumiem, jeszcze się uczysz, prawda?

— Tak, jeszcze się uczę, ale całe moje życie jest dopasowane pod treningi, szkoła też oczywiście jest, ale jakoś to wszystko ze sobą godzę. Treningi są dla mnie najważniejsze.

Masz wsparcie rodziny? Jak podchodzą do Twojej pasji rodzice? Wspierają Cię w tym co robisz?

— Tak, oczywiście. Mam ich pełną akceptację, cieszą się z każdego mojego sukcesu. Mama czasami boi się, że coś mi się stanie, ale to oczywiście jest tłumaczone zwykłą rodzicielską troską.

Przejdźmy do samej walki. Lubisz przyłożyć i przyjąć? A może rozbijasz przeciwniczki stosując określoną taktykę?

— Przyznam, że bardziej wolę iść w wymianę z przeciwniczką, ale jeżeli trzeba zagrać technicznie i taktycznie i ugrać kilka punktów to potrafię to zrobić. Przeglądam luki i rozpracowuję przeciwniczkę.

Masz jakieś swoje ulubione elementy kickboxerskiego rzemiosła? Stawiasz na nogi, a może wolisz częściej używać rąk? Wielu kickboxerów ląduje potem w boksie, jak np. Izu Ugonoh.

— Staram się to rozkładać, ale zawsze chyba jednak w mojej walce jest troszkę więcej boksu, takie krótkie wymiany, jest bardziej boksersko. Ale staram się również kombinować.

Planujesz zajmować się kickboxingiem na serio, można powiedzieć – zawodowo? Póki co idzie Ci naprawdę nieźle. Wiążesz z tym sportem swoje plany na życie?

— Tak, tylko czekam na przejście do kategorii seniorek. Tam już są kobiety mające sporo doświadczenia, a nie 16-letnie dziewczyny. To moje marzenie, aby wskoczyć do dorosłej kategorii, zmierzyć się z nimi, mieć później starcia zawodowe.

Masz swoich idoli do naśladowania, jakieś wzory, nazwiska?

— Nie mam kogoś określonego. Oglądam dużo MMA, boksu, sportów walk. Staram się wypatrywać najlepsze elementy od przeróżnych zawodników. Nie mam jednego idola.

Niedawno zostałaś uhonorowana nagrodą „Białej Lilii". Jak odbierasz to wyróżnienie?

— Fajnie zostać sportowcem roku, bardzo się cieszę. To nie były zawody sportowe, tutaj o nagrodzie decydowali ludzie. Cieszę się, że zostałam przez nich doceniona.

Powiedz nam jeszcze na koniec, czy kickboxing pozwolił wypracować cechy, które przydają się Ci w codziennym życiu?

— Jak każdy sport, kickboxing buduje charakter. Jestem bardzo wrażliwą dziewczyną, a on pomógł mi właśnie ten charakter zbudować. Na ostatnich zawodach miałam bardzo przykrą kontuję nogi – tak stłuczony piszczel, że ledwo stałam na nogach - ale wygrałam sama z sobą i się zmobilizowałam do zwycięstwa.

mch

eprasa.pl e045401a88