DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

BEZgorset

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA\\\NIEDZIELA
19-20|09|2020

„Dziennik Elbląski" 12 169 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 544 NR 216 (20336)

Fot. Konrad Cuba

Mam benzynę zamiast krwi \6

Nie chcemy dziecka z ADHD

Grzeczne, ułożone dziecko to marzenie każdego rodzica i nauczyciela. Tego drugiego może mniej, bo w szkole zapewne niejednego „gagatka" widział i wie, że dzieci są różne. Te grzeczne są mile widziane, te niegrzeczne już nie... \8

Mleko to podstawa!

Nabiał to generalnie grupa wyrobów wytwarzanych na bazie mleka, jakkolwiek zaliczamy do niej również jaja. Od lat należą one do jednych z podstawowych produktów, które spożywamy. Trudno sobie wyobrazić rozwój ludzkości bez udziału mleka i bez historii, dzięki którym dziś mamy twaróg, żółty ser czy jogurt. \10

ISSN 0137-9127
38
9 770137 912163

eprasa.pl e928060af1

W 2018 roku w Polsce żyło

4046 kobiet w wieku

100 lat i więcej

CZY WIESZ, ŻE...

W latach 20. XX wieku wśród kobiet modna była chłopięca sylwetka ciała, małe piersi i krótko obcięte włosy à la bob, zaś talia była bagatelizowana. Kobiety odrzuciły sztywne gorsety krępujące ruchy ciał. **źródło: wikipedia**

CYTAT DNIA

George Bernard Shaw:
Lepiej kobietę oburzać, niż nudzić.

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

One nas inspirują: Babushki z Olsztyna

Fot. Archiwum Kolektywu Teatralnego Babushka

Paulina Kajdanowicz, Natalia Świniarska oraz Krzysztofa Gomółka-Pawlicka są zawodowymi aktorkami. Po tym, jak skończyły Policealne Studium Aktorskie w Olsztynie, postanowiły nie załamywać rąk nad tym, że w Polsce etatów dla aktorów jest jak na lekarstwo, tylko wzięły sprawę w swoje ręce. Przy okazji postawiły przed sobą ważny cel: tworzyć, a nie odtwarzać. Tak narodził się Kolektyw Teatralny Babusha. W kolejnym sobotnim wydaniu zamieścimy rozmowę z jego twórczyniami. **dbp**

List tygodnia

Jestem emerytem mieszkającym od 32 lat w Niemczech. Pochodzę z Pasymia, i właściwie mógłbym już wrócić na stałe w swoje rodzinne strony. Ale nie wrócę ze względu na stan polskiej służby zdrowia. W Niemczech wszystkie przychodnie, tak zwane Praxis, są prywatne. Przychodnie te mają podpisane umowy ze wszystkimi kasami chorych, dlatego za wizytę i leczenie nie musimy płacić. Za lekarstwa płacimy przeważnie 5 euro, gdy lek kosztuje do 50 euro, natomiast gdy lek kosztuje między 50 a 100 euro to za receptę płacimy 10% wartości leku. Gdy lek kosztuje od 100 euro wzwyż to płacimy tylko 10 euro. Widziałem niedawno filmik na facebooku, gdzie pewna babcia żaliła się, że lekarze w przychodniach nie przyjmują z powodu koronawirusa, a prywatnie za 150 zł już tak. To mnie zbulwersowało. Tu korona przeszkadza, a prywatnie nie przeszkadza. W Niemczech prywatne przychodnie przyjmują, ale trzeba być w masce i trzymać minimum 1,5 metra odstępu. Tu można, w Polsce nie wolno.

Pozdrawiam
Ryszard S.

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

Drodzy Czytelnicy

Spór o język wciąż trwa. Doskonałym przykładem są feminatywy, czyli „żeńskie końcówki". Przeciwnicy upierają się, że jest to przejaw „nowomowy", zwolennicy natomiast uważają, że dzięki nim kobiety stają się „widzialne" w przestrzeni publicznej. Jeżeli chcą Państwo dowiedzieć się, co na ten temat sądzą nasza redaktorki oraz redaktorzy a także czytelniczki i czytelnicy - zapraszamy do lektury s. 3.

Klaudia Konarska to modelka, bizneswoman, youtuberka z zamiłowaniem do motoryzacji. O kobiecie na torze przeczytacie Państwo na s. 6.

Zapraszamy do lektury!
ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

SPOŁECZEŃSTWO
3 Piękna nasza polszczyzna
„Mała rewolucja społeczna, jaka się dokonała w związku ze zdobyciem przez kobiety stanowisk, dotychczas zajmowanych tylko przez mężczyzn, zastała polski język zupełnie nieprzygotowany i wytworzyła zamęt lingwistyczny, z którego śmy dotychczas nie wybrnęli" — pisał w 1931 roku Ignacy Wieniewski. Te słowa są wciąż aktualne, a spór o feminatywy jest tego doskonałym przykładem.

TWARZE
6 Mam benzynę zamiast krwi
Najpierw modelka, później bizneswomen i... youtuberka. Warmia i Mazury kojarzą jej się z motoryzacją, choć sama w jej poszukiwaniu trafiła z Biskupca do Gdańska. Z Klaudią Konarską rozmawiał Paweł Jaszczanin.

TEMAT TYGODNIA
8 Nie chcemy dziecka z ADHD
Grzeczne, ułożone dziecko to marzenie każdego rodzica i nauczyciela. Tego drugiego może mniej, bo w szkole zapewne niejednego "gagatka" widział i wie, że dzieci są różne. Te grzeczne są mile widziane, te niegrzeczne już nie...

REALITY SHOW
11 Zdobędziesz tyle, na ile się odważysz
Do ekipy Hotelu Paradise dołączyła pochodząca z Ełku Julia Karina Skrodzka. W pewien sposób zastąpiła byłego ełczanina, Łukasza Karpińskiego, który bardzo szybko pożegnał się z programem. Julii to raczej nie grozi. Dlaczego?

MĘSKI PUNKT WIDZENIA
12 Kościół to nie warowny gród
— Kościół musi być otwarty na każde stworzenie, a nie być warownym grodem — mówi Wojciech Płoszek, proboszcz Parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Ostródzie. Ksiądz do świątyni zaprosił opiekunów wraz z bezdomnymi psami, by zachęcić do adopcji zwierząt.

STYL ŻYCIA
14 Moda vintage dostępna dla każdego
Para w życiu i w pracy. Karina Borejszo i Dominik Podbereski od 10 lat prowadzą Vintage For Ever - sklep z ubraniami z minionych epok. Zaczynali od sprzedaży internetowej, dziś prowadzą także sklep stacjonarny na reprezentacyjnej ulicy Szerokiej w Gdańsku. I wciąż poszukają modowych perełek, którym można dać drugie życie.

FELIETON
15 Wiedźma, bo wie!
Już dawno temu ktoś wyjaśnił mi różnicę między niewiastą a wiedźmą. Niewiasta — bo nie wie. A wiedźma właśnie wie! Skutek był taki, że gdy tylko poznałam różnicę, natychmiast podjęłam życiową decyzję: zdecydowanie chcę przez to życie przejść jako wiedźma!

ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
18 Psychoterapia i ziołolecznictwo
18 Metamorfoza tygodnia

PSYCHOLOGIA
19 Złość — co robić, aby nie wymykała się spod kontroli?

ZDROWIE
20 Papryka, czyli kopalnia zdrowia
21 Warzywa najlepsze na odporność

SPORT
23 Brąz w takiej stawce nie jest zły
24 Tylko strach nas ogranicza
Iga Dąbek ze Szczytna waży zaledwie 58 kilogramów, a dźwiga ciężary kilkakrotnie wyższe od swojej wagi. Podczas X Mistrzostw Polski w Trójboju Siłowym Klasycznym pani Iga dźwignęła w sumie 345 kg i została wicemistrzynią kraju.

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

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

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

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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl e928060af1

Piękna nasza **polszczyzna**

„Mała rewolucja społeczna, jaka się dokonała w związku ze zdobyciem przez kobiety stanowisk, dotychczas zajmowanych tylko przez mężczyzn, zastała polski język zupełnie nieprzygotowany i wytworzyła zamęt lingwistyczny, z któregośmy dotychczas nie wybrnęli" — pisał w 1931 roku Ignacy Wieniewski. Te słowa są wciąż aktualne, a spór o feminatywy jest tego doskonałym przykładem.

Ci, którym feminatywy, czyli żeńskie nazwy zawodów i funkcji, się nie podobają, widzą w nich (czy może słyszą?) przejaw współczesnej odmiany „nowomowy". Podkreślają też, że wiele z nich jest trudnych w wymowie (za przykład niech służą żeńskie odpowiedniki psychiatry czy chirurga). Wśród argumentów za tym, żeby w polszczyźnie za dużo nie mieszać, pojawia się też opinia o tym, że nasz język poradził już sobie z tym problemem: mamy przecież panią dyrektor i pana inżyniera.

Ci, którzy feminatywów bronią, podkreślają np., że są one narzędziem walki o równość, że czynią kobiety „widzialnymi" w przestrzeni publicznej, że zmuszają do myślenia o nich i ich potrzebach np. w kontekście projektowanych rozwiązań. Przykład?

Jakiś czas temu sporo mówiło się o tym, że przez lata bezpieczeństwo samochodów sprawdzano na manekinie, który zbudowany był na wzór mężczyzny. Kiedy za kierownicą posadzono takiego, który przypominał kobietę (a tak naprawdę nastolatka), okazało się, że samochody nie dla wszystkich są tak bezpieczne, jak chwalili się dotąd ich producenci.

Na inny problem powiązany z tą „niewidzialnością" kobiet, tym razem już w języku, zwrócił uwagę prof. Mirosław Bańko. W rozmowie opublikowanej w „Kulturze Liberalnej" językoznawca zauważył, że są badania wskazujące na to, że kiedy „uczennica czyta zadanie z podręcznika, gdzie jest napisane: »Przedyskutuj tę kwestię z kolegą«, to pyta, czy może przedyskutować ją z koleżanką, ponieważ wydaje się jej, że słowo »kolega« odnosi się tylko do chłopców".

Ale takie uważne są nie tylko dzieci. Jak zauważa prof. Bańko, „(...) także dorosłe osoby, widząc ogłoszenie: »Wydawnictwo przyjmie redaktora«, sądzą, że raczej chodzi o mężczyznę". Jak nietrudno się domyślić, feminatywy (i ich brak) mogą mieć zatem spory wpływ na nasze życie.

Pytaniem otwartym pozostaje, czy nasze zapotrzebowanie na feminatywy (a wraz z nim sama polszczyzna) nie zatacza koła. Na ciekawy fakt zwróciła uwagę Agnieszka Warnke, która w swoim tekście sięgnęła do tekstów sprzed ponad stulecia. Cytowana przez nią redakcja miesięcznika „Poradnik Językowy" „wskazywała na konieczność utworzenia formy żeńskiej «doktorka» na wzór: «aptekarz – aptekarka», nawet wbrew upodobaniom bezpośrednio zainteresowanych". „W miarę przypuszczania kobiet do studyów uniwersyteckich może będziemy musieli stworzyć jeszcze i magisterkę (farmacyi), a może i adwokatkę, i nie cofniemy się przed tem, czego różnica płci wymaga od logiki językowej" — deklarowano.

> Niewiele zabrakło, żeby „feminatyw" został Słowem Roku 2019. Językoznawcy ostatecznie postawili jednak na „klimat", a „feminatyw" uplasował się na trzecim miejscu wśród najważniejszych słów tamtego roku.

Co więcej, w tym samym czasopiśmie w 1904 roku wydrukowano zbiorowy protest czytelników „przeciwko gwałceniu języka polskiego i łączeniu z nazwiskami żeńskimi tytułu Dr. (Doktor) zamiast Drka (Doktorka)", a w 1911 roku, jak pisze Warnke, redakcja zarzuciła paniom „brak cywilnej odwagi przyznania się do tego, że się jest kobietą, wstyd swojej kobiecości, i podszywanie się pod płaszcz męski".

Skąd ten „brak odwagi" mógł się brać? Być może z przekonania, które wielu kobietom towarzyszy i dziś: że bycie posłem „znaczy" więcej niż bycie posłanką, że kojarzy się z większym profesjonalizmem, że podkreślanie swojej kobiecości może być źle widziane i odbierane jako przejaw infantylności.

Co ciekawe, choć pewnie nie przez wszystkich użytkowników języka uświadomione, polszczyzna sprzed kilku dekad była bardziej otwarta na feminatywy. Opór dano im w okresie PRL-u, kiedy to postanowiono „zrównać" kobiety i mężczyzn, także pod względem leksykalnym. Brzmi świetnie? Pewnie tak, ale to zrównywanie miało wiele wspólnego z ogólnymi tendencjami, jakie wówczas panowały w Polsce, a które dobrze obrazuje japońskie przysłowie o wystającym gwoździu, który musi być wbity.

Pozwalając sobie na radykalne sądy, można powiedzieć, że język wciąż symbolicznie pokazuje kobietom, gdzie jest ich miejsce: w domu (bez zbędnej akrobatyki leksykalnej mogą tytułować się kucharką, sprzątaczką), w zawodach, które są niezwykle potrzebne, choć nieszczególnie dobrze opłacane (pielęgniarka, położna), ale już raczej nie na wyższych stanowiskach (prezydentka? dziekanka?), nie tam, gdzie liczy się najwyższy profesjonalizm (chirurżka? pilotka?).

Gotowość kobiet do używania wobec samych siebie feminatywów traktowana bywa nie tylko ze zrozumieniem, ale i z pobłażliwością, a nawet ironią. Wystarczy przypomnieć sobie zamieszanie, jakie wywołała Joanna Mucha, która chciała być „ministrą", czy komentarze, jakie towarzyszyły staraniom posłanek bieżącej kadencji Sejmu, żeby w dokumentach obok „posła" było też miejsce dla „posłanki".

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA

Fot. Adam Winger/Unsplash

Ciąg dalszy na s.4-5

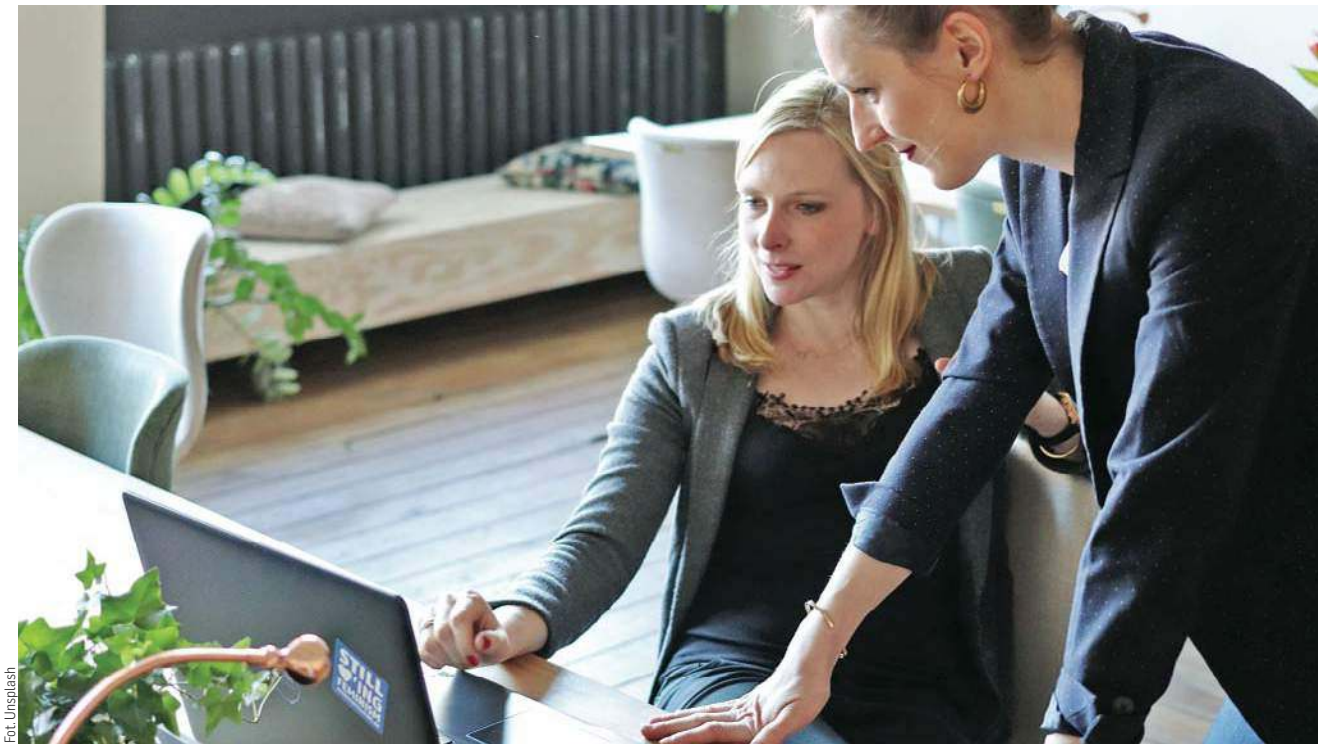
eprasa.pl e928060af1

Piękna nasza polszczyzna

Ciąg dalszy ze s. 3

A jeśli nie wiemy, jaką formę stosować...

Pogotowie Językowe działa od 2017 r., od początku wyłącznie online. Porad językowych udzielają (jak dotąd w niezmienionym składzie) językoznawcy z Katedry Języka Polskiego UWM: dr hab. Iza Matusiak-Kempa, dr hab. Alina Naruszewicz-Duchlińska, prof. UWM, prof. Mariusz Rutkowski, dr Katarzyna Witkowska, mgr Joanna Wołoszyn i dr hab. Mariola Wołk, prof. UWM (koordynator projektu). Do 1 października poradnia funkcjonuje w nieco zwolnionym trybie wakacyjnym, ale już od początku nowego roku akademickiego odpowiedź na pytanie można będzie uzyskać w trybie dużo szybszym (jak na pogotowie przystało), tj. nawet w ciągu jednego dnia. Zapraszamy na stronę poradni: https://polonistyka-uwm.wixsite.com/pogotowie-jezykowe.



Fot. Unsplash

Jak mówić o paniach? Zapytaliśmy językoznawców

Fot. Archiwum prywatne

Dr hab. Mariola Wołk, prof. UWM, Katedra Języka Polskiego UWM w Olsztynie:

O paniach i panach 14 lat temu pisał prof. Marek Łaziński z UW, znawca m.in. zjawiska, które w swojej książce („O panach i paniach. Polskie rzeczowniki tytularne i ich asymetria rodzajowo-płciowa", wyd. w 2006 r. przez PWN), nazwał asymetrią tytułów zawodowych. Myśląc o feminatywach i nieodłącznych wątpliwościach związanych z ich używaniem, przypomina mi się jedna z konferencyjnych dyskusji, w której kontrowersje budziły takie nazwy żeńskie, jak np. socjolożka, pilotka, adwokatka, dziekanka czy adiunktka. Socjolożka, bo — choć słowotwórczo poprawna — niepoważnie brzmiało, adwokatka (podobnie jak pilotka i dziekanka), bo pierwotnie miała odniesienie nieosobowe i przez to kojarzyła się (znów niepoważnie) z czekoladką, adiunktka (podobnie jak pediatrka), bo przysparza niemałych kłopotów z wymową (proszę spróbować powtórzyć to słowo kilka razy w szybkim tempie). Argumenty niby niezbyt mocne, ale podawano je (i podaje się nadal) m.in. w podręcznikach akademickich z zakresu kultury języka polskiego.

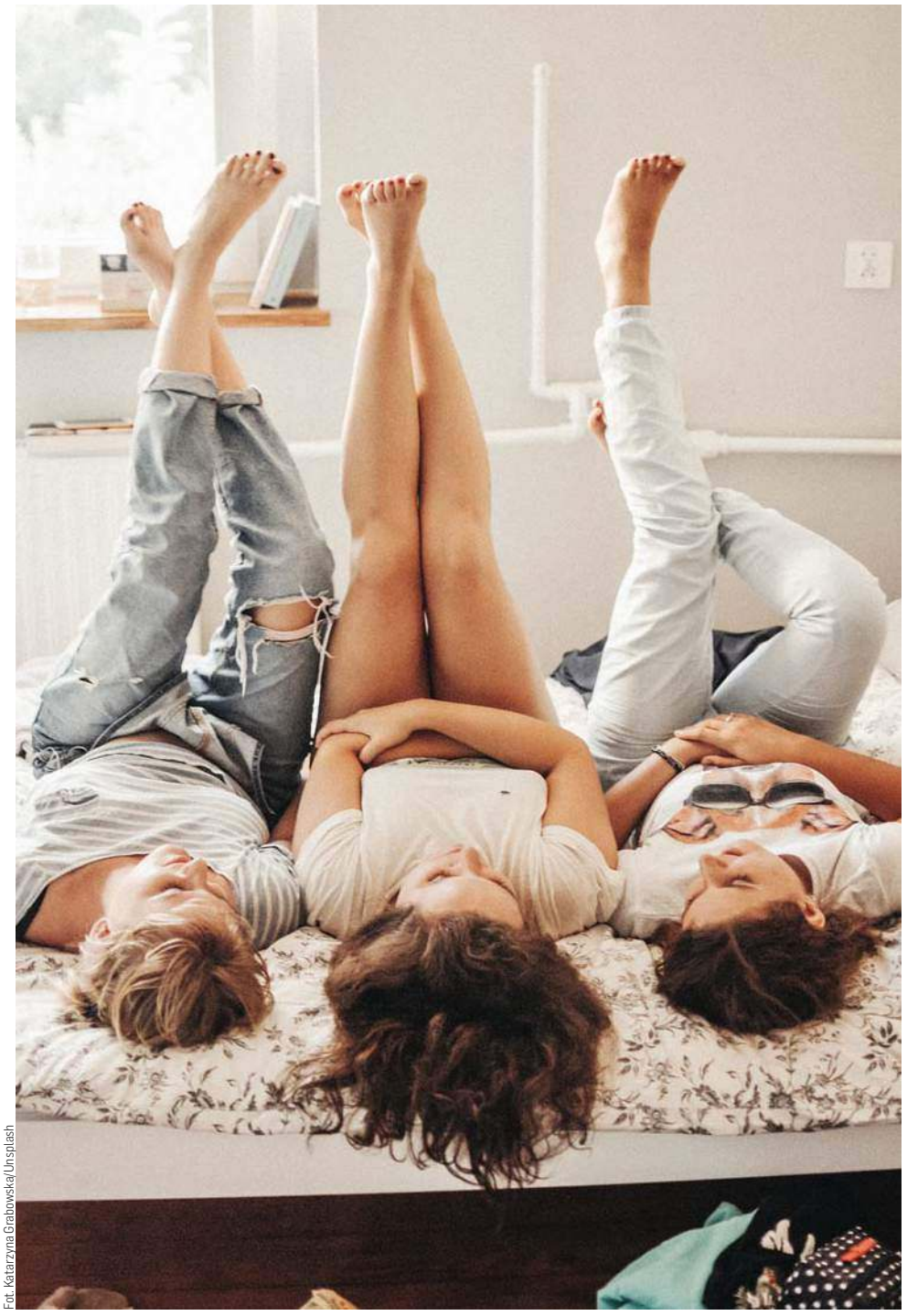
Konferencyjny spór o nazwy żeńskie toczył się kilkanaście lat temu. Sama gorąco oponowałam, tymczasem prof. Łaziński bardzo spokojnie przewidywał stosunkowo łatwe zaadaptowanie się tych dziwnych wówczas nazw w języku. Językowi tradycjonaliści pewnie wciąż są nieprzekonani, ale większość z nas oswoiła się już z tymi wyrażeniami. Teraz dyskutujemy o akceptowalności dużo bardziej niepokojących słów, jak np. naukowczyni, gościni, widzka czy słynna ministra lub premiera. Dwa ostatnie są niezgodne z zasadami polskiego słowotwórstwa (ostatecznie można by zaakceptować ministerkę i premierkę, bo to -ka jest produktywną cząstką tworzącą nazwy żeńskie), trzy poprzednie są systemowo akceptowalne, ale czy zaakceptowane przez ogół społeczeństwa? Czy chcemy tak mówić? Właśnie do tego sprowadza się spór o feminatywa — prawo do ich stosowania pozostawia się mówiącym (takie jest także stanowisko Rady Języka Polskiego z 25 listopada 2019 r.). Wśród nich również nie ma jednak jednomyślności. Moje studentki, zapytane o takie formy, zwykle odpowiadają, że nie chcą być filolożkami, wolą być filologami lub po prostu polonistkami. Ja wolę być naukowcem niż naukowczynią, językoznawcą niż językoznawczynią i czyimś gościem niż gościnią. Ale to kwestia gustu... Natomiast językoznawczo nie zgadzam się ani na ministrę, ani na premierę (chyba że teatralną). Jak widać, nie jestem liberalną lingwistką i – podobnie jak w przywołanym wspomnieniu — znów bliżej mi do tradycjonalistów (proszę zwrócić uwagę na to, że słowo to odnosi się do panów i pań, nie trzeba więc mówić o tradycjonalistkach i tradycjonalistach, choć politycy i — niektórzy dodaliby: polityczki — chętnie mówią do Polek i Polaków).

Fot. Przemysław Betka

Prof. dr hab. Mariusz Rutkowski, dyrektor Instytutu Językoznawstwa UWM w Olsztynie:

Kwestia stosowania żeńskich form nazw zawodów czy stanowisk jest wciąż żywa, norma w tym zakresie dopiero się kształtuje czy raczej próbuje się kształtować pod wpływem wyraźnych potrzeb społecznych. Rada Języka Polskiego wyraziła już jakiś czas temu opinię, że w języku polskim należy dążyć, o ile jest to możliwe, do wyrównania dysproporcji rodzajowych poprzez wprowadzanie form żeńskich. Polszczyzna dopuszcza tworzenie takich form od tradycyjnych nazw męskich, a najczęstszym i chyba najlepszym sposobem jest stosowanie przyrostka -ka, a więc: dyrektorka, rektorka, psycholożka. Niektóre takie formy mogą budzić zastrzeżenia, bo jak powiedzieć o paniach premier i minister — premierka i ministerka? Można by ewentualnie stosować alternatywne formy premiera i ministra, tak jak uczyniły to władze szczecińskiej Akademii Sztuki, które już w oficjalnych dokumentach wprowadziły nazwy dziekana i rektora (a więc: ta dziekana, ta rektora). Na czele tej uczelni stoi zatem rektora Jarmołowicz. Może to budzić pewne wątpliwości, bo przecież formy te się odmieniają. Czy użytkownicy polszczyzny zaakceptują w związku z tym ich odmianę, np. w zdaniach: w polskich uczelniach jest coraz więcej dziekan, a w kilku z nich rządzą nawet rektory? Wątpię, czy zdania takie zostaną powszechnie odebrane jako neutralne i zrozumiałe. Dużo lepsze jest moim zdaniem używanie form z -ka, co może początkowo również napotykać na opór, ale w miarę rozpowszechniania powinno się przyjąć, tak jak w języku czeskim chociażby. Myślę, że przed tym problemem nie uciekniemy, potrzeba społeczna jest coraz silniej artykułowana, a język polski dysponuje narzędziami gramatycznymi, by sobie z nim poradzić. Pozostaje raczej kwestia oswojenia się z nowymi formami, ale powiem tylko, że to, co nowe, zawsze budzi pewne obawy czy nawet protesty. W miarę upowszechniania emocje zwykle opadają, a ludzie zaczynają te innowacje w coraz większym stopniu akceptować. Taki los zapewne czeka też nowe formy żeńskie, o których tu mówimy.

eprasa.pl e928060af1



Fot. Katarzyna Grabowska/Unsplash

Zdaniem autorki

Spór o żeńskie nazwy zawodów bywa czasem określany jednym z problemów pierwszego świata. Czyli problemów pozornych, takich, którymi mają czas zajmować się ludzie uprzywilejowani. I pewnie tak trochę jest, bo w walce o dobro kobiet mamy do zrobienia o wiele więcej niż to, co wiąże się z dopiskami do słowników. Rzecz w tym jednak, że ja mocno wierzę, że język kształtuje, a więc i zmienia nasz świat. Może gdybyśmy od dzieciństwa słyszały o prezydentkach i premierkach, łatwiej przychodziłoby nam wyobrażanie sobie siebie w takiej roli, dążenie do niej? W końcu żyjemy w czasach, w których nawet lalka Barbie, dawny symbol represyjności kultury wobec kobiet, mówi nam: „Możesz być, kim chcesz".

Pisałam już kiedyś na łamach Gazety, że jeśli nie chcemy o sobie myśleć jak o nauczycielkach, lekarkach czy socjolożkach, to być może dlatego, że wmówiono nam, że jako kobiety wykonujące te zawody mamy do zaoferowania mniej niż mężczyźni. Czy mamy? Oczywiście, że nie! Potrzeba nam tylko więcej odwagi i wiary we własne możliwości.

W kpinach z kobiet, które chcą używać w odniesieniu do siebie form feminatywnych, dostrzegam brak wrażliwości. To tak jak ze zwracaniem się do Sławomira, który nie znosi zdrobnienia swojego imienia (i dał temu wyraz), per „Sławku", to tak jak pozostawanie głuchym na prośby osób transsesksualnych, by zwracać się do nich imieniem, które lepiej współgra z ich tożsamością. A tak na marginesie: czy ci obrońcy języka, którym w gardle grzęzną „psycholożki", równie bardzo oburzają się na tych, którzy życzą sobie, by nie odmieniać ich nazwisk?

Choć sama nie mam problemu z feminatywami, uważam je za potrzebne i ważne, w tym czasie przejściowym, kiedy dopiero dogadujemy się w sprawie żeńskich form, gotowa jestem pójść na kompromis. I wspólnie z Kasią Nosowską (która już tytułem swojego utworu deklarowała, że śpiewa w imieniu dam) zachęcać: „W nazywaniu stroń/ Od niechcianych form".

To pisałam ja: dziennikarka, redaktorka, filolożka.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Kierowczyni czy kierownica?

Wiele lat temu podczas studiów na filologii polskiej na UMK pani doc. dr hab. K-ka, która prowadziła zajęcia z kultury języka, zleciła nam napisanie prac zaliczeniowych. Ja miałem odpowiedzieć na pytanie, jak nazywać kobietę wykonującą zwód kierowcy. Pytanie wydało mi się banalne, bo cóż tu deliberować — kierowczyni, oczywiście. Przywołałam (a jakże!) argumenty językoznawcze, posiłkując się ustaleniami wybitnych naukowców. Jakież było moje zdziwienia, kiedy doc. K-ka powiedziała: — Młody człowieku, sądzisz, że jakakolwiek poważna kobieta zgodzi się, by ją tak niepoważnie określać. To może idźmy po bandzie (tak, tak, ta starsza — w mojej ocenie, rzecz jasna — pani użyła takiego sformułowania!) i nazwijmy ją... kierownicą. Zaprotestowałem, bo nie chciałem iść... po bandzie. Poza tym twardo trzymałem się polskiej gramatyki, czyli moich argumentów. Byłem tym bardziej zdziwiony tą sytuacją, że pani docent dołożyła sobie do swojego nazwiska żeńską końcówkę -ka. Czyli co, w nazwiskach i owszem, ale przy zawodach... mamy wątpliwości?

W końcu nadszedł dzień rozliczeń — poznaliśmy ocenę naszych prac. Na mojej stało jak byk: piątka i dodatkowy bonus: zwolnienie z egzaminu z kultury języka. Do dziś nie wiem, co przekonało panią docent do moich językoznawczych ustaleń. Czyżby... wyrzuty sumienia?

MIROSŁAW WIECZOREK

195200TBS-a-K

eprasa.pl e928060af1

Mam **benzynę** zamiast krwi

Najpierw modelka, później bizneswomen i... youtuberka. Warmia i Mazury kojarzą jej się z motoryzacją, choć sama w jej poszukiwaniu trafiła z Biskupca do Gdańska. Z Klaudią Konarską rozmawiamy o motoryzacji, marzeniach i jej najnowszym projekcie.

Fot. Konrad Ciaba

— Skąd u ciebie zamiłowanie do motoryzacji?

— Odkąd pamiętam, jeździłam na imprezy motoryzacyjne. Od rajdów do wyścigów. Nawet jako dziecko udawałam, że jeżdżę samochodem. Poza tym pomógł teren — na Mazurach odbywało się kiedyś dużo imprez. Tata chętnie mnie na nie zabierał. W Olsztynie odbywały się np. wyścigi na 1/4 mili. Zresztą sama spróbowałam swoich sił na torze. Gdy zamieszkałam w Gdańsku, poznałam sporo ludzi związanych z branżą motoryzacyjną. To duże miasto, więc nie było trudno znaleźć tam fanów motoryzacji i co jakiś czas odbywają się jeszcze zloty.

— Wspomniałaś o torze. Robisz to hobbistycznie, czy próbujesz wykręcić, jak najlepsze czasy?

— Bardziej hobbistycznie. Po prostu wypożyczałam samochód i jeździłam np. po torze w Poznaniu. To jedyny tor w Polsce, gdzie faktycznie można rozwinąć jakąś porządną prędkość (śmiech).

— Pamiętasz swój pierwszy samochód?

— To był volkswagen New Beetle. Czarny i — uwaga — na szesnastocalowych felgach, a nie na kołpakach (śmiech). Wyglądał świetnie, a pod maską miał dwulitrowego diesla i naprawdę dobrze jechał, bo przecież to taka mała buda. Od 16. roku życia pracowałam jako modelka. Jeździłam za granicę na kontrakty, więc zarabiałam i mogłam sobie odłożyć. Sprzedałam więc volkswagena i kupiłam audi A3 po lifcie, z dużym grillem, na osiemnastocalowych felgach, w automacie i jeszcze z pakietem S-Line. To był świetny samochód i w sumie do dziś dobrze wygląda. To było takie spełnienie marzeń. Coś, co kupiłam za swoje pieniądze. Zwłaszcza że musiałyśmy sobie z mamą same poradzić, bo tata zmarł, gdy byłam dziewczynką.

— Nie pochodzisz z Olsztyna, ale wiem, że studiowałaś na UWM...

— Pochodzę z Biskupca. Edukacja zawsze była dla mnie ważna, więc skończyłam sześć kierunków studiów. Na UWM była to dietetyka. Mam też kilka podyplomówek, m.in. coaching, psychologię odżywiania. A w ogóle to miałam iść na dziennikarstwo (śmiech).

— Wystąpiłaś w jednym z odcinków „Zakupu Kontrolowanego" w TVN Turbo. Wybierałaś jeden z modeli porsche i mówiłaś, że otwierasz własną markę odzieżową. Wystartowała?

— Tak. I wiąże się z tym ciekawa historia. Zawsze marzyłam o tym, żeby powiązać motoryzację z modą, czyli z tym, co robiłam kiedyś. Oczywiście, w teorii, się to w ogóle nie łączy, ale udało się. Moje koszulki są właśnie takim połączeniem. Sam pomysł wziął się z teledysku zespołu a—ha „Take on me". Motywem przewodnim w tym teledysku jest lustro i para zakochanych. Mężczyzna jest malowany ołówkiem i znajduje się w przeszłości, a kobieta jest realna w teraźniejszości. Stąd mamy koncepcję nowego modelu samochodu widzącego w lustrze swojego poprzednika. I tak powstała nazwa Super Cars Mirror.

— Co jest wyjątkowego w tych koszulkach? Oprócz samego pomysłu.

— Wszystkie koszulki są szyte w Polsce. Sama wybieram materiał, bo chcę jak najlepszej jakości. Zależy mi na tym, żeby ludzie dostrzegli potrzebę noszenia dobrej jakościowo koszulki. Aktualnie rozszerzamy asortyment o bluzy, a później o większą liczbę produktów. Cała grafika jest malowana ręcznie przez artystów z ASP. Chciałam pokazać, że na koszulce można umieścić coś fajniejszego niż napis lub grafika komputerowa. Tu mamy sitodruk w nowoczesnej technologii, więc się nie niszczy. Wiadomo, że w branży jest duża konkurencja, ale przez miłość do motoryzacji chciałam zarazić ludzi swoją pasją.

— Oprócz firm prowadzisz też kanał na YouTube. To też chyba świeża sprawa?

— Świetnie ruszyło, a to zupełna nowość. Nie ukrywam, że założyliśmy ten kanał po części po to, żeby zareklamować koszulki. Ale nie tylko, bo cały projekt polega na tym, że zwołaliśmy osoby z branży motoryzacyjnej i stworzyliśmy coś unikatowego – konkurs dla młodych ludzi, w którym mogą zostać kierowcą wyścigowym z oficjalną licencją. Totalni amatorzy. Nagrodą główną w naszym projekcie jest kurs wyścigowy aston martinem Vantage GT4. Wszystkie odcinki są na YouTube. Mieliśmy aż 400 zgłoszeń do programu. Masa inspirujących filmów, niektóre śmieszne. A jestem przecież kompletnie nieznana w tej branży.

— Po TVN Turbo się to nie zmieniło?

— Nie aż tak. Faktycznie trochę pomogło i ludzie zaczęli mnie dostrzegać, ale na swoją markę dalej ciężko pracuję.

eprasa.pl e928060af1

Fot. Konrad Caba

— Jak wyłoniliście finalistów programu?

— W komisji zasiedli m.in. Maciej Marcinkiewicz (kierowca wyścigowy), który bardzo pomógł mi od strony technicznej i merytorycznej w tym projekcie, Rafał Jemielita (dziennikarz TVN Turbo), Karolina Pilarczyk (pierwsza kobieta z licencją Polskiej Federacji Driftingu) czy Jaś Borawski (jeden z najmłodszych drifterów w Polsce). Wybieraliśmy finałową dziesiątkę. Zaprosiliśmy ich na tor w Poznaniu, gdzie przeszli próbę rajdową, wyścigową i driftową. Uczestnicy jeździli swoimi samochodami. Chcieliśmy pokazać, że każdy może być dobrym kierowcą, nawet bez super samochodu. Oni kochają te auta. Gdy miałam tego mojego New Beetle, to ten samochód był dla mnie całym światem. Podobnie jest z naszymi uczestnikami.

Dlatego mam nadzieję, że uda nam się to rozwinąć na kolejne sezony. Ale do tego na pewno potrzeba nam sponsorów.

— Doba nie jest dla ciebie za krótka? Jesteś cały czas w pracy, nawet podczas naszej rozmowy odbierasz telefony.

— No to właśnie mamy odpowiedź (śmiech). Doba jest zdecydowanie za krótka, ale jako coach zdrowia wiem, że sen jest bardzo ważny (śmiech). Dlatego staram się spać przynajmniej po te 7 godzin. Im szybciej idzie jakiś projekt, tym szybciej ja muszę pracować, więc sądzę, że niedługo doba jeszcze bardziej się skurczy.

— Słyszysz czasem hejterskie komentarze? Np. że takie, że twoje porsche albo lamborghini, to nie auto dla kobiety, albo że tatuś kupił?

— Komentarze są okropne. Ale nie słyszę ich, a czytam, bo jeszcze nikt nie podszedł do mnie i nie powiedział mi tego, że coś mu się nie podoba. Ja mogę komuś zazdrościć inteligencji. Ale nie tego, jakim jeździ samochodem. Bo to nic nie znaczy. W ogóle sądzę, że kobiety są niedocenione w świecie motoryzacji. Sama staram się doskonalić technikę jazdy i chciałabym kiedyś spróbować sił w wyścigach. Przykre komentarze zawsze się przydarzą, ale jak chcesz coś osiągnąć, to nie możesz na to patrzeć. W internecie jest różnie. Jedni cię kochają, inni nienawidzą. Ważne, że są te dobre sygnały. Kiedyś myślałam, że wszystko dostanę ot tak. Byłam dziewczyną bez pokory. Dzisiaj wiem, że bez ciężkiej pracy niczego się nie osiągnie.

— Skoro o dobrym mowa, to zdarza się, że ktoś podejdzie i powie „ale super samochód, gratuluję"?

— Bardzo często się to zdarza. Głównie robią to mężczyźni. Machają, pokazują kciuki do góry, proszą o zdjęcie. To bardzo pozytywne. W ogóle staram się dużo uśmiechać do ludzi. Nie lubię wywyższania.

— Twoja ulubiona marka auta?

— Porsche. Za to, że tak doskonale się nimi jeździ. Na przykład 911 bez problemu nadaje się na daily car (samochód na co dzień — red.). Przez 5 lat jeździłam modelem Turbo S i było świetne.

— Chyba, że bierzesz pod uwagę krawężniki...

— Takim samochodem nie wjeżdżasz na krawężniki. Jak jeździsz SUV-em, to tak, ale optyka zmienia się w zależności od auta. Sportowym autem jeździ się kompletnie inaczej. Trzeba mądrze kupować samochody (śmiech).

— Skoro doba jest dla ciebie zbyt krótka, to chyba tylko w aucie czujesz się całkiem wolna?

— Uwielbiam słuchać muzyki w samochodzie. Zwłaszcza na dobrym nagłośnieniu...

— Co sądzisz o elektrykach? Skoro tak lubisz porsche, to jeździłaś Taycanem?

— Jeździłam. Świetny samochód.

— Ale...

— Ale mam benzynę zamiast krwi (śmiech). Nie chcę żadnego elektryka i nie chciałabym nim jeździć na co dzień. Hybrydy są niezłe, bo mają lepsze przyspieszenie, ale wolę starą, dobrą benzynę.

— Zakończmy modelingiem. Czemu nie masz już z nim nic wspólnego?

— Wolę być twarzą tylko swojej marki. To był dobry okres, ale jakbym miała córkę, to nie chciałabym, żeby to robiła.

PAWEŁ JASZCZANIN
p.jaszczanin@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e928060af1

Fot. freepik

Mamy dzieci, które **widzą świat inaczej**

Grzeczne, ułożone dziecko to marzenie każdego rodzica i nauczyciela. Tego drugiego może mniej, bo w szkole zapewne niejedno widział i wie, że dzieci są różne. Te grzeczne są mile widziane, te niegrzeczne... już mniej.

Patrycja jest mamą 8-letniego Huberta. Chłopiec po wakacjach zaczął naukę w drugiej klasie. W nowej klasie, bo... starej go nie chcieli. W nowej też nie, ale chyba nie było wyjścia.

To był nietypowy rok szkolny, w zasadzie połowa roku, bo druga przebiegała w cieniu koronawirusa. Zanim jednak to całe pandemiczne szaleństwo ruszyło, w życiu Huberta i jego mamy rozgrywała się prawdziwa walka. Walka o akceptację, o diagnozę, o każdy dzień w szkole bez uwagi, minusika czy smutnej buźki.

Jedyne wyjście: rozdzielić chłopców

Na początku pierwszej klasy, czyli dokładnie rok temu, dumni i z wielkimi nadziejami rozpoczynali nowy etap w życiu. Hubert został uczniem. Szybko się okazało, że nie do końca w tej szkole się odnajduje. Jednak nie on jeden, musiał przecież minąć czas adaptacji. Podobne rozterki przechodziła inna ze swoim synem mama. Na oko, ten drugi chłopiec miał dokładnie te same problemy co Hubert. Po bliższym rozpoznaniu sprawy okazało się, że problemy jego są jednak zdecydowanie większe. Miał już na koncie jedną diagnozę, więc w zasadzie wszystko, co się działo, miało usprawiedliwienie.

— Gdy zorientowałam się, że Hubert ma problem z innym chłopcem, rozeznałam się w stanowisku rodzica i wychowawcy w tej sprawie. Zrozumiałam, że jedynym wyjściem jest chłopców rozdzielić. Napisałam podanie o przeniesienie syna do równoległej klasy — opowiada mama Huberta. — Moje podanie zostało bez odpowiedzi. A potem było tylko gorzej. Konflikt miedzy chłopcami narastał.

Radosny Hubert stał się dzieckiem nerwowym, płaczliwym, bojącym się chodzić do szkoły. Wciąż skargi, płacz, krzyki na korytarzu i rozmowy z wychowawcą. Podczas tych rozmów trudne tematy podejmowane były

REKLAMA

przetarg

Młodzieżowa Spółdzielnia Mieszkaniowa
ul. Maleckiego 5a, 10-293 Olsztyn, tel. (89) 526-80-12

ogłasza przetarg na zasadzie wyboru ofert na docieplenie elewacji budynku mieszkalnego przy ul. Małeckiego. Powierzchnia docieplenia ok. 300 m². Dane do oferty w biurze spółdzielni lub drogą mailową. Oferty należy złożyć lub przesłać drogą mailową na adres **biuro@msm.olsztyn.pl** do dnia 23 września 2020 r.

318920opb1-A -P

eprasa.pl e928060af1

w obecności innych osób czy samego dziecka. I wciąż to samo, tamten ma orzeczenie, więc w zasadzie jest „nie do ruszenia”.

— W listopadzie postanowiłam, że udam się z synem do poradni psychologiczno-pedagogicznej. To pierwsze miejsce, gdzie należy iść w przypadku takich problemów. A nigdy nie udawałam, że syn problemów nie ma — Patrycja.

— Sama widziałam, że reaguje niewłaściwie, że w pewnych sytuacjach nie zachowuje się tak, jak powinien lub jak go uczę. Przecież dla własnego dziecka chciałam zrobić wszystko, co powinnam. Widziałam, też jak on się męczy, jak mu źle i smutno. Z jakim odrzuceniem się spotyka.

Szkoła także dołączyła swoje dokumenty.

W zasadzie wiadomo było, że Hubert ma ADHD. Jednak, aby mógł być traktowany jako dziecko z zaburzeniami, szkoła potrzebuje „papier”. A zanim ten „papier” się zdobędzie, musi minąć sporo czasu. Czasu straconego. Bzdurne procedury pracy „na dokumentach”, a nie na realnych potrzebach dziecka prowadzą do nieszczęścia.

— Od listopada, w szkole było tylko gorzej. Hubert wciąż płakał, mówił, że jest najgorszy, że nikt mu nie wierzy. Problem polegał na tym, że on reagował na zaczepki, na dokuczanie. Z czasem reagował agresywnie. Jego cierpliwość się skończyła. Sam borykał się z problemami, które odkrywaliśmy podczas wizyt w poradni czy u psychiatry — opowiada mama chłopca. — Jego „przeciwnik” miał papiery, a Hubert łatkę łobuza, którego każdy odrzucał. Najbardziej bolało mnie, gdy wychowawczyni doskonale wiedziała, że papiery to kwestia czasu, ale nie zrobiła nic, aby mu pomóc przed zdobyciem tych kwitów. Ważniejsze były procedury niż dobro dziecka. „Wiem, że Hubert ma problemy, ale bez orzeczenia nic nie mogę zrobić” — mówiła wychowawczyni.

Co to jest ADHD?

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) występuje u 3-8 proc. dzieci. Jego pierwsze objawy pojawiają się już w okresie wczesnego dzieciństwa, a największe nasilenie osiągają między 6 a 9 rokiem życia, czyli w okresie, gdy dziecko rozpoczyna naukę szkolną. Uważa się, że przyczyną ADHD są nieprawidłowości w funkcjonowaniu ośrodkowego układu nerwowego — poszczególne struktury mózgu rozwijają się w nierównomiernym tempie. Dlatego właśnie ADHD określa się mianem zaburzenia neurorozwojowego. Prawidłowa diagnoza przeprowadzona najczęściej we współpracy psychologa i lekarza psychiatry, zapewnia zaplanowanie odpowiedniej dla dziecka strategii leczenia, które — gdy jest skuteczne i systematyczne — umożliwia mu prawidłowe funkcjonowanie w domu, w szkole i w grupie rówieśniczej. Dlatego tak ważna jest współpraca.

Szeptał: Hubert śmierdziel

Zdobycie orzeczenia trwało dość długo. Na wizyty trzeba było czekać, czasami Hubert podczas jednej wizyty nie zdołał wykonać wszystkich zadań. A to znowu przesuwało w czasie ostateczną diagnozę. Na termin wizyty u psychiatry dziecięcego też trzeba czekać. A dramat w szkole trwał.

— Jakoś w pierwszej połowie grudnia katechetka cała roztrzęsiona powiedziała, abym nie przyprowadzała syna na religię. „On jest okropny! Ja przez niego nie mogę innym o świętach opowiedzieć!” — wspomina Patrycja. — Nie przyprowadzałam. Musiałam tylko synowi powiedzieć, dlaczego on nie chodzi na religię. Jak miał religię jako pierwszą lekcję, to prowadziłam go później. Łatwo sobie wyobrazić, co Bożym Narodzeniu. „Mamo, dlaczego nie mogę zostać z innymi?” — pytał.

Kiedyś do Patrycji zadzwoniła pani pedagog. Zażądała, aby natychmiast zabrać syna ze szkoły bo — jak powiedziała — wpadł w szał.

— Byłam w pracy, więc poprosiłam mamę. Mama poszła do szkoły, weszła do klasy. Hubert siedział w ostatniej ławce i rysował. „Dlaczego zabierasz mnie do domu, wszyscy zostają, lekcje się nie skończyły” — pytał. Nikt nie wie, jak bardzo płakał, że szkoła go nie chce. A co się stało? Hubert rzucił w kolegę nożyczkami. Dlaczego? Trudno mi dziś o tym mówić. To koszmar patrzeć na bezsilność synka. Tak bardzo żałował tego, co zrobił, równocześnie tak bardzo płakał, że znowu jest najgorszy, a tamtemu się upiekło. Bo tamten przez pół lekcji szeptał: Hubert śmierdziel. I rzucał kawałkami gumki. Robił to sprytnie, nikt nie widział przecież — opowiada mama.

— Gdyby Hubert potrafił po prostu powiedzieć pani, co się dzieje, pewnie byłoby inaczej. Jednak nie potrafi. Po prostu wybucha. I pani wie dlaczego, ale nie ma... papieru.

Od tego momentu zaczęły się ciche rozmowy wśród rodziców. Przewodniczący rady klasowej mówił do Patrycji, że został poproszony przez rodziców o napisanie pisma do dyrektora. Rodzice sygnalizowali, że konflikt między Hubertem a drug: Co słychać.

— Orzeczenie miałam prawie gotowe. Dostałam telefon ze szkoły. Dyrektor powiedział, że podjął decyzję, aby przenieść Huberta do równoległej klasy. Powiedziałam: „Nie!”. Postraszył mnie sądem rodzinnym. Powiedziałam, że takich rzeczy nie załatwia się przez telefon i przez zastraszanie. Poszłam do szkoły i zapytałam wprost: dlaczego nie odpowiedział na moje podanie z października? Dlaczego pozwolił, aby minęło pół roku, a dziecko się przyzwyczaiło do pani i klasy? — opowiada Patrycja. — Czy dopiero po piśmie od rodziców postanowił działać? Zapewne tak, jednak wcześniej nie mógł przenieść Huberta, bo to była klasa wzorcowa, przykładna, z dziećmi grzecznymi, zdolnymi, z dobrych domów. Tam rodzice nie chcieli łobuza. Jednego się pozbyli i kolejnego nie chcieli. Mówili mi to wprost.

Nie możemy popełnić błędu!

Ostatecznie Patrycja wyjścia nie miała i Hubert został przeniesiony. Do nowej klasy poszedł już z orzeczeniem na papierze i nadzieją, że wreszcie będzie dobrze. Mimo że nowa pani nie była zbyt zadowolona, to wiedziała, że teraz wszyscy będą mocno patrzeć jej na ręce. Niezadowoleni rodzice, dyrektor i mama Huberta. Zresztą dyrektor, mając orzeczenie z poradni, stwierdził, że Hubert będzie miał wspaniała opiekę, terapię, wsparcie. Wcześniej tego nie miał bo był dzieckiem niegrzecznym. Z orzeczeniem w ręku już nie jest niegrzeczny tylko zaburzony.

— Niestety nie doświadczyliśmy tego, bo koronawirus zamknął szkołę. Przez ten czas Hubert nie miał terapii, czyli kolejne stracone pól roku. Mamy ogromną nadzieję, że wraz z nowym rokiem wszystko zacznie się układać. Dla mnie najważniejsze jest moje dziecko i zrobię dla niego wszystko. To, że w tej nowej klasie go nie chcą, było dla mnie niezwykle trudne. Od marca miałam wystarczająco dużo czasu, aby to wszystko poukładać. Damy radę — mówi Patrycja. — A rodzicom życzę z całego serca, aby cieszyli się, że mają zdrowe i grzeczne dzieci — podkreśla.

I dodaje: — My już nie możemy popełnić błędu, stracić czasu czy eksperymentować. Musimy działać. Zrobię wszystko, co możliwe dla dobra własnego dziecka — zapewnia Patrycja. — Oby tylko koronawirus nam nie przeszkodził...

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

Zdaniem psychologa...

Paulina Morenc

Opisana, jakże dramatyczna, sytuacja chłopca to jeden z niezliczonych przypadków, które pokazują, że ważniejsza jest zgodność postępowania z procedurą na mocy pozyskanych dokumentów. Każdy, kto uczy, nie musi mieć kompletnej wiedzy, ale powinien mieć serce i otwarty umysł dla dobra dziecka i jego rodziny. Wzięcie odpowiedzialności za drugą osobę jest bardzo obciążające psychicznie, często kosztem własnego czasu, czego w dzisiejszych czasach z reguły każdy unika, co jest zrozumiałe i uzasadnia postępowanie osób dorosłych ze środowiska szkolnego. Należy jednak pamiętać, że jakiekolwiek problemy o podłożu psychicznym nie mogą być nieustannie zamiatane pod dywan, bo tabun kurzu, jaki uniesie się w powietrze, nabierze tak kolosalnego rozmiaru, że będą poważne konsekwencje dla każdego z otoczenia.

Praca nauczycieli, pedagoga i dziecka będzie jeszcze trudniejsza, złożona i niestety długoterminowa. Może zajść nawet konieczność włączenia farmakoterapii. Rodzic, który powinien być wsparciem dla dziecka, sam potrzebuje pomocy, ale przede wszystkim zrozumienia i ludzkiej życzliwości. Tylko tyle? Aż tyle! Istnieje ogromna zależność — uzyskane wsparcie (tu nauczycieli, pedagoga, dyrekcji) oraz akceptacja (rodziców uczniów i najbliższych) znajdą odzwierciedlenie w stabilności psychicznej rodzica.

Rodzice mają głos

Krystyna, mama 11-letniego Dawida:

Wychowywanie dziecka z ADHD to przede wszystkim walka o akceptację, zrozumienie. W zasadzie kogo to obchodzi, że ten niegrzeczny chłopiec wcale taki być nie chce? Kogo obchodzi, że mama każdego dnia jak mantrę powtarza, jak ma się zachowywać, a to wciąż nie działa? Mam czasami wrażenie, że inni rodzice myślą, że dzieciom z ADHD przed wejściem do szkoły mówi się: a teraz wejdź i zdemoluj szkołę! Takie mam wrażenie, bo wciąż spotykam się z pogardą, spojrzeniami i niechęcią jakbym wychowywała potwora tylko po to, żeby popsuł innym dzieciom życie. Jeśli ktoś wie, że problem jest bardziej złożony, że to zaburzenie, że nad tym pracujemy to wyciągany jest powszechny w społeczeństwie slogan — ADHD tłumaczy brak wychowania lub wychowanie bezstresowe. To wcale nie tak...

Monika, mama 9-letniego Maurycego:

Ostatnio na placu zabaw spotkałam chłopca. Okazało się, że mój syn zna go ze świetlicy. Równolatek. Mój synek chciał się z nim pobawić, ale chłopiec nie mógł. Jak sam przyznał, jego mamusia mówiła, aby lepiej nie bawić się z moim synkiem bo jak się zdenerwuje i wpadnie w szał to jest zdolny do wszystkiego. Smutne prawda...

My nie wychowujemy potworów. My mamy obok dzieci, które widzą świat inaczej.

Mają cudowne wnętrza, fantastyczne charaktery. Czasami są odrobinę bardziej pogubione w tym świecie. Bo ten świat, tak bardzo otwarty i tolerancyjny, coraz bardziej nie akceptuje inności.

eprasa.pl e928060af1

MLEKPOL
Najlepsze w kuchni.pl
PARTNER WYDANIA

MLEKO TO PODSTAWA!

NABIAŁ TO GENERALNIE GRUPA WYROBÓW WYTWARZANYCH NA BAZIE MLEKA, JAKKOLWIEK ZALICZAMY DO NIEJ RÓWNIEŻ JAJA. OD LAT NALEŻĄ ONE DO JEDNYCH Z PODSTAWOWYCH PRODUKTÓW, KTÓRE SPOŻYWAMY. TRUDNO SOBIE WYOBRAZIĆ ROZWÓJ LUDZKOŚCI BEZ UDZIAŁU MLEKA I BEZ HISTORII, DZIĘKI KTÓRYM DZIŚ MAMY TWARÓG, ŻÓŁTY SER CZY JOGURT.

Twaróg

Tę historię można opowiadać jak bajkę. Zacznijmy więc tak: dawno, dawno temu... a było to niemalże 10 tys. lat temu na Bliskim Wschodzie, najprawdopodobniej w rejonie tzw. żyznego zakątka, czyli w Mezopotamii, Fenicji i Egipcie.... Właśnie tam dobre gleby oraz rzeki zapewniały ludziom świetne warunki do osiadłego trybu życia, rozwoju rolnictwa i hodowli zwierząt. Krowa była jednym z pierwszych udomowionych gatunków zwierząt, obok wołów, owiec czy kóz. Pierwotnie człowiek hodował ją wyłącznie dla skóry i mięsa i wiele wody w Nilu musiało upłynąć, zanim posmakował mleka. Kiedy go spróbował, okazało się ono doskonałym napojem. Zaczął je pić, a później wytwarzać z niego przeróżne wyroby, których ojcem często okazywał się przypadek, czego przykładem może być twaróg. Podgrzewając mleko, które już swoje odstało, Sumerowie zauważyli grudki. Gdy je odcedzili, zasmakowali w twarogu.

Jogurt i kefir

Podobnie powstał jogurt. Kto go wymyślił? O to spierają się Bułgarzy z Turkami, a prawdopodobnie napój ten pochodzi z Indii. Szczególnie rozpowszechnił się w krajach Bliskiego Wschodu i Afryki. Kefir z kolei powstał na Kaukazie. Odkryli go przypadkowo tamtejsi górale zajmujący się produkcją zsiadłego mleka.

Żółty ser

Początki produkcji żółtego sera miały natomiast miejsce około 10 tysięcy lat temu w starożytnej Anatolii. Mleko transportowano w bukłakach, czyli naczyniach zrobionych z jagnięcych żołądków. Pod wpływem enzymów występujących w ich ściankach oraz drobnoustrojów obecnych w mleku ulegało ono ukwaszeniu, czyli koagulacji. Wstrząsy powodowały, że powstały skrzep rozdrabniał się, a następnie pod wpływem temperatury obkurczał się i osadzał na dnie bukłaka. Powstałą masę serową zaczęto odciskać i pakować do specjalnych koszy. I tak narodził się ser, którego dziś przeciętny Polak zjada rocznie ok. 12-13 kilogramów.

Serwatka

Żołądek cielęcy przyczynił się nie tylko do powstania sera, ale również serwatki, czyli płynu, który zostaje po oddzieleniu masy serowej. Według legendy za jej wynalazcę uznaje się wędrownego Araba, który odkrył, że w jego bukłaku mleko zmieniło się w dziwną substancję. W mętnej wodzie pływały białe grudy. Dziś wiemy, że w serwatce unosiły się skrzepy kazeiny. Aż dziw bierze, że nie wpadli na to Sumerowie, odkrywcy twarogu.

Fot. Adobe Stock

Masło

Masło jest również znane od niepamiętnych czasów. Powstało bardzo podobnie jak ser. Pierwsze wzmianki o nim pojawiają się już w Biblii, ale to Egipcjanie, Grecy i Rzymianie biją się o miano wynalazcy masła. Jednak całą „winę" biorą na siebie Scytowie, koczownicze ludy irańskie, a dokładnie jeździec, który miał przyczepiony do siodła swojego wierzchowca bukłak z tłustym mlekiem. Po przebyciu długiej trasy znalazł w nim zbite ziarna tłuszczu mlecznego, czyli masło. Później specjalne bukłaki ze zwierzęcej skóry długo jeszcze wykorzystywano do ubijania masła.

Cenne mleko

Burza w szklance mleka trwa od wieków. Od wieków też mleko jest pierwszym pokarmem wielu istot na świecie, nektarem, pokarmem życia i jest synonimem zdrowia. Wiele źródeł wskazuje, iż słynąca z urody Kleopatra swój wdzięk zawdzięczała codziennym kąpielom w mleku. Jego walory i zalety są nieocenione.

Warto dodać, iż historia tworzy się nadal. 25 lat temu Spółdzielnia Mleczarska Mlekpol, jako prekursor, wprowadziła na nasz rynek spożywczy nowość — mleko UHT. W 1995 r. powstało Łaciate — pierwsze mleko z długim terminem przydatności do spożycia. Sterylizacja surowego mleka w wysokiej temperaturze, a następnie jego szybkie schłodzenie sprawia, że produkt zachowuje swoje wartości odżywcze, takie jak witaminy czy inne cenne mikro- i makroelementy. Natomiast proces niszczy szkodliwe drobnoustroje, a mleko jest zdatne do spożycia przez długi czas. Łaciate jest jednym z najbardziej znanych i wciąż najchętniej kupowanych mlek, o czym świadczą nie tylko wyniki sprzedażowe, ale również liczne nagrody branżowe i konsumenckie.

Podsumowując, mleko jest cennym źródłem białka, wapnia, minerałów, witamin i tłuszczów. W wielu kulturach stanowi podstawę żywienia. Trudno nie wspomnieć, że jest ono pierwszym pożywieniem, które dostarczamy swoim dzieciom. Zapewne nie ma na Ziemi człowieka, który choć raz w swoim życiu nie miałby okazji posmakować mleka. Jest ono również bazą wielu produktów nabiałowych, bo gdyby nie mleko, nie mielibyśmy możliwości zasmakować w serach, twarogach bądź jakichkolwiek napojach mlecznych, od jogurtów przez kefiry, maślanki po zsiadłe mleko.

Mleko w kuchni jest cennym i niezastąpionym produktem. Jest ono składnikiem wielu dań. Z każdym łykiem, z każdym kęsem możemy tworzyć swoją własną historię. Zacznijmy od śniadania...

Fot. Adobe Stock

NALEŚNIKI ZE SZPARAGAMI

Składniki:
- 1 i 1/2 kg białych szparagów,
- 3 jajka,
- 8 plastrów szynki,
- 2 łyżki śmietany 18% Łaciata,
- 1/2 szklanki przesianej mąki,
- 2 łyżki startego sera Jantar Mlekpolu,
- 200 g jogurtu naturalnego Sokólski,
- 1/2 szklanki mleka Łaciate 2%,
- 1 łyżka masła ekstra Łaciate,
- pęczek natki pietruszki,
- olej,
- 1 łyżeczka startego chrzanu,
- sól morska,
- pieprz czarny,
- cukier.

Przygotowanie

Krok 1: Mąkę łączymy z mlekiem, następnie stale mieszając, dodajemy roztopione masło, jajka oraz parmezan.
Krok 2: Wyrabiamy ciasto i odstawiamy na ok. 30 minut.
Krok 3: Obrane szparagi gotujemy 15-20 minut w osolonej wodzie z dodatkiem łyżeczki cukru. Wyjmujemy z wody i odsączamy.
Krok 4: Na oleju smażymy 8 naleśników.
Krok 5: Jogurt mieszamy ze śmietaną, posiekaną natką pietruszki, solą, pieprzem oraz chrzanem.
Krok 6: Na każdym naleśniku układamy plaster szynki i 4 szparagi, a następnie zawijamy.
Krok 7: Podajemy polane sosem z zieloną pietruszką.

Smacznego!!! Więcej przepisów na **najlepszewkuchni**.pl.

919200TBR-c-K

eprasa.pl e928060af1

Zdobędziesz tyle, na ile się **odważysz**

Do ekipy Hotelu Paradise dołączyła pochodząca z Ełku Julia Karina Skrodzka. W pewien sposób zastąpiła byłego ełczanina, Łukasza Karpińskiego, który bardzo szybko pożegnał się z programem. Julii to raczej nie grozi. Dlaczego?

fot. Zbyszek Jankowski

Julia Karina Skrodzka pojawiła się w Hotelu Paradise w odcinku emitowanym w zeszłą środę (9 września) i momentalnie wzbudziła zainteresowanie pozostałych uczestników tego coraz bardziej popularnego telewizyjnego show. Śmiało można powiedzieć, że panowie wpatrywali się w swoją nową koleżankę jak w obrazek, panie z kolei mogą się poczuć nieco zagrożone – Julia Karina Skrodzka wygląda atrakcyjnie.

Mieszkająca obecnie w Warszawie 22-letnia kosmetolog z zacięciem do modelingu i, jak sama mówi, aktorstwa, to była Miss Polonia in Deutschland. Młoda dziewczyna jest niezwykle odważna i w życiu kieruje się jedną, prosta zasadą.

— Zdobędziesz tyle, na ile się odważysz — czytamy na jej profilu twitterowym, gdzie dysponująca dużymi walorami estetycznymi Julia ma już 34 tys. obserwujących. Trzeba przyznać uczciwie, że jest co podziwiać.

Julia - podobnie jak inna ełczanka, uczestniczka I edycji Hotelu Paradise, Martyna Kondratowicz – postanowiła naturalną urodę wesprzeć zabiegami natury estetycznej, czego nie ukrywa i o czym mówi bez krępacji.

— Nie mam kompleksów. Powiększyłam usta na przykład... Zrobiłam sobie cycki — powiedziała w programie. Dodała także coś, po czym jej koleżanki z willi na Bali powinny... mocniej pilnować swoich dotychczasowych partnerów.

— Mam świadomość swojej urody, zdarza mi się to wykorzystywać. Nie mam problemu z okręceniem sobie faceta wokół palca — wyznała pewna siebie dziewczyna rodem z Mazur.

22-letnia Julia obecnie w Warszawie realizuje się w kosmetologii m.in. studiując ten kierunek i prowadząc własny salon. I jakkolwiek z tą branżą wiąże swoją przyszłość zawodową, to bardzo często prezentuje swoje wdzięki przed obiektywem aparatu oraz kamery. Wiele z jej fotografii to częściowo rozbierane akty. Jak sama siebie opisuje: jest odważna, kocha podróże, długie rozmowy i tańce na barze do białego rana. Nie ukrywa, że lubi wygodne, przyjemne życie i uwielbia być rozpieszczana przez adoratorów, których – co sama przyznaje – lubi rozgrywać. Ma wielu wielbicieli, ale najwyraźniej nie spotkała jeszcze swojego ideału.

A ten to „wysoki i postawny mężczyzna z delikatnym zarostem, oddany, zaradny, dobrze traktujący kobiety i oczywiście inteligentny". Czy ełczanka znajdzie takiego w II edycji kręconego na Bali Hotelu Paradise? Okaże się w trakcie programu.

Jego zasady są następujące: przebywający w ekskluzywnym kurorcie uczestnicy mają za zadanie połączyć się w pary, z których każda spędza ze sobą okrągły tydzień w jednym pokoju. Formuła programu mówi o tym, że i tak jedna osoba zostaje na koniec tygodnia bez partnera i to ona musi w ciągu następnych 7 dni takiego znaleźć. W przeciwnym wypadku opuszcza program i uroczą willę na rajskiej wyspie Bali.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY #OSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-F-K

eprasa.pl e928060af1

Kościół to nie warowny gród

— Kościół musi być otwarty na każde stworzenie, a nie być warownym grodem — mówi Wojciech Płoszek, proboszcz Parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Ostródzie. Ksiądz nie poprzestaje na czynnościach liturgicznych. Przy swojej parafii stworzył stowarzyszenie zajmujące się działalnością charytatywną, angażuje się w zbiórki Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, a ostatnio do świątyni zaprosił opiekunów wraz z bezdomnymi psami, by zachęcić do adopcji zwierząt.

— Kiedy poczuł ksiądz powołanie kapłańskie?

— Praktycznie od zawsze byłem związany z kościołem i moją rodzinną parafią w Bydgoszczy. Jako dziecko mocno udzielałem się w grupie młodzieżowej. W jakiś sposób było to dla mnie naturalne, by dalej iść tą drogą. Decyzję podjąłem w liceum i poszedłem na studia teologiczne. Po nich przyszedł czas na praktykę, wikariat, a w końcu probostwo w Ostródzie.

— Księża ewangelicy w przeciwieństwie do księży katolickich mogą zakładać rodziny. Jak udało się księdzu połączyć te dwie tak odmienne drogi?

— Chyba tak jak każdemu człowiekowi, który równocześnie myśli o życiu zawodowym i prywatnym. Księża ewangelicy, tak jak inni ludzie, miewają problemy z pogodzeniem tych dwóch sfer, szczególnie w czasach kiedy trzeba żyć w ciągłym pędzie i jest tak wiele obowiązków do wykonania. Nie wyobrażam sobie takiej sytuacji, by dla „kariery" rezygnować z rodziny czy też w drugą stronę - dla bliskich porzucić rozwój osobisty i pracę. Trzeba to umiejętnie pogodzić i znać granice. Ja staram się odpowiednio podzielić ten grafik i po prostu żyć.

— Oprócz posługi i życia rodzinnego, w dużym stopniu angażuje się ksiądz w różnego typu inicjatywy społeczne...

— Traktuję to jako element mojej służby, a nie coś zupełnie odrębnego. Wychodzę z założenia, że kościół musi być otwarty na drugiego człowieka czy, tak jak podczas ostatniej akcji, nawet na zwierzęta. Zawsze więc chętnie włączam się w takie działania, bo kościół nie ma być warownym grodem. Przez to, że poznaję na swojej drodze wielu ludzi, to trafiam na ślad takich społecznych inicjatyw. Więc de facto to samo do mnie przychodzi.

— Ostatnio w księdza parafii można było spotkać się z bezdomnymi psami. Skąd ten pomysł?

— To właśnie konsekwencja tej otwartości. Wydawać by się mogło, że kościół to tylko to, co typowo „kościelne", a właśnie nie o to chodzi. Przez wspólnego znajomego poznałem panią Monikę Dąbrowską (działaczkę społeczną, twórczynię projektu „Bieg na 6 łap" - przyp. red.) Ja tylko musiałem otworzyć drzwi kościoła, a całość zorganizowała pani Monika. Jej inicjatywy mają na celu popularyzację adopcji psów ze schronisk. Pokazuje psy ludziom i zachęca do przygarnięcia ich do domów. Do nas przyjechała z pięcioma psami. Po nabożeństwie wraz z jednym z psów i z jego opiekunką stanęła na środku i opowiedziała o akcji. Reszta psów czekała już przed kościołem. Gdy ludzie wychodzili ze świątyni, mogli podejść i porozmawiać z opiekunami, zrobić sobie zdjęcie ze zwierzętami. Akcja zyskała duży rozgłos w mediach. Wszyscy komentowali, że to zupełna nowość, bo psy weszły do kościoła. A mnie nie wydaje się to aż tak wyjątkowe. W końcu kościół jest dla wszystkich.

— Tak właśnie ksiądz wyobraża sobie kościół w swoich marzeniach?

— Idealny kościół to ludzie, którzy są skupieni wokół wspólnej idei i celu, a przede wszystkim wokół jednej osoby, jaką jest Chrystus. Osoby, które chcą świadomie i odpowiedzialnie go naśladować i realizować jego etyczne nauki, które dotyczą właśnie miłości człowieka do każdego stworzenia. To definicja kościoła, który chciałbym tworzyć.

Wojciech Płoszek, proboszcz Parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Ostródzie

Fot. archiwum prywatne księdza Wojciecha Płoszka

eprasa.pl e928060af1

— Jak wygląda księdza dzień pracy?

— Moja praca jest bardzo zróżnicowana. W niczym nie przypomina pracy urzędnika, który siedzi za biurkiem i wklepuje cyferki do komputera. Są oczywiście nabożeństwa, lekcje religii czy spotkania. Ale też szereg innych spraw, jak administracja majątkiem parafii, księgowość czy choćby sprzątanie. Do tego jestem kapelanem wojskowym i duszpasterzem młodzieży. Każde z tych zadań wynika oczywiście z pełnienia posługi i wszystkie służą temu, by przyciągnąć więcej ludzi do kościoła. Wszystkie akcje, w które się włączam, są już dodatkiem, czymś co może wpływać na to, jak kościół jest postrzegany, prezentować szerzej nasze idee czy wartości. Ale to taka wisienka na torcie poza codzienną, normalną pracą.

— Przy swojej parafii stworzył ksiądz stowarzyszenie. Czym się ono zajmuje?

— Głównie działalnością społeczną. Jakiś czas temu utworzyliśmy pierwszą w Ostródzie lodówkę społeczną. Jest również wieszak do wymiany ubrań i półka do bookcrossingu. Zajmujemy się także także organizacją festiwalu kultury mazurskiej pod nazwą Dni Gizewiusza. W ramach tego wydarzenia zapraszamy na spotkania, prelekcje czy koncerty.

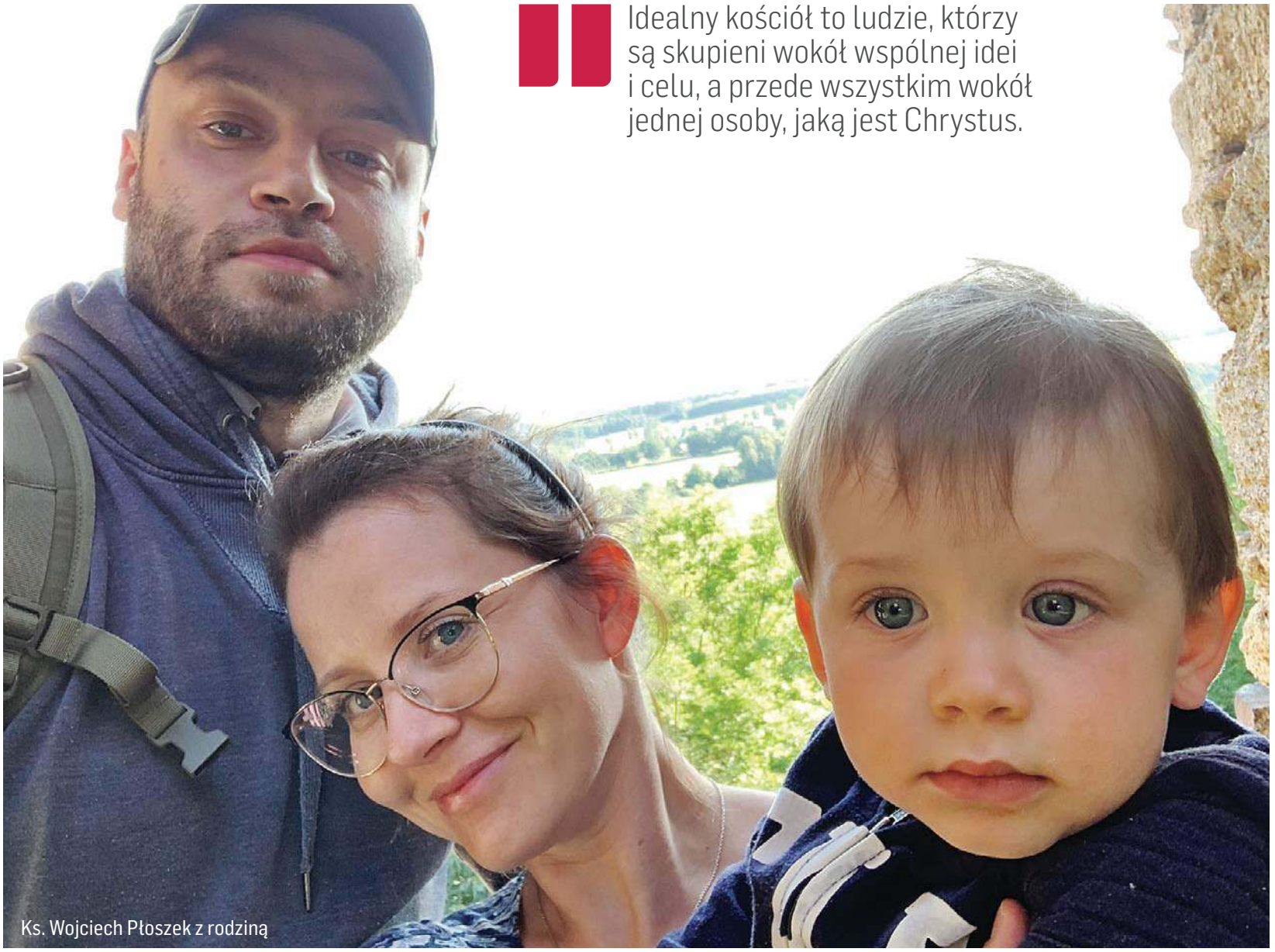
— Czy ludzie są chętni do włączania się w takie inicjatywy?

— Trudno jest generalizować. Zawsze będą i ci, którzy są i którzy nie są nimi zainteresowani. Szczególnie w czasie pandemii okazało się jednak, że bardzo dużo ludzi włącza się w pomoc potrzebującym. Akcja z lodówką społeczną stała się wówczas bardzo popularna. Razem przygotowywaliśmy posiłki, ludzie przywozili półprodukty i pytali jak jeszcze mogą pomóc.

— W regionie jest ksiądz znany też ze swojego zaangażowania w zbiórki dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy...

— Tak, od trzech lat wystawiam się tam na sprzedaż (śmiech). Na aukcji oferuję dzień spędzony ze mną na wycieczce po Mazurach. Ze zwycięzcą objeżdżam nasz region i pokazuję najciekawsze miejsca. Z roku na rok ta moja oferta cieszy się coraz większą popularnością. W zeszłym roku aukcja była najdroższą w całym ostródzkim sztabie.

— Dokąd ksiądz zabrał dotychczasowych zwycięzców?



Idealny kościół to ludzie, którzy są skupieni wokół wspólnej idei i celu, a przede wszystkim wokół jednej osoby, jaką jest Chrystus.

Ks. Wojciech Płoszek z rodziną

Wszyscy komentowali, że to zupełna nowość, bo psy weszły do kościoła

— Trasę zawsze ustalam indywidualnie z wygranymi, tak by zobaczyli to na czym najbardziej im zależy. Do tej pory odwiedziłem w ten sposób na przykład twierdzę Boyen czy Wilczy Szaniec. W plan wycieczki staram się także oczywiście wpleść miejsca związane z historią kościoła ewangelickiego.

— Jest ksiądz proboszczem parafii w Ostródzie od 2013 roku. Wcześniej pracował w Poznaniu i Sopocie. Jak te ciągłe zmiany miejsca zamieszkania znosi księdza rodzina?

— Na szczęście tych zmian od siedmiu lat już nie ma. One są związane głównie z tym początkowym okresem wikariatu, a gdy zostaje się proboszczem, to jednak z reguły człowiek przywiązuje się gdzieś na stałe. Niemniej jednak, nadal zawsze mogę zgłosić chęć przeniesienia. Jeśli kiedyś tak się stanie, to będzie już na pewno decyzja podjęta wspólnie z żoną. Ale rzeczywiście na początku mogła mieć ze mną ciężko, bo musiała się podporządkować częstym przeprowadzkom. Zawsze jednak akceptowała to co robię i wiedziała z czym liczy się moje zajęcie.

— Może ksiądz powiedzieć już, że zadomowił się na Warmii i Mazurach?

— Mazury są mi bliskie od zawsze z uwagi na historię tych ziem. Było to w końcu pierwsze w historii ewangelickie państwo. Na pewno biorę pod uwagę, żeby zostać tu już na zawsze, bo Mazury to chyba najpiękniejsza część naszego kraju. Na dzień dzisiejszy nie widzę żadnego powodu, żeby się stąd wyprowadzać.

— Rozumiem, że nie poprzestaje ksiądz na dotychczasowych działaniach. Jakie są księdza najbliższe plany?

— Nowe pomysły na inicjatywy społeczne już chodzą mi po głowie. Nie chcę ich jednak na razie zdradzać, bo to raczej sfera dalekosiężnych planów. Kwestiami, które obecnie najbardziej mnie dręczą są bardziej przyziemne problemy. Zmagamy się z poważnymi remontami naszych kościołów i budynków. Parafia w Ostródzie mieści się w gmachu dawnego sądu rejonowego. Widzimy, że to miejsce ma ogromny potencjał i chcemy je w przyszłości wykorzystać na cele kulturalne. Na razie zbieramy środki na remont w internecie, sprzedajemy cegiełki. Można nawet ufundować okna w tym budynku. Każdy, kto dokona takiego zakupu będzie miał na swoim oknie specjalną tabliczkę z nazwiskiem fundatora. Jeśli jako wspólnota chcemy nadal działać i robić coś dobrego, to musimy mieć gdzie to robić. Stąd też walka o te obiekty.

— Ale jest ksiądz dobrej myśli.

— Nie ma innej możliwości. Jeśli człowiek jest otwarty na świat i na drugiego człowieka, to wszystko na pewno się powiedzie.

Dominika Raszkiewicz
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e928060af1

Karina Borejszo i Dominik Podbereski

Fot. archiwum prywatne

Moda vintage dostępna dla każdego

Para w życiu i w pracy. Karina Borejszo i Dominik Podbereski od 10 lat prowadzą Vintage For Ever – sklep z ubraniami z minionych epok. Zaczynali od sprzedaży internetowej, dziś prowadzą także sklep stacjonarny na reprezentacyjnej ulicy Szerokiej w Gdańsku. I wciąż poszukają modowych perełek, którym można dać drugie życie.

— Kiedy zaczęła się wasza miłość do vintage? Podobno Karina była pierwszą z waszej dwójki, która pokochała ubrania w tym stylu...

Karina: — Tak, to prawda. Po prostu niezbyt podobały mi się rzeczy dostępne w sieciówkach. Uważałam, że wszędzie jest to samo i w tym gąszczu nie można znaleźć niczego oryginalnego. Do tego dochodziła słaba jakość ubrań w sklepach. I stąd poszukiwanie zamiennika. Wówczas zaczęłam poszukiwać rzeczy vintage i mimowolnie wplatać do swojego stroju.

Dominik: — Karina nie tylko kupowała, ale też zaczęła interesować się historią ubrań, które znajdowała. Następnie część tej wiedzy przekazywała mnie. A ponieważ zawsze chcieliśmy prowadzić swoją działalność, stwierdziliśmy, że może warto połączyć zainteresowanie modą i biznes.

— Dominik, a czy ty prywatnie też nosisz ubrania vintage?

Dominik: — (śmiech) Jak mam być szczery, to w całości nie. Wplatam jedynie pojedyncze elementy. Lubię wzorzyste koszule z lat 80. czy 90. oraz oryginalne koszule hawajskie. Jestem w stanie też na przykład do współczesnych dżinsów założyć stare martensy.

— Skąd czerpiecie wiedzę na temat ubrań vintage?

eprasa.pl e928060af1

Karina: — Czytamy mnóstwo książek na ten temat, mamy kolekcję albumów, wiele informacji znajdujemy w internecie. Kiedy zaczynaliśmy, zdarzało mi się nawet tłumaczyć zachodnie artykuły w sieci, bo w Polsce vintage jeszcze nie było tak popularne.

Dominik: — Ja skupiam się głównie na modzie PRL, z kolei Karina na latach 30. i 40.

— Jak jest z dostępnością ubrań vintage w Polsce?

Karina: — Jeśli chodzi o ubrania z lat 30. i 40., to niestety bardzo rzadko znajduję coś na rodzimym rynku. Oczywiście zdarza się, ale są to raczej złote strzały. Często te rzeczy są na tyle babcine, że mam wrażenie, że większość ludzi przechodzi obok nich obojętnie. Z reguły dla siebie kupuję więc na zagranicznych portalach, gdzie zdecydowanie towaru z tych lat jest najwięcej. Ogółem rynek vintage w Polsce ma się dobrze, ale są to już zupełnie inne dekady. Na targach vintage wystawiane są przede wszystkim są rzeczy z lat 70., 80. i 90.

Dominik: — Z kolei jeśli chodzi o dostępność vintage pod kątem zatowarowania naszego sklepu, to w tym momencie szukanie towaru to najbardziej czasochłonne zajęcie naszej działalności. Zdecydowanie nie opłaca nam się ściągać rzeczy z zagranicy. Trzymamy się zasady, by wypośrodkowywać cenę, bo chcemy, żeby moda vintage była dostępna dla każdego. Nie chcemy robić z tego elitarnego zainteresowania. Oczywiście cena musi być adekwatna do jakości, ale chcemy, by te rzeczy były osiągalne.

— Czy udaje wam się dostać też ubrania rodzimych marek?

Dominik: — Bardzo lubimy polską modę z okresu PRL. Polujemy na metki takie jak na przykład Telimena, ale coraz trudniej jest nam znaleźć coś polskiego. Wbrew pozorom, to były rzeczy bardzo przemyślane, ciekawe stylistycznie i dobre jakościowo. Natomiast jest ich bardzo mało. Wynika to z dwóch względów. Po pierwsze, byliśmy społeczeństwem ubogim, więc rzeczy te są znoszone i były przerabiane ile razy się tylko dało. Po drugie, kiedy skończył się PRL, zachłysnęliśmy się zachodem i ubrania z dawnych lat były po prostu wyrzucane. Więc mnóstwo cennych ubrań przepadło. Wciąż zdarza się jednak, że trafiają nam się perełki. Wśród naszych klientów zauważamy, że jest boom na te rzeczy. Ostatnio ukazało się wiele publikacji o modzie z PRL, przygotowane są także wystawy na ten temat, więc świadomość ludzi jest coraz większa. Te rzeczy, mimo że mają wartość kolekcjonerską i przez to są przez nas nieco wyżej wyceniane, bardzo szybko znikają z półek w sklepie.

— Czym kierujecie się, wybierając ubrania do Vintage For Ever?

Dominik: — Po pierwsze jakością, po drugie tym, czy rzecz jest w stu procentach vintage, a po trzecie, czy pasuje ona stylistycznie do naszego sklepu. Z tego ostatniego powodu odrzucamy rzeczy z końca lat 80., na przykład ortalionowe bluzy. Oczywiście zdarza się, że coś takiego trafi się w naszej ofercie, ale ta stylistyka nie do końca nam odpowiada.

— Kupując towar, myślicie też o tym, co się sprzeda? Czy były takie rzeczy, co do których byliście pewni, że zostaną wykupione od razu, a długo nie schodziły z półek?

Karina: — Nieraz zdarzało się tak, że kupowałam coś z myślą, że na pewno się sprzeda, bo to absolutny hit, a bardzo długo zalegało na wieszaku. Były też rzeczy, do których podchodziłam bez przekonania, a od razu znikały. Dana rzecz chyba musi po prostu trafić na swojego odbiorcę.

Dominik: — Utrzymując się z prowadzenia vintage shopu, musimy balansować między tym, co chcemy, żeby było dostępne w naszym sklepie, a tym, by wszystko bilansowało się finansowo. Zdarza się więc, wprawdzie rzadko, że kupujemy ciuchy, które nie do końca są w naszym stylu, a wiemy, że się sprzedadzą.

Karina: — Chyba najlepiej postawić więc na rzeczy, które są absolutnymi klasykami i nigdy nie wychodzą z mody. Do takich należą skórzane ramoneski, długie trencze, dżinsy z wysokim stanem, wełniane swetry czy kaszmirowe golfy.

— Kto jest waszym klientem?

Dominik: — Mamy pełen przekrój. Przychodzą do nas między innymi panie, które cenią klasykę. Nie ubierają się vintage, ale dostaną u nas wełniany sweter znacznie taniej niż w sieciówce. To panie, które nigdy nie założą szalonej sukienki w geometryczny wzór, ale doceniają rzeczy typu basic. Mamy też ogromną grupę młodych klientów, którzy mieszają vintage ze współczesnymi rzeczami. Jest też duże grono osób, które działają w historycznych rekonstrukcjach i na co dzień ubierają się w stylu z minionych epok. Więc tak naprawdę trudno określić typowego klienta.

Fot. archiwum prywatne Kariny i Dominika

Sklep przy ul. Szerokiej w Gdańsku

Karina: — Zdarzają się też kolekcjonerzy. Weszliśmy na przykład we współpracę z dziewczyną, która stworzyła muzeum o zakładach Dana i Odra Szczecin (zakłady odzieżowe z czasów PRL - przyp. red.). Każdy ciuch, który znajdziemy z metką tych zakładów, sprzedajemy jej. Możemy więc powiedzieć, że spora część eksponatów z tego muzeum jest zasługą Vintage For Ever. (śmiech).

— Byliście jednym z pierwszych prawdziwych vintage shopów w Polsce...

Dominik: — Tak, i prawdopodobnie pierwszym w Trójmieście, choć możliwe, że był jeszcze ktoś przed nami w Sopocie. Zaczynaliśmy w czasach, które nie były zbyt łaskawe dla vintage. Zaczynało się o tym mówić, ale ludzie nie rozumieli jeszcze o co chodzi i mieszali pojęcie vintage z retro. Tych vintage shopów w Polsce było na tyle mało, że jeśli ktoś zawziął się tak jak my, to przetrwał na rynku, który dopiero dekadę temu zaczął się kształtować.

Karina: — Obecnie wiele osób sprzedaje vintage na Instagramie, pojawia się wiele nowych kont.

Dominik: — Popularność vintage wynika z tego, że ludzie są coraz bardziej świadomi. Wystarczy polecieć do Londynu czy Paryża, a daleko nie trzeba szukać, by znaleźć vintage shopy. Rynek jest na pewno łatwiejszy, ale trudno mówić o konkurencji na nim, bo każdy sklep oferuje inny asortyment. Stąd też popularność targów vintage, na których obok siebie jest 20 czy 30 stoisk z ciuchami i każde z nich oferuje co innego.

— Nie myśleliście o zajęciu się organizacją tego typu eventów?

Dominik: — Przez pewien czas byliśmy współorganizatorami targów vintage odbywających się w Gdańsku, ale teraz ta idea upadła. Teraz ponownie chcielibyśmy się podjąć czegoś takiego, bo jest wyraźna luka na rynku, ale ogranicza nas czas. Nie chcemy się zabierać za coś, nie mogąc dać z siebie stu procent.

— Mogliście pozostać wyłącznie przy sprzedaży internetowej, ale tego nie zrobiliście. Jak przez wiele lat udało wam się z zyskiem prowadzić sklep stacjonarny, a nawet przenieść się do większego sklepu w nowej lokalizacji?

Dominik: — Wydaje mi się, że sprzedaż stacjonarna ma przyszłość i szybko się to nie zmieni. Jeśli już, to klienci odejdą od kupowania w dużych centrach. Wydaje mi się, że marki wkrótce wycofają się z galerii handlowych i postawią na małe, kameralne butiki w prestiżowych miejscach z wejściem z poziomu ulicy. My widzimy ogromny potencjał w sprzedaży stacjonarnej, bo cenimy osobisty kontakt z klientem. Internet jest świetny jeśli chodzi o promocję i sprzedaż, ale to nie to samo. Widzieliśmy to szczególnie po lock downie, kiedy nasz sklep był zamknięty przez dwa i pół miesiąca. Po otwarciu ludzie przychodzili do nas nie tylko po ciuchy, ale też by spotkać się z nami i spytać się jak przetrwaliśmy ten trudny czas. Sprzedaż stacjonarna ma wiele pozytywów - ubrania można dotknąć, przymierzyć, a z nami porozmawiać i poradzić się.

— Dawniej wasz sklep usytuowany był w nowoczesnym pawilonie przy ulicy Zamenhofa w Gdańsku. Teraz przenieśliście się do kamienicy przy bardziej reprezentacyjnej ulicy Szerokiej w centrum miasta...

Dominik: — Jesteśmy bardzo zadowoleni z tej przeprowadzki, bo mamy w końcu miejsce na porządny magazyn. Mamy klientów, którzy przyjeżdżają do nas z Tczewa czy końca Gdyni, mimo problemów z parkowaniem w centrum. Bardzo to cenimy i mamy nadzieję, że w tym miejscu już zostaniemy.

— Mimo rozwoju firmy, wciąż pracujecie tylko we dwoje?

Dominik: — Są osoby, które nam pomagają, ale większość rzeczy wciąż robimy we dwójkę. Mamy dosyć jasny podział obowiązków. Karina zajmuje się stroną kreatywną, social mediami czy sesjami zdjęciowymi. Ja doglądam wszystkiego od strony finansowo-biurowej. Pilnuję terminów płatności czy wysyłki paczek.

Karina: — Dominik bardzo dobrze odnajduje się też w praniu rzeczy ręcznie. (śmiech)

Dominik: — To co klient widzi w sklepie, to praktycznie efekt końcowy naszej pracy. Kiedy wracamy do domu, zabieramy się za dalszą pracę przy przygotowywaniu ubrań do sprzedaży - pierzemy, prasujemy, robimy zdjęcia, pakujemy przesyłki. Tak wygląda nasza codzienność. We dwójkę jest nam łatwiej, bo każdy robi to, w czym lepiej się odnajduje.

— Jesteście nie tylko partnerami w biznesie, ale też parą. Mówi się, że w związkach nie powinno się pracować w jednej firmie, a nawet w jednej branży. Jak wam się udało?

Karina: — Oprócz pracy każdy z nas ma jakieś swoje dodatkowe zainteresowania. To cementuje i jest zdrowe dla relacji. Moją pasją jest taniec, Dominik lubi czytać, więc każdy ma własną przestrzeń.

Dominik: — W naszym przypadku sprawdza się to, że mamy wspólny cel. Chcemy rozwijać markę i wiemy, że gramy do tej samej bramki. Dlatego też pewnie nigdy nie mieliśmy problemu z podziałem obowiązków.

Karina: — Zdarza nam się oczywiście sprzeczać o głupoty, na przykład o to, że Dominik coś źle zmierzył czy odwirował krawat w pralce. (śmiech)

— Gdyby więcej osób w Polsce nosiło vintage, to polska ulica byłaby bardziej barwna?

Dominik: — Staramy się, by tak było. W Polsce w wielu aspektach brakuje koloru, więc każdy dodatkowy element bardzo się przyda. Fajnie byłoby widzieć barwy na ulicach i każdego ubranego nieco inaczej. Mamy nadzieję, że dokładamy do tego choć małą cegiełkę.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

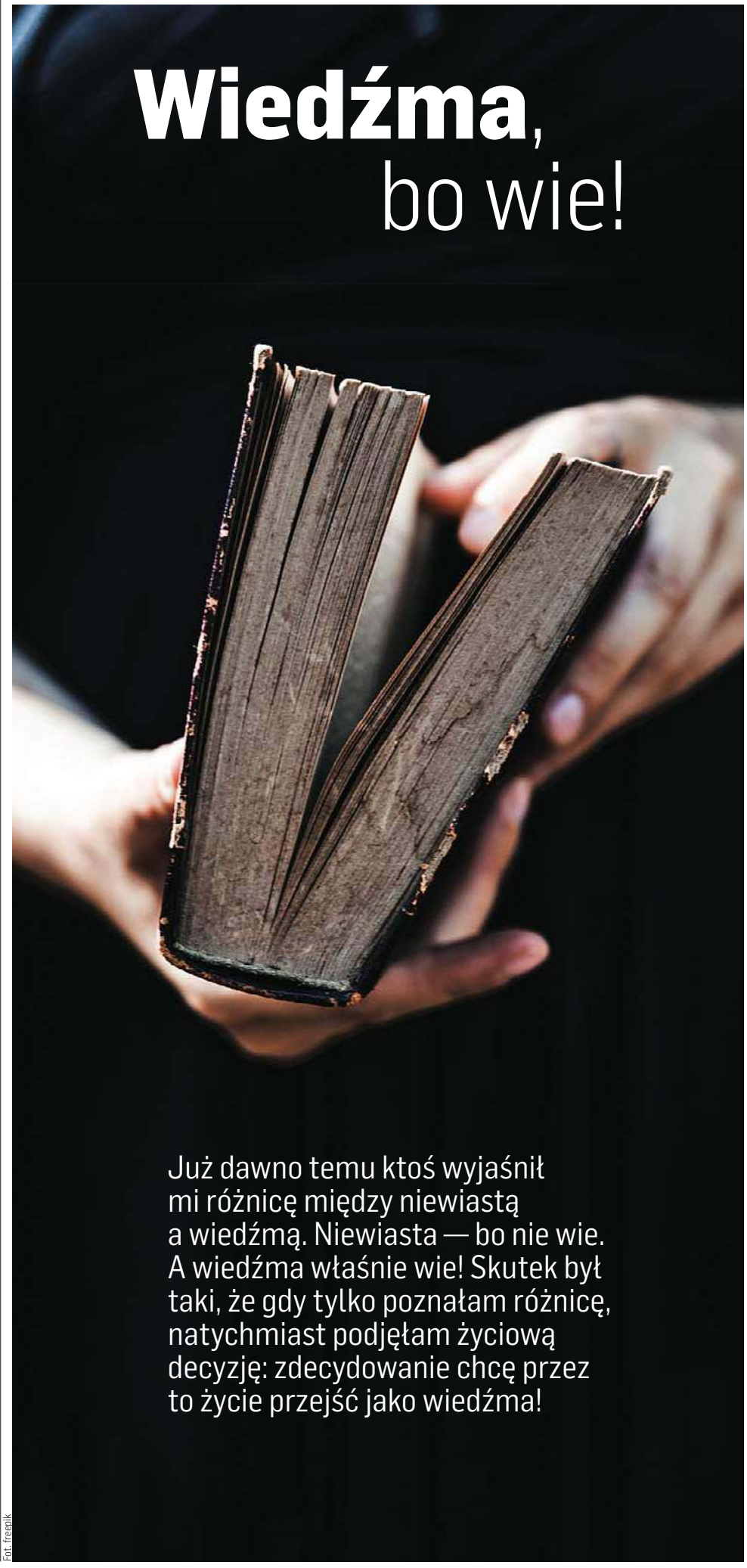
REKLAMA

ROZWODY
ALIMENTY
SPADKI
600 434 434
(89) 535 55 77

108420otbr-B-G

eprasa.pl e928060af1

Wiedźma, bo wie!



Już dawno temu ktoś wyjaśnił mi różnicę między niewiastą a wiedźmą. Niewiasta — bo nie wie. A wiedźma właśnie wie! Skutek był taki, że gdy tylko poznałam różnicę, natychmiast podjęłam życiową decyzję: zdecydowanie chcę przez to życie przejść jako wiedźma!

Fot. freepik

Czarownica, Baba Jaga, Baba Jędza. Złośnica, sekutnica, kłótnica, piekielnica, choleryczka, hetera. Herod-baba, megiera, małpa, gangrena, zaraza, żmija, ropucha, klępa, szantrapa, wydra, larwa, kwoka, krowa, krówsko, makolągwa, ksantypa, baba, babsko, babsztyl, potwora, prukwa, raszpla zołza, zgaga, bździągwa, baba z magla. Potocznie pogardliwie o kobiecie.

Tyle definicji wiedźmy podają słowniki synonimów — powiedziałabym, że chwilami nawet bardzo pogardliwie. I za co? Za to, że ta wiedźma wie, a niewiasta ciemna jak tabaka w rogu?

Do tego dochodzą bajki, baśnie, legendy i mity, wpajane nam od zarania żywota, w których wróżki są zwiewne, piękne i dobre, a wiedźmy — brzydkie, złe i najczęściej mieszkają na bagnach. A potem w programie nauczania historii pojawiają się średniowieczne procesy czarownic, które wedle opinii „specjalistów" pozostawały w kontakcie z siłami nadprzyrodzonymi, a zatem z pewnością uznać można je było także za pośredniczki diabła. Uchodziły za takie, które dzięki zabiegom magicznym potrafią przewidzieć przyszłość, a nawet na nią wpływać. I choć w większości przypadków były to po prostu mądre, obeznane z ziołolecznictwem i prawami przyrody, niewinne kobiety — często kończyły na płonącym stosie. A jeszcze częściej o wyroku skazującym decydował nieco inny od przyjętych standardów wygląd, nieco bardziej ekscentryczne zachowanie, styl bycia, obyczaje, a czasem zwyczajna zawiść, niechęć i osobiste porachunki międzyludzkie. Dodatkowo wiedźma, czyli ta, która wie, zna się, ma wiedzę, i to wiedzę tajemną — mieszkała w jakiejś zapadłej chacie, z dala od osad i siedzib „normalnych" ludzi, musowo otoczonej gęstymi krzakami i starodrzewem, z ogrodem porośniętym równie tajemnymi i z pewnością niebezpiecznymi roślinami, których nazw nikt nie znał. Obowiązkowo miała też czarnego jak bezksiężycowa noc kota i stale bulgoczący kociołek do przygotowywania mikstur. Życie jej upływało na zgłębianiu tajemnic, czarów i magicznych sztuczek, na rzucaniu uroków, sporządzaniu diabelskich napitków i wróżeniu z kryształowej kuli i fusów. A do tego latała na miotle i uczestniczyła w sabatach — zlotach czarownic organizowanych na łysych szczytach gór, w czasie których wiedźmy naradzały się, debatowały, ustalając plan szkód i utrapień, jakie przyniosą ludziom w najbliższym czasie. A w międzyczasie odbywały gorszące harce.

Weźmy taką podstępną i próżną macochę królewny Śnieżki, bez wątpienia wiedźmę. Gdy tylko lustereczko oznajmia, że już nie jest najpiękniejsza, bo właśnie prześcignęła ją cudownej urody Śnieżka, macocha postanawia ją uśmiercić i podaje zatrute jabłko. Albo taka Baba Jaga, wiedźma od Jasia i Małgosi, która raz na jakiś czas lubi zjeść tłuściutkie dziecko i w celu utuczenia Jasia podstępem (a jakże!) zamyka go w komórce. Skutek jest taki, że od dzieciństwa każda dziewczynka chce wyglądać i uchodzić za dobrą wróżkę, najchętniej Śnieżkę, a za niegrzeczność i niesubordynację wiedźmą straszone są wszystkie dzieci w czambuł, bez względu na płeć i upodobania do konkretnych bajek!

Współczesna wiedźma, czyli kto?

Czy dziś żyją wśród nas wiedźmy? Oczywiście, że tak — przy czym nie mam tu na uwadze wyłącznie własnej osoby! W latach 40. XX w. nową pogańską religię wyznawać zaczął Gerald B. Gardner, emerytowany urzędnik brytyjski — nazwał ją Wicca. Jest to klasyczne wyznanie dualistyczne, w którym bóstwami przewodnimi jest Bogini i Bóg — oboje postrzegani często jako aspekty większej panteistycznej istoty, manifestujące się jako różnorakie bóstwa politeistyczne w różnych kulturach. Cechami charakterystycznymi Wicca jest praktykowanie magii ceremonialnej, która idzie zawsze w zgodzie z kodeksem etycznym znanym jako porada wiccańska (ang. Wiccan Rede), oraz obchody świąt związanych ze zmianami pór roku. — Zakon wiccański sam siebie nazywa „starą religią", ponieważ tak naprawdę to praktyka religijna naszych przodków — mówi Woji Christ Olyslaegers, psychoanalityk i psychoterapeutka, embriolog, trenerka i neuro-lingwistka, absolwentka klasztoru Shaolin, posiadaczka czarnego pasa w Kung Fu, ale też mistyczka, znawczyni tarota i kapłanka Wicca. Ok, możesz też nazwać Wicca „nowoczesnym pogaństwem".

— Wicca to kult Boga w postaci Boga i Bogini — tłumaczy Christ. — Jako religia Wicca jest wariantem tego, co oferują wszystkie inne religie: filozofią życia, miejscem ludzkości we wszechświecie i formą honoru, dzięki której człowiek może uczestniczyć i dzielić się z innymi tajemnicą siły życiowej. Przy czym „wspólne przeżycie" oznacza zwielokrotnienie sił, a w starożytności oznaczało także ochronę grupy i wspólnoty. Pamiętajmy, że tak dla starożytnego, jak i współczesnego człowieka rytuał był i jest praktycznym materialnym wyrazem tego, czego doświadcza jego psyche. Z kolei świadomość grupowa wyraża się w swojej ewolucji.

— Wicca to też siła połączenia ze świadomą psychiką i z własnymi możliwościami tak, by energia płynęła z większą mocą i czyniła nas jeszcze silniejszym. Wicca to moc mistycznego zjednoczenia z pierwiastkiem męskim i żeńskim, zwanym Bogiem i Boginią. Nie zapominajmy, że rytuał to akt afirmatywny i że w naszych czasach rytuały są, jak zawsze, niezbędnymi kotwicami dla psychiki człowieka — pod warunkiem, że wykonujemy je razem i w połączeniu z innymi. Rytuał w kręgu może prowadzić do ponadświadomego doświadczenia — a za to bez używania narkotyków lub innych stymulantów. Dla mnie Wicca jest jak miód pitny — jest najczystszą naturalną formą, w której człowiek może połączyć się z transcendentną boskością i duchowością.

— Czy w Wicca, czyli — jakby nie brał — wśród wiedźm jest też jakiekolwiek miejsce dla mężczyzn?

— Mężczyzn, którzy przyłączają się do kultu Wicca, zazwyczaj pociąga potężna kobieca postać Potrójnej Wysokiej Kapłanki, Potrójnej Bogini — mówi Woji Christ.

Sama postać tej Bogini wystąpiła w pracach Roberta Gravesa, a następnie na własne potrzeby zaadoptowały ją religie neopogańskie i właśnie Wicca. Potrójna — bo odzwierciedla zarówno triady bogiń, ale też trzy aspekty tego bóstwa. Chodzi przede wszystkim o to, by zunifikować trzy różne postacie, figury czy role kobiece: Dziewicę, Matkę i Starowinę (Staruchę) tak, by każda z nich odpowiadała oddzielnym cyklom jej życia oraz fazom księżyca — rosnącego, w pełni i malejącego.

— Taka postać Potrójnej Bogini pozwala mężczyźnie rozwinąć swoją prawdziwą męską siłę, a tym samym odkryć swoją duszę — tłumaczy Woji Christ. — Bo mężczyznę początkowo czci się jako Boga Łowów, który w nim mieszka. Mężczyzna to Rogaty Bóg,

eprasa.pl e928060af1

Młody Bóg, który biega z jeleniem po lesie i nie bierze na siebie odpowiedzialności. Utożsamiany jest z naturą, dziczą, seksualnością, łowami i cyklem życia. Choć jego przedstawienia różnią się, zawsze posiada rogi lub poroże, co ma podkreślać zjednoczenie „boga i zwierzęcia", przy czym to drugie pojęcie też dotyczy człowieka. Wielu Wiccan łączy go z starożytnymi bóstwami o głowach z rogami, jak grecki Pan, celtycki Cernunnos, rzymski Faun, czy hinduski Pashupati, ale też ze stworzeniami folklorystycznymi: Hernem Łowcą lub Puckiem.

— Z czasem mężczyzna staje się synem, a w końcu kochankiem Bogini i uczy się ze swojej rozwiniętej męskiej siły tak, by najpełniej oddać hołd kobiecości. To proces indywidualizacji zasady męskości, którego najwyższym celem jest wewnętrzny szacunek mężczyzny dla silnej kobiecości, a więc także wobec swoich arcykapłanów. W samym środku pory letniej (czyli w kwiecie wieku) mężczyzna bierze na siebie pełną odpowiedzialność jako małżonek Potrójnej Bogini, ale jednocześnie następuje też ewolucja jego życia osobistego, stymulowana w kierunku odpowiedzialności za jego rozwój jako zrównoważonego, potężnego człowieka, żyjącego w poczuciu swojego własnego męstwa, ale też w szacunku dla kobiecości i z silnym wsparciem dla niej. W ten sposób mężczyzna i kobieta wzrastają w kierunku zrównoważonej równości w sobie i na zewnątrz, między męską energią a kobiecością. A tak w ogóle to tak... Wiedźma u Wiccan oznacza mężczyznę, i kobietę; oboje nazywają się Wicca — czyli wiedźma właśnie!

Wiedźma lgnie do wiedźmy

Szczerze powiedziawszy samo spotkanie moje z Woji Christ Olyslaegers miało w sobie coś z czartowskiej magii. Było marcowe południe, z czego pogoda przypominała bardziej listopad. Byłam jakaś taka pogmatwana i pokrętnie życiowo zwinięta niczym ten węzeł gordyjski. A miałam przeprowadzić wywiad z kobietą, której nie znałam, wcześniej nic o niej nie słyszałam — w związku z czym jechałam i nawet nie wiedziałam, od czego zacząć...

Weszłam do hotelowego lobby i zaczęłam szukać znajomego człowieka, który przyjechał z nią z Belgii i stanowił kogoś w rodzaju ni to przewodnika, no to opiekuna. Lobby nie było zatłoczone, przemknęłam zatem szybko, przy czym znajomego nie znalazłam (bo oczywiście umknął do palarni!) — a za to w tej szarości ujrzałam dojrzałą kobietę, która siedziała na jednej z kanap. Nasz wzrok spotkał się i do dziś pamiętam ten prąd, który przebiegł mi po całej długości kręgosłupa! Uśmiechnęła się do mnie delikatnie, mnie na sekundę sparaliżowało, ale poszłam szukać dalej... Po czym odnaleziony w palarni znajomy poprowadził mnie wprost do tej samej kobiety, z którą przed paroma chwilami wymieniłyśmy tak intensywne spojrzenia...

— Jaką masz piękną broszkę. Mój ulubiony symbol... — zachwyciła się Woji Christ sporych rozmiarów podobizną ważki na moim golfie, która mieniła się wszelkimi odcieniami błękitu, zaraz po wymianie uprzejmości, długo zanim przystąpiłyśmy do właściwej rozmowy.

— A dlaczego tak lubisz ważki? — zagadnęłam, bo sama bardzo je lubię i chciałam znać jej powody.

— Ważka ma kształt krzyża — powiedziała bez wahania. — Jej skrzydła rozpostarte są od przeszłości w przyszłość, główka to kontakt z uniwersum, a koniec — kontakt z Ziemią. Przyglądałaś się kiedyś, jak fruwa ważka? Jest tu, za ułamek sekundy jest tam... Jest wszędzie i nigdzie. Dokładnie tak, jak powietrze, które nas otacza. No i te kolory... Jest jasna, piękna...

— Kto ty jesteś? — zapytałam więc prosto z mostu i wcale nie miałam na myśli jej zawodu lub wykształcenia. I ona to wiedziała...

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

— A kim ty jesteś?

— Myślę, że złożoną koncepcją uniwersum — roześmiała się Woji i to był jeden z piękniejszych auto-opisów, jakie słyszałam. — Ciężko jest mówić o sobie, bo my sami do siebie jesteśmy po prostu bardzo przyzwyczajeni — dodaje po chwili. — To tak, jak z tym moim darem. Dopiero, gdy zaczęłam dostrzegać, że inni ludzie z mojego otoczenia nie potrafią widzieć tego, co ukryte; nie potrafią przewidywać zdarzeń i zaglądać w dusze innych — doszło do mnie, że na swój sposób rzeczywiście jestem wyjątkowa.

I tak zostałyśmy duchowymi siostrami. Kiedy wytłumaczyłam jej jakiś czas temu etymologię słów „niewiasta" i „wiedźma" — stwierdziła, że język polski niezwykle trafnie oddaje te dwa pojęcia. I wiadomo: przyznała całkowitą słuszność mojego powziętego dawno temu postanowienia. Tak, ona też uważa i mnie, i siebie za wiedźmę. Bo wiemy!

— Większość ludzi nie wykorzystuje swoich wrodzonych talentów ani zdolności energetycznych — powiedziała mi ostatnio. — Ale faktem jest też, że ludzie w naszych czasach szczęśliwie coraz bardziej świadomie poszukują i pytają: kim jestem, jaka jest moja siła, jakie mam znaczenie, jakie jest moje miejsce na Ziemi i w kosmosie? Istnieje wiele praktyk duchowych o światowym zasięgu i pochodzeniu — Wicca jest jedną z nich. Ale niestety, obok szamanizmu i niektórych religii wschodnich — jest też jedną z praktyk najbardziej prześladowanych na świecie. Z dużym prawdopodobieństwem dlatego, że Wiccanie — czarownice, są mężczyznami i kobietami samoświadomymi i wolnomyślicielami. A to zawsze przeszkadzało rządzącym i wywoływało nawet krwawe represje — na szczęście dziś nie jest to już możliwe: w latach 1950-1959 zniesiono ostatnie przepisy dotyczące prześladowania czarownic. Choć pozostały na Ziemi regiony, gdzie utrwalony strach przed „wiedźmą" nadal żyje. A Wicca to czary i czarownictwo, ale w naszych czasach też fizyka, ziołolecznictwo, sztuka świadomego życia, dyscyplina codziennych praktyk duchowych i moc rytuałów, a nade wszystko — połączenie z naturą. I choć są tacy, którzy podążają za średniowiecznym tabu i wygnaniem na stos — na szczęście są i tacy, którzy szanują wiedźmę za jej potężną, pozytywną pracę duchowego przywódcy, uzdrowicielki, doradcy... Dla wszystkich, którzy wejdą w kontakt z Wicca, prawdziwą czystą Wicca, otwiera się możliwość prowadzenia silnego, samoświadomego i kochającego życia oraz bliźniego w potrzebie. Życie w zgodzie z fazami księżyca, rewolucjami słonecznymi, zasobami naturalnymi w naszym zasięgu sprawiają, że Wicca w naszym gorączkowym społeczeństwie jest jednostką rzadko spotykaną, niepowtarzalną, w wielu aspektach wyjątkową. I może być kobietą, ale i mężczyzną.

Fot. pixabay.com

Pies, który wyszedł z wody

Na razie Woji Christ uczy mnie tarota. Generalnie interesowałam się historią tych szczególnych kart na długo przed naszym spotkaniem, ale w ich moc uwierzyłam przez Pustelnika, którego Christ mi w tym tarocie znalazła.

Ale uczy mnie też życia, przy czym ta nauka opiera się przede wszystkim na zasadzie obserwacji i kalkowania przyrody. Ostatnio zwierzyłam jej się z jakieś skłębionej sieci emocji, w które znów wpadłam, choć twierdzę, że bardziej zostałam siłą wepchnięta. Ktoś ma o coś pretensje, ktoś się czepia i krzyczy na mnie bez powodu... Ktoś ma muchy w nosie i mnie obarcza za te muchy winą, ktoś zaczepia mnie uszczypliwością, gdy ignoruję — nie czuje aluzji, szczypie dalej, a kiedy się w końcu odszczypię — już jest draka!

— Powiedz mi, co robi pies, który właśnie wyszedł z wody? — Christa zapytała natychmiast.

— Otrzepuje się z wody... — odparłam bez namysłu.

— No właśnie! I teraz musisz wyobrazić sobie, że te złe emocje, którymi ludzie cię atakują, są jak kropelki wody na sierści psa. Zrzuć je z siebie, nie pozwól, by została choć jedna — ty musisz być sucha od tego zła!

Podziałało natychmiast i nie żebym ostrzegała, ale zrzuciłam wszystko!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e928060af1

Kosmetyczka radzi

Pani Karolino,
Jestem bardzo ciekawa pani zdania na temat powiększania ust. Czy pani ma „zrobione"? **Marysia**

Droga Marysiu
Temat jest tak delikatny i indywidualny, że przyznam szczerze trudno mi się wypowiedzieć. Moim zdaniem, jeśli chcesz coś ze sobą zrobić, zmienić to czemu nie? Wybierz tylko odpowiedni gabinet. Ja jeszcze nie korzystałam z takiego zabiegu, ale kto wie co czas przyniesie... Moim zdaniem, jeżeli o czymś marzysz, to dlaczego tego nie zrobić? **Pozdrawiam, Karolina**

Droga Redakcjo!
Bardzo dziękuję za ten kącik. Przyznam szczerze, że dużo łatwiej mi się pisze niż rozmawia „twarzą w twarz". Mam straszny kompleks, ponieważ jestem dość młodą dziewczyną, a bardzo opada mi powieka, lubię się malować, ale nie przynosi to żadnego efektu. Proszę was o poradę, czy mogę coś z tym zrobić? Nie stać mnie na operacje, a przyznam że bardzo mi to przeszkadza. **Jolka**

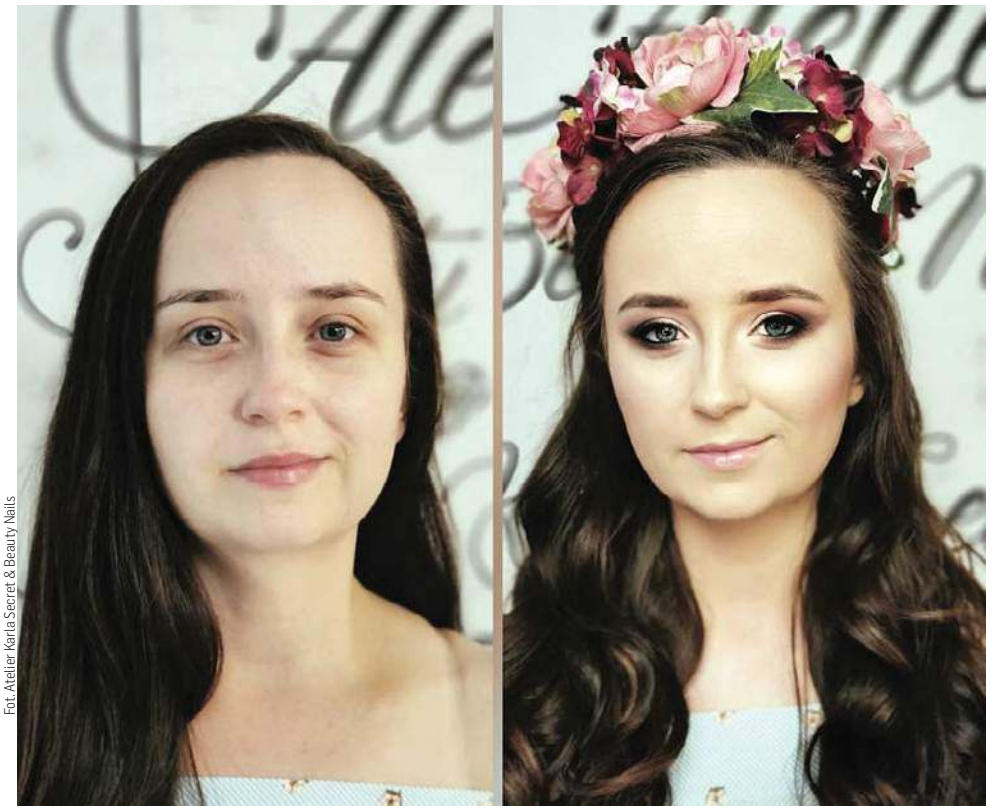
Droga Jolu!
W tych czasach kosmetologia oraz medycyna estetyczna są tak szeroko i dobrze rozbudowane, że specjalista jest w stanie pomóc ci bez pomocy skalpela. Zrób tylko pierwszy krok i udaj się na konsultację. Poczytaj sobie o bleferoplastyce powiek.

Pozdrawiam serdecznie. Karolina

Fot. archiwum prywatne

Na Wasze pytania odpowiada **Karolina Maczulska** — współwłaścicielka 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. Na zdjęciu Marta, pracująca jako technik radioterapii w szpitalu MSWiA w Olsztynie. Od prawie dwóch lat jest szczęśliwą mamą Oliwii, a od ponad miesiąca Laury Heleny. — Dziewczynki wywróciły mój świat do góry nogami, nie mam czasu na nudę. Każdego dnia zaskakują mnie coraz bardziej. Wolny czas, którego tak naprawdę mam niewiele, spędzam w gronie rodziny, która jest najważniejsza. Dzięki Karolinie i Izabelli poczułam się jak na planie filmowym. Dziewczyny, dziękuję – jesteście najlepsze!

Chcesz pokazać swoją metamorfozę?
Wyślij zdjęcie+krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Szczodrak – ziele na młodość, odporność, nerwy i depresję

Korzeń marala, tak jest nazywany na Syberii szczodrak krokoszowaty (inna nazwa tego cennego zioła - leuzea krokoszowata) to roślina lecznicza z Mongolii i Syberii, ale uprawiana jest także w Polsce. Działanie lecznicze szczodraka znane jest w Rosji od setek lat, używali go tamtejsi uzdrowiciele i szamani jako środka wzmacniającego, poprawiającego odporność, leczącego psychikę i układ nerwowy. Nazwa korzeń marala u ludności syberyjskiej wywiodła się od tego, że po długim okresie zimy, szczodraka spożywały syberyjskie jelenie zwane marale. Odzyskiwały energię, uzupełniały witaminy, wzmacniały mięśnie, leczyły infekcje, miały większą siłę do rozrodu. Jelenie specjalnie wyszukiwały to ziele, aby wzmocnić organizm, mieć siłę i wytrzymałość. Jelenie syberyjskie instynktownie odżywiają się szczodrakiem, żyją w bardzo trudnych warunkach (bardzo długie zimy, krótkie, suche lato), mają mało czasu na wydanie potomstwa i regenerację organizmu. Na szczodraku krokoszowatym przeprowadzono liczne badania naukowe potwierdzające jego lecznicze właściwości, co potwierdziło dużo wcześniejszą wiedzę syberyjskich szamanów. W szczodraku występują glikozydy, flawonoidy, sterole, witamina C, potas, fosfor, karotenoidy, wapń, fitosterole. Zbadano, że szczodrak bardzo dobrze sprawdza się w leczniczym zastosowaniu w postaci nalewki. Stymuluje energię mięśni, wzmacnia organizm, zwiększa energię i witalność, działa leczniczo na centralny i wegetatywny układ nerwowy, jest silnym adaptogenem, działa odżywczo i pobudzająco na komórki nerwowe, stosowany jest w chorobie alkoholowej, schizofrenii, depresji, wycieńczeniu organizmu, stwardnieniu rozsianym, chorobach mięśni. Zwiększa odporność, jest naturalnym anabolikiem dobrym na podwyższenie wytrzymałości u sportowców, działa naprawczo na tkanki, redukuje niszczące działanie hormonu stresu kortyzolu, silnie działa przeciwzapalnie, redukuje tkankę tłuszczową. Zbadano również właściwości antynowotworowe korzenia szczodraka. Korzeń marala jest zielem młodości, wstrzymuje procesy starzenia, odżywia błony komórkowe, działa antyoksydacyjnie, zwiększa wydolność tlenową organizmu, podwyższa płodność. Ze względu na działanie pobudzające, szczodrak nie jest wskazany dla osób z wysokim ciśnieniem tętniczym i cierpiących na bezsenność. Szczodrak jest znanym zielem w Rosji, ale jest również dostępny do zakupu w Polsce w sklepach zielarskich i dobrych aptekach. Strategię zielarską przynoszącą jak najlepsze efekty terapeutyczne z zastosowaniem szczodraka dobrze jest prowadzić pod okiem specjalisty.*

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.

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

KINO HELIOS REPERTUAR

Sobota 19 września
TROLLE 2 /dubbing, g. 11:15, 13:30, 15:45, 17; 25 LAT NIEWINNOŚCI. Sprawa Tomka Komendy, g. 10:50, 11:40, 13:45, 14:30, 18, 19, 21, 21:45; MULAN / dubbing, g. 10:30, 13:15, 16, 18:45; MULAN / napisy, g. 17:15, 20; AFTER 2 / napisy, g. 12:30, 15:15, 17:45, 20:30; PĘTLA, g. 10:10, 14:15, 15:30, 16:50, 18:15, 19:20, 20:45, 22; O CZYM MARZĄ ZWIERZĘTA / dubbing, g. 10:20; SCOOBY-DOO! / dubbing, g. 10; NOWI MUTANCI / napisy, g. 21:15; TENET / napisy, g. 11, 12:45, 16:15, 19:40; HARRY POTTER i Insygnia Śmierci cz. 2 / Hit za 10! / dubbing, g. 12:15

Niedziela 20 września
TARAPATY 2 / Uroczysta premiera / g. 18:30; TROLLE 2 / dubbing, g. 11:15, 13:30, 15:45, 17; FILMOWE PORANKI: 44 Koty, cz. 2, g. 10:30; 25 LAT NIEWINNOŚCI. Sprawa Tomka Komendy, g. 10:50, 11:40, 13:45, 14:30, 18, 19, 21, 21:45; MULAN / dubbing, g. 10:30, 13:15, 16, 18:45; MULAN / napisy, g. 16; AFTER 2 / napisy, g. 12:45, 15:15, 17:45, 20:30; PĘTLA, g. 14:15, 15:30, 16:50, 18:15, 19:20, 20:45, 22; O CZYM MARZĄ ZWIERZĘTA / dubbing, g. 10:20; SCOOBY-DOO! / dubbing, g. 10; NOWI MUTANCI / napisy, g. 21:15; TENET / napisy, g. 11, 12:45, 16:15, 19:40; HARRY POTTER i Insygnia Śmierci cz. 2 / Hit za 10! / dubbing, g. 13

eprasa.pl e928060af1

Złość – co robić, aby nie wymykała się spod kontroli?

Każda z pojawiających się w obliczu różnych sytuacji emocja stanowi dla nas ważny komunikat. Radość mówi nam o tym, że to, co robimy, jest dobre, że dostaliśmy to, czego pragnęliśmy. Smutek zazwyczaj komunikuje, że jakaś nasza potrzeba nie została zaspokojona.

O AUTORCE
Magdalena Kowalska
– psycholog specjalizująca się w psychologii klinicznej osób dorosłych. Swoje doświadczenie zdobywała m.in. w Stowarzyszeniu Polish Psychologists' Association w Londynie, prowadząc konsultacje dla osób indywidualnych. Obecnie prowadzi Gabinet Wsparcia Psychologicznego w Iławie, do którego zaprasza osoby dorosłe oraz młodzież, oferując również konsultacje on-line. Swoje zamiłowanie do pisania oraz potrzebę promowania zdrowia psychicznego realizuje współpracując z Magazynem Psychologicznym Bang!. Więcej informacji na: magdakowalska.co

Złość natomiast wiąże się z poczuciem, że zostaliśmy niesprawiedliwie potraktowani, zostały nadszarpnięte nasze wartości lub złamane pewne zasady. Pierwsze, na co mamy ochotę, to szybkie wymierzenie sprawiedliwości. O ile wyrażanie dwóch pierwszych emocji raczej nie wiąże się z przykrymi konsekwencjami dla innych, o tyle ze złością już tak łatwo nie jest. Jeśli nie potrafimy nad nią panować, może nas wpędzić w niezłe problemy. Jednak i ta emocja musi być w jakiś sposób rozładowana, ponieważ całkowite tłumienie jej może być zwyczajnie niezdrowe.

Co się z nami dzieje podczas napadu gniewu?

Umysł

Pamiętajmy, że to, jak reagujemy nie jest odpowiedzią na daną sytuację, lecz nasze przekonanie o tej sytuacji. Zatem i tutaj, choć może się to mijać z rzeczywistością, mogą nam przychodzić do głowy następujące myśli: zostałem źle potraktowany, okazano mi brak szacunku, jak ktoś mógł tak zrobić, jak można tak łamać zasady, muszę coś z tym zrobić, bo nie wytrzymam, etc. Im więcej mieliśmy w przeszłości podobnych doświadczeń, nawet tych nieuświadomionych, tym częściej różne obecne sytuacje mogą być w ten sposób kojarzone.

Ciało

W przypadku gniewnej reakcji dla naszego ciała nie jest istotnym, czy to, co myślimy jest zgodne z realiami (jak na przykład bezpodstawne podejrzenie zdrady). Nasz umysł bowiem, niestety nie jest w stanie rozróżnić, czy to, co nas zezłościło jest tylko efektem naszej wyobraźni lub przekonań, czy faktycznie coś "niedobrego" nam się wydarzyło. Zakłada więc, że z obiektem naszej złości coś trzeba uczynić, uruchamiając prosty mechanizm: walcz lub uciekaj. W tym przypadku jednak pierwsza opcja wydaje się wysuwać na prowadzenie. Podobnie jak w przypadku lęku, w momencie napadu gniewu nasz organizm reaguje wyrzutem adrenaliny. Zobaczmy, co wskutek tego dzieje się z naszym ciałem: przyspieszone bicie serca, szybki i płytki oddech, napięcie mięśni, drżenie, uderzenie gorąca, potliwość, zaciśnięcie żołądka lub latające w nim "motyle", zaciśnięta szczęka... Jesteśmy zatem świetnie przygotowani do boju. I tutaj rodzi się problem — w takim stanie łatwo dać się ponieść i zwykła złość szybko może przerodzić się agresję.

Zachowanie

Spróbujmy przypomnieć sobie ostatnią scenę złości, która wymknęła się spod kontroli. Podejrzewam, że większość z nas ma niemałe wyrzuty sumienia z tego powodu, ponieważ nasze zachowanie w tym momencie nie ma nic wspólnego z tym, jacy jesteśmy na co dzień. Do czego więc jesteśmy zdolni? Nasza postura i spojrzenie stają się wrogie i agresywne, idziemy szybkim krokiem w kierunku obiektu naszej złości i atakujemy. Robimy hałas trzaskając drzwiami, rzucając przedmiotami, stajemy się nieprzyjemni, sarkastyczni, rzucający wulgaryzmami, krzyczymy lub bijemy. Niektóre osoby, świadome swoich możliwych reakcji po prostu wychodzą, zanim dojdą do końca możliwego scenariusza zdarzeń. Niektórzy z nas również nie mają siły mierzyć się z tak silnymi emocjami i zniknięcie z pola widzenia również uznają za najlepsze rozwiązanie.

Konsekwencje

Wszyscy czasami czujemy się źli. I nie chodzi o to, aby wypierać swój gniew całkowicie, lecz właściwie go okazywać i nim zarządzać. Często bowiem wiąże się z krzywdzeniem innych, w sposób psychiczny lub fizyczny. Może powodować duże szkody w naszym życiu osobistym, wpływając znacznie na relacje - w domu, pracy, czy szkole. Nasze zachowanie pod wpływem silnego gniewu może doprowadzić także do tego, że stajemy się wobec siebie bardzo krytyczni, nie radzący sobie z poczuciem winy z powodu ranienia innych. Zawstydzeni, z obniżonym nastrojem i brakiem chęci do codziennych aktywności powoli możemy wycofywać się z relacji i otoczenia, co w całości może także prowadzić do depresji.

Co robić, aby złość nie wymykała się nam spod kontroli?

Przede wszystkim trzeba zidentyfikować wyzwalacze swojej złości. Kiedy najczęściej się pojawia, w jakich okolicznościach, w jakim miejscu, przy kim? A może wtedy, gdy czujemy duży stres, zmęczenie lub spożywamy alkohol czy inne psychoaktywne środki? Być może da się wpłynąć na sytuację, która ten gniew wyzwala? Na przykład zadbać o odpoczynek, rozładowanie stresu, wyjaśnić sobie problematyczne kwestie z osobami, z którymi wdajemy się w konflikt?

Metoda STOPP (ang.: Stop, Take a breath, Observe, Pull back, Practise)

• Zatrzymaj się się na moment.

• Weź głęboki oddech i zacznij obserwować każdy wdech i wydech (oddychanie przeponowe jest zbawienne dla rozładowania emocji i adrenaliny).

• Zaobserwuj: jakie myśli w tym momencie przychodzą Ci do głowy, co dzieje się w Twoim ciele, na czym skupiona jest Twoja uwaga, na co w tym momencie tak mocno reagujesz.

• Wycofaj się i zmień perspektywę:

- Zastanów się, co tak naprawdę w tym momencie Cię dotknęło?
- Czy reagujesz adekwatnie do sytuacji?
- Jak faktycznie jest to istotne i jak ważne będzie za pół roku?
- Jak czują się w tym momencie osoby w Twoim otoczeniu?
- Czy oczekujesz czegoś nierealnego od osoby, z którą się kłócisz?
- Czy to są fakty, czy Twoje opinie? Czy przypadkiem nie czytasz między wierszami?
- Czego tak naprawdę potrzebujesz od tej osoby?
- Jakie będą konsekwencje Twojego wybuchu gniewu?
- Co powiedziałbyś przyjacielowi w takiej sytuacji?
- Jak ta sytuacja wygląda z lotu ptaka?
- Czy istnieje inna, efektywna i niekrzywdząca możliwość rozwiązania tej sytuacji?

Praktykuj to, co najlepiej na Ciebie działa

Dbaj o siebie

Aby zatrzymać wybuch złości, warto zaobserwować jej pierwsze symptomy, czyli właśnie to, co pojawia się w umyśle i po chwili w ciele. Wtedy właśnie mówimy sobie STOP i rozpoczynamy wcielać w życie powyższą metodę. Aby działała, trzeba ją zwyczajnie, sumiennie praktykować.

Dodatkowo świetnym sposobem jest wyobrażanie sobie siebie w sytuacji wywołującej złość jako spokojną, opanowaną osobę, która potrafi prowadzić rozmowę w kontrolowany, nieagresywny, lecz jednocześnie asertywny sposób. Zachowując przy tym szacunek do opinii i wypowiedzi innych zaangażowanych osób.

Pamiętajmy, że nasze emocje mocno są powiązane z trybem życia, jaki prowadzimy, a także ze stopniem zaspokojenia naszych wewnętrznych potrzeb. Rozpędzony, zmęczony i zestresowany umysł będzie miał dużą większą trudność, aby zapanować nad wybuchami złości.

MAGDALENA KOWALSKA

fot. freepik

eprasa.pl e928060af1

Papryka, czyli **kopalnia zdrowia**

W sezonie rekordowych cen warzyw i owoców oraz na czas pandemii i innych czyhających na każdym rogu licznych wirusów — pragnę napisać o rekordzistce, ale pod względem witamin. Papryka, bo o niej mowa, jest bowiem prawdziwą kopalnią dobrodziejstw dla naszego zdrowia!

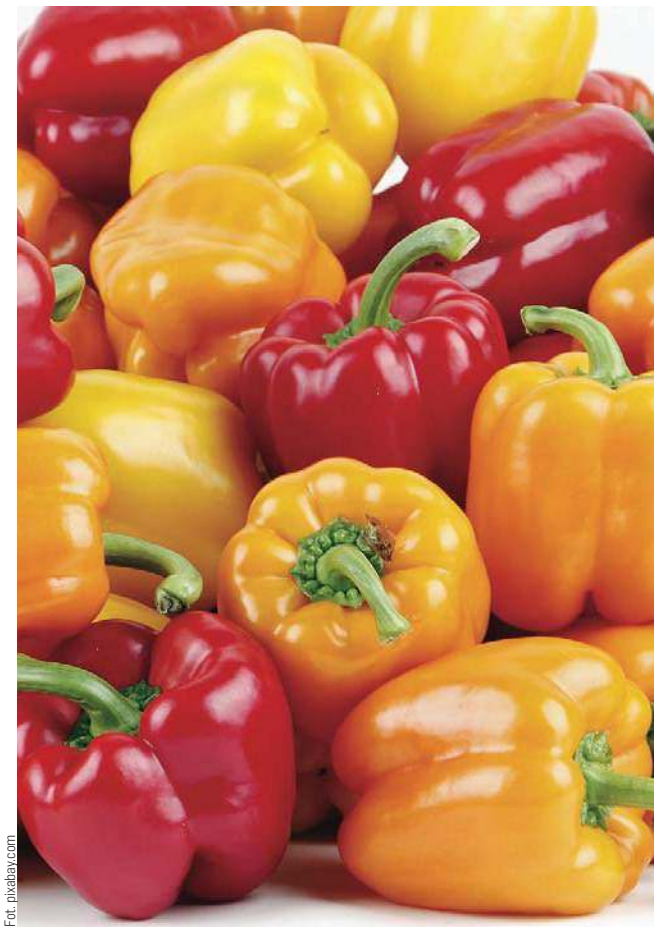
W Polsce papryka to warzywo typowe dla wczesnej jesieni. A ponieważ ta właśnie wielkimi krokami nadchodzi — polecam ją z całego serca i to nie tylko ze względu na mnogość odmian i wysokie walory smakowe. Papryka zmniejsza apetyt i przyspiesza spalanie tłuszczu. Odmładza i doskonale poprawia na nasz nastrój. Prócz cennych wartości odżywczych oferuje też nadzwyczajne właściwości antynowotworowe.

Wartości odżywcze

Właściwie, by od papryki otrzymać samo dobro — wcale nie trzeba się w nią mocno zagłębiać. To przede wszystkim bogate źródło prowitaminy A, witaminy C, E oraz potasu, wapnia, magnezu i żelaza. W każdej świeżej papryce jest też sporo witamin z grupy B. Zatem warzywo wpływa pozytywnie na nasze ogólne samopoczucie, kondycję układu nerwowego, a nawet kości i mięśni. Reguluje ciśnienie krwi, chroni też przed przedwczesnym zwapnieniem naczyń krwionośnych. Mnóstwo w papryce flawonoidów. Ponieważ papryka zawiera sporo błonnika (ok. 2 g na 100 g), sprząta w jelitach i ułatwia pracę układu pokarmowego. Działa moczopędnie, chociaż niezbyt mocno, co przyspiesza dodatkowo proces oczyszczania organizmu. Odmiana czerwona ma w dodatku większą zawartość barwników, w tym bardzo cennego antyrakowego przeciwutleniacza — likopenu. Mówiąc o owocach tej rośliny, nie sposób nie wspomnieć o kapsaicynie, która nadaje im ostrość. Papryki łagodne w smaku mają jej znikome ilości, a te najostrzejsze — nawet 35 tys. jednostek. Warto wiedzieć, że kapsaicyna, która chroni przed pojawieniem się nowotworów i ich rozwojem, a także niszczy już powstałe komórki nowotworowe, obecna jest głównie w pestkach oraz białych błonkach papryki.

Właściwości lecznicze

Dopadło cię przeziębienie, kichasz, z nosa cieknie, a w dodatku walczysz ze stanem podgorączkowym? Na ratunek przyjdzie ci papryka. Jej czerwona odmiana to idealne źródło witaminy C, a w dodatku ma jej znacznie więcej niż inne warzywa i owoce. By wykorzystać te właściwości zdrowotne w pełni — najlepiej spożywać paprykę na surowo. Witamina C jest bowiem bardzo wrażliwa na wysokie temperatury, pod wpływem których ulega zniszczeniu.


Fot. pixabay.com

Na dobre samopoczucie i libido

Mało kto o tym pewnie wie, bo wszyscy pchają się do czekolady i muchy hiszpańskiej, ale papryka bardzo korzystnie wpływa także na potencję, zwiększając libido zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Ponieważ delikatnie rozrzedza krew, wpływa korzystnie na ból głowy oraz ułatwia koncentrację. A jednocześnie ma niewiele kalorii, przynosi więc wiele korzyści osobom dbającym o linię. Przy czym warto pamiętać, że ostrość papryki nie wpływa na przyśpieszenie przemiany materii — a zatem także na odchudzanie. W papryce występuje także związek podobny do kortyzolu, który może niwelować zakwasy w mięśniach, a także działać lekko przeciwzapalnie.

Czerwona, żółta, zielona... Bo kolor ma znaczenie...

Czerwona

Prócz faktu, że zawiera antyrakowy likopen, czerwona papryka to też zbawienie dla naszego wzroku i skóry. Dostarcza mnóstwo beta-karotenu, czyli prowitaminy A — już 100 g papryki powinno zaspokoić ok. 70 proc. naszego dziennego zapotrzebowania na ten składnik. I to dzięki niej zyskamy piękną cerę, o zdrowym odcieniu. Dzielnie wspierana witaminą C, której znów w czerwonej papryce jest zwykle najwięcej — spowolni proces powstawania zmarszczek. Ponieważ zawiera również rutynę, jest nieoceniona dla osób z kruchymi naczynkami krwionośnymi.

Żółta

Żółta papryka dostarczy nam sporo witaminy E, zwanej witaminą młodości i seksapilu, ale rodzaj ludzki kocha ją za całkiem coś innego. Ta odmiana papryki jest przede wszystkim bogata i dlatego mocno ceniona jako źródło luteiny i zeaksantyny — przeciwutleniacza z rodziny barwników karetonoidów, które potrafią unieszkodliwić wolne rodniki w siatkówce oka, a nam zapewnić dobre widzenie.

Zielona

Papryka zielona obfituje w kwas foliowy (witaminę B9) — już jeden strąk pokrywa ok. 25 proc. dziennego zapotrzebowania na tę witaminę. Stąd poleca się ją mocno kobietom planującym dziecko i ciężarnym — kwas foliowy ma ogromny wpływ na rozwój cewy nerwowej u płodu. Ale nie tylko przyszłe mamy — kwasu foliowego potrzebują też osoby ze słabymi wynikami krwi i obniżonym nastrojem. Bo to on działa krwiotwórczo i pozytywnie wpływa na układ nerwowy. Podobnie jak odmiana żółta i pomidory — zielona papryka jest także dobrym źródłem witamy E.

Komu papryka szkodzi?

Nie od dziś wiadomo, że nawet najzdrowsze warzywa, owoce i całe potrawy jakiejś garstce populacji — mimo całego swojego obiektywnego dobrodziejstwa — jednak zaszkodzą. Komu szkodzi papryka? Nadmierna ilość papryki, zwłaszcza jej ostrej odmiany, z pewnością niekorzystnie wpłynie na zdrowie przewodu pokarmowego: może dojść do uszkodzenia błony śluzowej żołądka, dwunastnicy, a także wątroby — i to u absolutnie każdego konsumenta. Spożycie surowej papryki powinny też znacznie ograniczać osoby na diecie łatwostrawnej — im może zaszkodzić nawet łagodna odmiana.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

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

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

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
110020otbr-a-K

Moda Optyk rok założenia 1966
Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
Z NAMI ZOBACZYSZ WIĘCEJ
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
204019otbr-B-G

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

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

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

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

eprasa.pl e928060af1

Na odporność najlepsze... papryka i pietruszka

Pandemia i nadchodząca jesień spowodowały, że częściej niż zwykle myślimy o odporności naszych najbliższych. Tak jest również w przypadku pani Natalii, mamy dwóch dziewczynek, która z zawodu jest dietetykiem i o wpływie jedzenia na organizm wie wszystko.

Temat odporności na choroby chyba nigdy nie był tak bardzo aktualny jak teraz. Wiele osób już w pierwszych chłodnych dniach stara się stosować sposoby na polepszenie obronnych właściwości organizmu. Bo dobrej odporności nie zbudujemy w kilka dni.

Pani Natalia ma dwie córki — 5-letnią Apolonię i 3-letnią Melanię. Obie są pełne energii i bardzo spragnione kontaktów z rówieśnikami. Okres izolacji nie wpływał dobrze na ich samopoczucie. Na szczęście przedszkola zostały otwarte i dziewczynki mogą znowu bawić się z koleżankami. Ich mama doskonale wie, że jesienny katar może pokrzyżować te plany i znów zamknąć je w domu na kilka dni. Co zrobić, żeby zwiększyć ich odporność?

Pani Natalia od lat buduje odporność dzięki odpowiednio zbilansowanej diecie. Dzięki temu obie młode damy spokojnie mogą chodzić do przedszkola i cieszyć się zabawą z rówieśnikami

Fot. archiwum prywatne

Nie istnieje jeden cudowny specyfik

— Aspekt dietetyczny może okazać się właśnie tym kluczowym w temacie walki z wirusami — odpowiada pani Natalia.

Dlaczego?

— Po pierwsze dobrze odżywiony, pozbawiony niedoborów organizm jest zdecydowanie lepiej przygotowany na konfrontację z chorobotwórczymi drobnoustrojami. Osoby, które na co dzień starają się jeść różnorodnie, dostarczając wszystkich potrzebnych składników odżywczych, będą mniej podatne na sezonowe infekcje niż ci, których dieta jest jałowa i pełna wysokoprzetworzonych produktów. Zatem warto postawić na dużą ilość świeżych warzyw, pełnoziarniste produkty zbożowe, dobrej jakości białko zawarte w mięsie, rybach czy nabiale, owoce. To, ile zjemy, dopasowujemy do swojego zapotrzebowania na energię. Niestety, otyłość będzie sprzyjała zachorowalności na różne jednostki zakaźne. Powodem jest fakt, że przy dużej nadwadze komórki odpornościowe ulegają znacznemu osłabieniu. Stąd zdecydowanie namawiam do włączenia tego argumentu jako mobilizacji w walce z nadmiernymi kilogramami. Pamiętajmy, że osoby o prawidłowej masie ciała są mniej narażone na infekcje i łagodniej je przechodzą.

Pani Natalia wie, że nie zbuduje swoim córkom odporności, podając im bogaty we wszystkie witaminy i składniki mineralne suplement.

— Nie istnieje jeden cudowny produkt czy specyfik, który uchroni nas przed chorobami — wyjaśnia. — Warto jednak w okresie wzmożonej zachorowalności włączyć do diety kilka elementów, które mogą sprzyjać wzmacnianiu naszej odporności. Będzie to przede wszystkim miód, który stymuluje nasz układ odpornościowy. Poza tym bogate w antyoksydanty warzywa: papryka, pietruszka, szpinak, brokuły. Warto również wykorzystywać w kuchni cebulę oraz czosnek. Świetnie zadziałają też czarny bez i aronia. Zioła, czyli naturalne przyprawy, również będą sprzyjały dobrej odporności. Zalecałabym natomiast możliwe ograniczenie w codziennym jadłospisie gotowych, przetworzonych produktów, dań typu fast food. Biały cukier z kolei to produkt, który należałoby wykluczyć z diety, jeśli chcemy zachować optimum odporności w tym trudnym czasie. Istnieją dowody, że spożywany w nadmiarze hamuje pracę komórek układu immunologicznego. Możemy być zaskoczeni, że — rezygnując ze słodyczy — już po krótkim czasie poczujemy się lepiej i zaczniemy mniej chorować. To pewny sposób!

Wszystko zależy od organizmu

Jaka witamina jest nam najbardziej potrzebna w tym okresie?

— Pewnie każdy z nas zauważa sezonową modę na pewne witaminy. Mają one w cudowny sposób chronić przed infekcjami. Natomiast najbardziej istotny jest ogólny poziom wszystkich witamin w naszym organizmie. Zaburzenie homeostazy zawsze będzie sprzyjało chorobom. Weźmy popularną witaminę C, która sprzedaje się w okresie zimowo-jesiennym jak świeże bułeczki. Zgodzę się, że niedobór tej witaminy lub ogólnie dieta uboga w świeże warzywa i owoce to większa podatność na przeziębienia. Bądźmy jednak świadomi, że nagłe włączenie końskich dawek tej witaminy w formie tabletki nie spowoduje szybkiego utworzenia tarczy przeciw wirusom i bakteriom. Nie wyleczy też choroby. Odpowiednie odżywianie daje gwarancję właściwego poziomu większości witamin w organizmie. Szczególną uwagę zwróćmy na witaminę D3. Ma ona bezpośredni wpływ na procesy immunologiczne organizmu. Jednocześnie w okresie jesienno-zimowym nasila się zjawisko powstawania niedoborów tej witaminy z powodu braku dostępu do światła słonecznego, dzięki któremu zachodzi synteza D3 w organizmie.

> Pani Natalia:
> Rezygnując ze słodyczy, już po krótkim czasie poczujemy się lepiej i zaczniemy mniej chorować. To pewny sposób!

Zatem może jednak kupujmy witaminy w tabletkach?

— Nie można jednoznacznie powiedzieć, że suplementacja jest cudownym rozwiązaniem lub odwrotnie, że szkodzi zdrowiu — odpowiada pani Natalia. — Wszystko zależy od stanu naszego organizmu i możliwości dostarczenia mu potrzebnych witamin. W swoim domu nie stosuję suplementacji „na wszelki wypadek", ani preparatów multiwitaminowych. Suplementujemy tylko w przypadku, gdy z pomocą diety nie jest możliwe uzupełnienie niedoborów witamin, bo są one bardzo duże. Uważam, że dobrym krokiem jest badanie poziomu witaminy, której niedobór podejrzewamy. Wynik pozwoli na precyzyjne dobranie rodzaju i dawki preparatu i optymalnie szybkie wyrównanie niedoboru. Mówimy tutaj o suplementacji jako uzupełnianiu diety w brakujące substancje. Zwróćmy uwagę, że obecnie używa się tego określenia w odniesieniu do przyjmowania wszelkiego rodzaju środków dietetycznych, niekoniecznie dających zamierzony efekt. Tutaj szczególnie podkreślę aspekt „suplementów diety", które w pojęciu prawnym należą do środków spożywczych i pod takie elementy kontroli jakości podlegają. Stąd też na rynku znajdziemy tysiące suplementów o marnym składzie — podkreśla.

I dodaje: — Takie preparaty nie pomogą nam uzupełnić niedoborów. Dlatego jeśli zależy nam na rzeczywistym rozwiązaniu problemu niskiego poziomu jakiejś witaminy, warto skonsultować się ze specjalistą i wybrać wyrób medyczny, lek, opcjonalnie suplement dobrej jakości. Przestrzegam przed samodzielnym komponowaniem sobie zestawów suplementów, szczególnie w oparciu o informacje zawarte w reklamach. Pamiętajmy, że witaminy to nie cukierki.

Pani Natalia od lat buduje odporność dzięki odpowiednio zbilansowanej diecie. Dzięki temu obie młode damy spokojnie mogą chodzić do przedszkola i cieszyć się zabawą z rówieśnikami.

KAROLINA KRÓL
k.krol@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e928060af1

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

KAWALERKA Wójtowo, 889-253-288

MIESZKANIA, 602-313-371

SIEDLISKO, dom 100m2, działka, gmina Jeziorany. 665-477-139

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

2- pokojowe studentkom, tel. (89)527-79-34

MIESZKANIA, 602-313-371

POKÓJ, 506-074-561

STANCJA studentkom, 602-313-371

WYNAJMĘ pokój, 787-652-835

PRACA

dam pracę

PONIEDZIAŁEK

dodatek
praca.wm.pl

mp-otbr-7105

HYDRAULIKA i pomocnika hydraulika, 794-122-559

KRYSGUM przyjmie pracowników na etaty wulkanizatorów i mechaników. Istnieje możliwość przyuczenia do zawodu. Praca od zaraz. Tel. do kontaktu 501-589-134

MURARZA pomocnika, możliwość zakwaterowania, 501-481-210

POMOCNIKÓW budowlanych, 667-947-124

POSZUKUJĘ na stałe mężczyzny do pomocy w opiece nad osobą na wózku inwalidzkim, sprawną umysłowo. Możliwość zamieszkania (dom jednorodzinny). Warunki bardzo dobre. 502-568-898, (89)741-22-53 Mrągowo

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

USŁUGI

budowa | remont

DACHY, 514-456-553

MALOWANIE, szpachlowanie, 504-720-494,

MONTAŻ i naprawy żaluzje, rolety zewnętrzne, plisy, bramy, drzwi, okna, tel. 514-460-422

POLBRUK, transport, 602-401-309

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

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, kominkowe, tel. 89-513-15-60, 605-048-075

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

SPRZEDAM Pionizator Albatros 2 do rehabilitacji dla osoby niepełnosprawnej. Nowy. Cena do uzgodnienia. 502-568-898, (89)741-22-53, Mrągowo

ZIEMIĘ ogrodową wraz z obornikiem, 605-544-366

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

31419opb1-A 2x2 -C

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

ARKA
USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-e-M

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

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

eprasa.pl e928060af1

Brąz w takiej stawce **nie jest zły**

W finałowej rundzie Ekstraklasy Polskiej Ligi Żeglarskiej walka szła „na noże", a na koniec ze złota cieszyła się załoga Yacht Klubu Polski Gdynia. Druga w Świnoujściu była Giżycka Grupa Regatowa, zdobywając brąz klubowych MP.

Miny żeglarzy z Giżyckiej Grupy Regatowej mówią jedno: brąz jest OK, ale mogło być trochę lepiej...

Fot. ligazeglarska.pl/Gwidon Libera

Po trzech rundach Ekstraklasy, ekipa YKP Gdynia była na prowadzeniu z raczej bezpieczną przewagą czterech punktów nad Yacht Clubem Gdańsk i pięciu nad Giżyckiem. Najciekawsza walka miała się więc rozegrać „tylko" o srebro, bo obie załogi dzielił tylko punkt, a to oznaczało, że kto zakończy ostatnią rundę wyżej, ten zajmie drugie miejsce w mistrzostwach Polski...

Początek regat należał jednak nie do faworytów, ale do Sztorm Grupy Warszawa (sternik Piotr Małecki), która wygrała dwa wyścigi, oraz do Albatrosa Wolin (Damian Jaskólski) i Pogoni Szczecin (Krzysztof Łobodziec), które zaliczyły po jednym zwycięstwie.

Broniąca tytułu Giżycka Grupa Regatowa (Marek Stańczyk) zaczęła spokojnie, nie na tyle jednak, żeby w pierwszych trzech wyścigach wypaść poza czołową trójkę na mecie.

Po czwartym i trzecim miejscu, rozhulali się najwięksi rywale giżycczan, czyli Yacht Club Gdańsk (Krzysztof Małecki), którzy dzięki trzem zwycięstwom z rzędu, awansowali na fotel lidera nie tylko regat, ale i nawet całego sezonu. Faworyci z YKP Gdynia (Rafał Sawicki) szybko się jednak pozbierali, wygrali dwa wyścigi i wrócili na pozycję lidera w „generalce".

Z kolei na prowadzący w regatach YC Gdańsk coraz mocniej zaczęła naciskać załoga z Giżycka, która zapisała na swoje konto trzy zwycięstwa, wyszła na prowadzenie, a tym samym wskoczyła w wirtualnym rankingu generalnym na drugą pozycję! Po 20 wyścigach doszło do rzadko spotykanej sytuacji, że obie walczące o srebro załogi miały tyle samo punktów oraz tyle samo wygranych, drugich i trzecich miejsc!

Ostatnie wyścigi były popisem obu załóg. Najpierw Giżycko wygrało 21. wyścig, później YC Gdańsk odpowiedziało tym samym w wyścigu nr 22, więc w rankingu nic się nie zmieniło. W wyścigu 23. załoga Marka Stańczyka ponownie okazała się najlepsza, a to oznaczało, że gdańszczanie musieli wygrać ostatni, 24. wyścig. I wytrzymali presję, zapewniając sobie srebrny medal. Giżyckiej Grupie Regatowej pozostało się zadowolić brązem.

— Jako Giżycka Grupa Regatowa mamy brąz klubowych mistrzostw Polski! Jak widać po minach, mogło być lepiej (zob. zdjęcie - red.). Ostatnie regaty kolejny raz przegrywamy na remisie. Z drugiej strony: przy takiej obsadzie jak w tym roku to super wynik. Gratulacje dla Yacht Club Polski Gdynia za zwycięstwo. Naszej załodze za super sezon - napisał na swoim profilu facebookowym Jan Fursewicz, obok którego w składzie ekipy z Giżycka pływali w tym sezonie Marek Stańczyk, Andrzej Kucieński, Łukasz Kacprowski i Mikołaj Nowakowski.

• **4. runda Ekstraklasy:** 1. Yacht Club Gdańsk (Krzysztof Małecki) – 26 pkt; 2. Giżycka Grupa Regatowa (Stańczyk, Fursewicz, Kucieński, Kacprowski) – 26; 3. YKP Gdynia (Rafał Sawicki) – 34; 4. SEJK Pogoń Szczecin – 36; 5. Sztorm Grupa Warszawa – 37; 6. UKS Albatros Wolin – 41; 7. 77Racing Gdańsk – 45; 8. Legia Warszawa – 46; 9. AMW Iskra Gdynia – 50; 10. Olsztyński Klub Żeglarski – 53; 11. Yacht Club Sopot – 55; 12. Dżygit Białystok – 58.

Klasyfikacja końcowa: 1. YKP Gdynia – 45 pkt; 2. YC Gdańsk – 43; 3. Giżycka Grupa Regatowa – 41; 4. Iskra AMW – 29; 5. Sztorm Grupa – 29; 6. Pogoń – 28; 7. OKŻ Olsztyn – 24; 8. Legia – 21; 9. Albatros – 16; 10. 77Racing – 15; 11. YC Sopot – 11; 12. Dżygit – 10.

Uwaga. Pierwsze cztery załogi uzyskały prawo startu w Żeglarskiej Lidze Mistrzów 2021, a ostatnia czwórka spadła do 1. Ligi. **pes**

SPORT W TV

SOBOTA

• **Siatkówka plażowa.** Mistrzostwa Europy w Jurmali: ćwierćfinały mężczyzn (9.30, 10.30, Polsat Sport Extra; 15.30, Polsat Sport News) oraz półfinały kobiet (12, 13, Polsat Sport News)

• **Skoki narciarskie.** Letni Puchar Kontynentalny w Wiśle (10.55, TVP Sport)

• **Tenis.** Turniej ATP w Rzymie (12, 14, 18, 20.30, Polsat Sport Extra)

• **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Widzew - Stomil (12.30, Polsat Sport); Premier League: Everton - West Bromwich, Leeds - Fulham (13.25, 15.55, Canal+ Sport 2); PKO Ekstraklasa: Lechia - Stal, Pogoń - Śląsk, Legia - Górnik (14.55, 17.25, 19.55, Canal+ Sport); Bundesliga: Werder - Hertha (15.25, Eleven Sports 1), Stuttgart - Freiburg (15.25, Eleven Sports 2), Eintracht - Arminia (15.25, Eleven Sports 3), Dortmund - M'gladbach (18.25, Canal+ Sport 2); II liga: Znicz Pruszków - Stal Rzeszów (15.25, TVP Sport); Serie A: Fiorentina - Torino (17.55, Eleven Sports 1), Hellas - Roma (20.40, Eleven Sports 4); LaLiga: Celta - Valencia (20.55, Eleven Sports 2)

• **Kolarstwo.** Tour de France, 20. etap, jazda indywidualna na czas: Lure - Planche des Belles Filles (12.55, Eurosport 2)

• **Rugby.** Ekstraliga: Skra Warszawa - Rugby Łódź (13, Polsat Sport Fight)

• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Górnik - Vive (13.10, TVP Sport)

• **Siatkówka.** PlusLiga: Jastrzębie - Resovia, Indykpol AZS - Ślepsk, ZAKSA - MKS Będzin (14.45, 17.30, 20.30, Polsat Sport)

• **Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: Stal Ostrów Wlkp. - HydroTruck Radom (17.30, Polsat Sport News); NBA: mecz fazy play-off (2.30 sob./niedz., Canal+ Sport)

• **Amp futbol.** Mecz: Polska - Francja (17.45, TVP Sport)

• **Żużel.** Grand Prix Czech (18.30, Canal+ Premium)

• **Hokej.** NHL, 7. mecz finału Konferencji Wschodniej: Tampa Bay Lightning - New York Islanders (2.00 sob./niedz., TVP Sport).

• **MMA.** Gala UFC Fight Night, waga półśrednia: Colby Covington - Tyron Woodley (2.00 sob./niedz., Polsat Sport)

NIEDZIELA

• **Wyścigi motocyklowe.** Grand Prix Emilii-Romanii: wyścigi w klasach Moto3, Moto2, MotoGP (11, 12.20, Polsat Sport Extra; 14, Polsat Sport News)

• **Siatkówka plażowa.** ME w Jurmali: półfinały mężczyzn (11.30, 13, Polsat Sport News) oraz półfinały kobiet (12, 13, Polsat Sport News)

• **Tenis.** Turnieje WTA i ATP w Rzymie: półfinały (12, TVP Sport; 14, 18, Polsat Sport Extra)

• **Piłka nożna.** Serie A: Parma - Napoli, Juventus - Sampdoria (12.25, 20.40, Eleven Sports 2), Genoa - Crotone, Sassuolo - Cagliari (14.55, 17.55, Eleven Sports 3); Fortuna 1. liga: Korona - Łęczna (12.30, Polsat Sport); Premier League: Southampton - Tottenham, Newcastle - Brighton (12.55, 14.55, Canal+ Sport 2), Chelsea - Liverpool (17.25, Canal+ Sport); PKO Ekstraklasa: Zagłębie - Cracovia (14.50, TVP Sport; 14.55, Canal+ Sport), Lech - Warta (17.25, Canal+ Sport 3); Bundesliga: Lipsk - Mainz (15.25, Eleven Sports 2), Wolfsburg - Leverkusen (17.55, Eleven Sports 4); LaLiga: Huesca - Cadiz (15.55, Eleven Sports 4), Granada - Alaves (18.25, Canal+ Sport 2); MLS: Montreal Impact - Philadelphia Union (1.05 niedz./pon., Polsat Sport News)

• **Rugby.** Ekstraliga: Orkan Sochaczew - Budowlani Lublin (12.50, Polsat Sport Fight)

• **Siatkówka.** PlusLiga: Skra - Aluron, Czarni - Trefl (14.45, 20.30, Polsat Sport); Tauron Liga kobiet: Developres Rzeszów - #Volley-Wrocław (17.30, Polsat Sport)

• **Kolarstwo.** Tour de France, 21. etap: Mantes-la-Jolie - Paryż (15.40, Eurosport 1)

• **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Trefl Sopot - Arka Gdynia (17.30, Polsat Sport News); NBA: mecz play-off (3.00 niedz./pon., Canal+ Sport)

• **Piłka ręczna.** Superliga kobiet: Zagłębie - Kobierzyce (17.40, TVP Sport)

• **Żużel.** Ekstraliga, półfinały play-off: Sparta Wrocław - Stal Gorzów (18.45, nSport+). **pes**

eprasa.pl e928060af1

W sobotę o godz. 12.40 w 4. kolejce I ligi Stomil zagra na wyjeździe z Widzewem (transmisja w Polsacie Sport)

Tylko strach nas ogranicza

Iga Dąbek ze Szczytna waży zaledwie 58 kilogramów, a dźwiga ciężary kilkakrotnie wyższe od swojej wagi. Podczas X Mistrzostw Polski w Trójboju Siłowym Klasycznym pani Iga dźwignęła w sumie 345 kg i została wicemistrzynią kraju.

Siedem lat temu przyjechała do Szczytna na studia, bo Iga Dąbek pochodzi z Małopolski, a konkretnie z Bukowna koło Olkusza. W Szczytnie nie tylko podjęła edukację ale też znalazła to, co w życiu najcenniejsze, czyli: miłość, pasję i swoje miejsce na ziemi.

— W Wyższej Szkoły Policji dostałam się na wymarzony kierunek — bezpieczeństwo wewnętrzne. Miałam wtedy zaledwie 19 lat — opowiada Iga. — Nie spodziewałam się, że w tak krótkim czasie Szczytno mnie aż tak zauroczy. Tu także poznałam Michała, miłość swojego życia. Mieszkamy razem, pracujemy, trenujemy, a w tym roku się zaręczyliśmy. I tak Szczytno stało się moim miejscem na ziemi. Do rodzinnej miejscowości jeżdżę z chęcią, jednak to w Szczytnie jest teraz mój dom – wyjaśnia.

W sporcie Iga jest całe życie. Już jako mała dziewczynka „przetaczała się" przez różne dyscypliny sportu jako zawodnik oraz zagorzały kibic. Jej tata jest nauczycielem w-f, więc wspierał ją w jej aktywnościach fizycznych. No i jego córka 9 lat trenowała i grała w drużynie siatkarskiej, była również znakomitą biegaczką. Potem przeszła operację kolana, ale nie umiała bez sportu żyć, więc dość szybko wróciła do aktywności fizycznej.

— Jestem uzależniona od sportowych wyzwań — wyznaje. — Ciągle się edukuję, jestem otwarta na nowe rozwiązania. Nie uznaję ludzi wszystkowiedzących, w działaniach bazuję głównie na sprawdzonych pomysłach i doświadczeniu popartym naukowym podejściem. Moja przygoda z siłownią zaczęła się kilka lat temu. Poszłam, zaczęłam trening i wyciskanie wciągnęło mnie na dobre. Na początku traktowałam to jako zabawę, odskocznię od codzienności, nie myślałam, że uda mi się zajść aż tak daleko. Jednak narzeczony i trener widzieli we mnie potencjał, obaj wierzyli, że jestem w stanie zajść naprawdę daleko. Rozpoczęliśmy wspólne treningi. Były łzy, litry wylanego potu, ból i... radość, bo wyniki zaczęły z miesiąca na miesiąc ulegać poprawie. Miłość do sztangi kwitła wraz z wynikami, jakie uzyskiwałam.

Fot. archiwum prywatne

Podczas X Mistrzostw Polski w Trójboju Siłowym Klasycznym Iga Dąbek dźwignęła w sumie 345 kg

Uprawianie sportu daje mi ogromną radość. Chęć rywalizacji, adrenalina, poprawianie wyników nawet o pół kilograma daje mi poczucie, że to, co robię, ma sens.

W 2018 roku Iga wystartowała na pierwszych zawodach, a w kwietniu 2019 roku wystartowała w V mistrzostwach gminy Szczytno w wyciskaniu sztangi leżąc, na których zajęła pierwsze miejsce. Rok temu wróciła też z Pucharu Polski z brązowym medalem za trzecie miejsce w kategorii 57 kg. Uzyskała w trójboju 330 kg (130+65+135) i tylko 2,5 kg zabrakło jej do drugiego miejsca.

— To wówczas wyciskanie stało się dla mnie najważniejsze. Od tamtej pory mam ogromną motywację do dalszych treningów — zapewnia. — Oczywiście jak każdy sportowiec marzę o tym jedynym i najważniejszym medalu, czyli krążku z igrzysk olimpijskich. Jestem optymistką i wierzę w to, że swoją ciężką pracą zapracuję na ten medal. Wszystko trzeba osiągać jednak metodą małych kroków. Marzy mi się medal mistrzostw Polski, potem może Europy lub świata. Może kiedyś przyjdzie czas na medal z igrzysk. Ja ze swojej strony na pewno dam z siebie sto dziesięć procent.

Niedawno Iga wywalczyła srebrny medal X Mistrzostw Polski w Trójboju Siłowym Klasycznym. — Na trójbój klasyczny składają się: przysiad, wyciskanie sztangi leżąc i martwy ciąg – wyjaśnia Iga Dąbek, która podczas tych zawodów dźwignęła w sumie 345 kg: wyciskanie na ławie 75 kg, przysiad 130 kg i martwy ciąg 140 kg.

— Pobiłam swój dotychczasowy rekord, ale nie spoczywam na laurach, bo wiem, że mam jeszcze wiele do pokazania.

Dziękuję bardzo mojemu trenerowi (Michał Tybora — red.) i narzeczonemu Michałowi za pomoc i wsparcie. Bez tych dwóch mężczyzn bym tego nie zrobiła. Dziękuję wszystkim, którzy mnie wspierają, nawet jeśli czasami nie są w stanie zrozumieć, po co to robię i dlaczego. Niekiedy małe słowo ma ogromną wartość i daje tzw. kopa, którego nierzadko brakuje w chwilach zwątpienia. Teraz wiem, że jedyne, co nas ogranicza, to strach. Uwierzcie w siebie i spełniajcie marzenia, a wtedy niemożliwe staje się możliwe.

W niedzielę w Warszawie Iga powalczy o kolejny tytuł. Tym razem będzie rywalizować w wyciskaniu sztangi w pozycji leżącej. Sportsmenka przygotowuje się do zawodów trenując cztery razy w tygodniu po trzy godziny.

— Trochę tego żelastwa muszę przerzucić, żeby osiągnąć cel — śmieje się. — Ważne jest to, że się spełniam, choć nie zawsze jest łatwo. Cieszy każdy sukces, a porażki motywują mnie do dalszej ciężkiej pracy.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e928060af1