



Już 27 lipca

z „Gazetą Olsztyńską” i „Dziennikiem Elbląskim”

941200tr-A-C

DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

BEZ gorsetu

SOBOTA//NIEDZIELA
|25-26|07|2020|



ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 || NAKŁAD 3 677 NR 169 (20 289)

Fot. archiwum prywatne



Przywieźli z Białorusi do Elbląga łapacze snów \5

BARDZO LUBIĘ RZECZY Z HISTORIA \6



WYMIENŹ ZDJĘCIE NA GAZETĘ \14



MY SŁOWIANKI WIEMY SWOJE \10





COCO CHANEL:
MODA PRZEMIJA.
STYL POZOSTAJE



Fot. wikipedia

MINIMALIZM TAK, ALE Z ROZSĄDKIEM

WIELU Z NAS POZBYWA SIĘ ZBĘDNYCH PRZEDMIOTÓW, NIEUŻYWANYCH WCZEŚNIEJ UBRAŃ, REZYGNUJE Z NIEFORTUNNYCH RELACJI. MINIMALIZM W RÓŻNYCH DZIEDZINACH ŻYCIA STAJE SIĘ CORAZ BARDZIEJ POPULARNY. MA BYĆ PROŚCIEJ, TANIEJ I BARDZIEJ SZCZĘŚLIWE. CZY RZECZYWIŚCIE TAK JEST? WĄTPLIWOŚCI ROZWIEWA PSYCHOTERAPEUTA Z OLSZTYNA.

KASIA

Kasia wykupiła chyba wszystkie płyty z Chodakowską. Ćwiczenia z popularną trenerką miały odmienić jej życie. Trzydziestoparolatka postanowiła schudnąć i udowodnić byłemu chłopakowi, że jest tak samo atrakcyjna jak dziewczyna, dla której ją zostawił. Ale jakoś tak nie mogła zmobilizować się, żeby te płyty włączyć. Leżały gdzieś na stole i kurzyły się. Wpadła na inny pomysł: kupi profesjonalny sprzęt do ćwiczeń. Umieścić go w jej kilkunastometrowej mikrokawalerce było wyzwaniem, ale podolała. Potem poszła okrokiem dalej: zamówiła kilkanaście sukienek o dwa rozmiary mniejsze niż ten, który nosi aktualnie. Miały ją zmobilizować do ćwiczeń. Szafa pękała w szwach, a Kasia nie chudła, bo zaczęła... zaja-

dać stres związany z nowym życiem. — Chyba się zagrać — westchnęła smutno. Kolejnym dowodem na to była szafeczka kuchenna wypełniona po brzegi suplementami na odchudzanie. Niektórym już się kończył nawet termin ważności. Kasia nie lykła ich, bo kto wie, może wcale nie są tak bezpieczne, jak mówią w reklamie? Miała coraz więcej przedmiotów, z którymi nie robiła nic. Czula się przytłoczona. Problem uświadomiła jej przyjaciółka. Trzy razy wyszły już razem pobiegać. Kasia postanowiła sprzedać nieużywane rzeczy i zmienić priorytety. Zresztą, o byłym chłopaku już nawet nie myśli...

MONIKA

Monika też się zagrać, ale w zupełnie odmienny sposób. Miała wielu znajomych, mnóstwo przyjaciół. Jako że jest przedstawicielem handlowym, poznawała w pracy wielu ludzi. Zresztą, od dziecka była gadułą. Ludzie do niej walili jak w dym. A to pożyczyć stówkę, a to podrzucić dziecko do pilnowania. Monika swoich dzieci nie miała, więc czemu miałyby nie pomóc? Jej mama zawsze powtarzała, że trzeba ludziom pomagać, otaczać się nimi. Wtedy dopiero człowiek czuje, że żyje. Mężczyźni lgnęli do Moniki. Wesola, atrakcyjna, zawsze uśmiechnięta. Ratowała ich z opresji. Często trafiała na mężczyzn, którym w życiu się nie wiodło. Jednemu załatwiła pracę, drugiemu prawnika za pół darmo, trzeciego nakarmiła po tym jak wyszedł z więzienia. Monika, mimo że mieszkała sama, zawsze miała pełną lodówkę. Wiadomo, jak znajoma do niej wpadnie prosto z pracy z dzieckiem, to będzie głodna. Czasami ktoś u niej został na noc. Na przykład przyjaciółka, jak się z mężem pokłóciła. Monika już zrana czekała na nią z jajecznicą na boczku i kawą z mlekiem sojowym. Ona męża nie miała.

Może się tak zdarzyć, że mamy przesyć ludzi i przesyć przedmiotów. Można być nawet samotnym w tłumie

Fot. pixabay

Jakoś tak czasu ciągle brakowało, żeby sobie życie ułożyć. Siostra często przychodziła się wypłakać po rozwodzie, dzieci trzeba było przypilnować, ktoś psa podrzucił, bo wyjeżdżał na wakacje życia. Monika nigdy nie wyłączyła telefonu, zawsze była dostępna na komunikatorach...

Wszystko zmieniło się, kiedy Monika miała wypadek samochodowy. Pędziła po pracy do siostry rosół jej zawieźć. Siostra nie miała jakos smykałki do gotowania, a po tym rozwodzie tak schudła, zbłądła. Monika wieczorami zupy gotowała, potem je studziła i w nocy wstawiała do lodówki. Pech chciał, że ktoś pędził z przeciwka. Skończyło się niegroźnymi złamaniami i potłuczeniami, ale i tak Monika spędziła kilka tygodni w szpitalu. Nie zadzwonił to niej wtedy nikt. Rodziców już nie miała, siostra nadal przeżywała rozwód... Znajomi byli zajęci swoimi sprawami. Ale Monika do dziś czuje to ukłucie w sercu. Żalu i samotności. Długo trwało, zanim zrozumiała, że przedobrzyła w nieznaczących relacjach. Monika dowiedziała się tego od psychoterapeutki, z którą leżała w tym samym szpitalu. Po tym jak doszła do siebie, zaczęła od nowa budować relacje. Dziś nie ma już setki znajomych, ale za to troje przyjaciół, na których może zawsze liczyć. Jeden z nich naprawił jej ostatnio pralkę i kupił kwiaty...

TERESA

Teresa zrezygnowała z wielu książek, chociaż nie było jej łatwo. Jest mołem książkowym, fanką antykwariatów. W pewnym momencie książki przestały się mieścić na jej półce. — Gdy tak spojrzałam na nie, to się okazało, że większość kupowałam, bo chciałam kiedyś przeczytać, bo ładnie wyglądała cała seria na półce, bo chciałam spełnić marzenie o całej ścianie regałów wypełnionych książkami... — opowiada. — Dziś zredukowałam ilość posiadanych książek z ponad 2000 do poniżej 200. Nie wiem, ile dokładnie, bo ciągle jakaś ucieka (po przeczytaniu trafia do biblioteki lub jest sprzedawana dalej). Ale naprawdę cieszę się, że dotarłam do sedna i przy okazji odkryłam na nowo bibliotekę w swojej okolicy. Jest zaopatrzona bardzo dobrze, są nawet nowości. Teraz zaczynam pozbywać się innych rzeczy. Ale od porządków w domowej biblioteczce zaczęła się moja przygoda z minimalizmem.

WIKTORIA

— Buty. Dużo butów. Coraz więcej butów — zaczyna swoją opowieść Wiktoria. Wychowała się w małej podolsztyńskiej wsi. W domu bieda. Liceum w Olsztynie, a potem wyjazd na studia do Warszawy były jak powiew świeżego powietrza. Potem praca w korporacji. Rodzice pękali z dumy, że ich Wikusia robi

karierę. Wiktoria nie musiała w końcu nosić ubrań po starszej siostrze, wstydzić się butów, które pamiętały poprzednią dekadę. Teraz była kimś. W pracy częste spotkania, po pracy randki albo wyjazdy integracyjne. W weekendy szaleństwa klubowe, imprezy i koncerty, żeby rozładować stres. Na te wszystkie okazje potrzebowała butów. Więc jej szafeczka na obuwiu zaczęła się rozrastać: a to szpilki, a to sportowe na fitness, a to modne czółenka. Jeszcze espadryle i sztyblety. Trzy pary markowych kaloszy, bo wszystkie były wintensywnych kolorach i do wszystkiego nie pasowały. Wiktoria nie wie, jak to się stało, kiedy liczba par butów osiągnęła 50. Większość z nich miała na sobie tylko raz. I tak chodziła w kilku parach ulubionych. Wtedy jedna z jej koleżanek nazwała ją zakupoholiczką. — To było jak kuśbel zimnej wody — opowiada Wiktoria. — Zobaczyłam, że kupuję bezwiednie, bez namysłu, chcąc zrekompensować sobie dzieciństwo. Posłałam na terapię. Dziś, po dwóch latach od zmiany stylu życia, nie kręcą mnie zakupy. Minimalizuję meble, przedmioty, płyty, książki. Po prostu wszystko. I jestem szczęśliwsza.

Czym jest minimalizm?

Pojęcie to obejmuje szereg praktyk zmierzających do uproszczenia własnego życia i wielu jego elementów. Ten styl życia polegający na umiłowaniu prostoty oraz samoograniczeniu zdobywa coraz więcej zwolenników. Minimaliści często zaczynają od pozbycia się zbędnych przedmiotów, a kończą na uporządkowaniu relacji z innymi. Nurt ten nie ma nic wspólnego z ascezą. Nie polega na umartwianiu się, wręcz przeciwnie: na znalezieniu szczęścia i radości w prostocie. Żyć zgodnie z zasadami minimalizmu to stosować umiar i

wprowadzać ład, także w sensie dosłownym.

Minimalizm to pozytywne zjawisko? O zdanie zapytaliśmy Marka Jawora, psychoterapeutę z Olsztyna: — Minimalizm jest dobry, jeśli służy kontaktowi z samym sobą, ze swoimi potrzebami oraz, jeśli służy kontaktowi z drugim człowiekiem — odpowiada. — Może się tak zdarzyć, że mamy przesyć ludzi i przesyć przedmiotów. Można być nawet samotnym w tłumie. Jeśli wokół jest pełno ludzi, ale te relacje są fasadowe, powierzchowne, to minimalizm jest szansą, na to, żeby to zmienić. Żeby było ich mniej, ale żeby były bardziej intensywne. To pokazuje historia pani Moniki.

Czy minimalizm może nieść ze sobą jakieś zagrożenia? Paradoksalnie... — tak — odpowiada psychoterapeuta. — Zagrożenie jest w tym, jeśli w jakiś sposób będziemy tak ograniczać swoje realne potrzeby bądź kontakty, że zostaniemy samotni i nieusatyfakcjonowani. Tak może być w przypadku minimalizmu postraumatycznego, pourazowego. Pojawia się on wtedy, kiedy jesteśmy sfrustrowani po nieudanych relacjach. Zatrzymujemy się i przestajemy wchodzić w relacje intymne czy romantyczne. Ten minimalizm jest wręcz zagrażający człowiekowi, bo nie ma on wtedy sprawczości na nowe wydarzenia, rezygnuje z seksualności. A to nie jest konieczne.

A co, jeśli minimalizujemy przedmioty, ubrania, meble? — Jeśli będzie wokół nas mniej przedmiotów, ale będą one bardziej cieszyć i nas rozwijać, to jak najbardziej. Ale jeśli żyjemy tak, że nie mamy czym się rozkoszować, karmić, z czego czerpać bodźców, to nie jest dobre — odpowiada psychoterapeuta.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk 89 539 75 02
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 63

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81, 82

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 236 18 02, 55 611 46 01
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

TYLKO RAZ SPAŁAM DO DZIESIĄTEJ

JAKA JEST TA WSPÓŁCZESNA KOBIETA? GABRIELA DOMBKOWSKA Z OLSZTYNA OBRACA SIĘ W GRONIE PRAWIE SAMYCH „SPORTOWYCH” Kobiet. SAMA TEŻ CAŁY CZAS JEST W RUCHU. BIEGA JAK OSZAŁAŁA, NAJLEPIEJ PRZEZ PRZESZKODY. NIE BOI SIĘ NAWET, CHOĆ NIE LUBI, PIJAWEK W BAGIENNYCH BRZEGACH ŁYNY.

— Jak to jest być kobietą, która wszystko ogarnia? Kobieta pracującą, biegającą, opiekującą się synem i mężem?

— Nie czuję się jakoś specjalnie wyjątkowo. Robię to, co lubię i to, co muszę robić. Wszystko jest kwestią organizacji czasu. Biegać można wszędzie, zawsze i przy każdej pogodzie. Tak samo jest z ćwiczeniami. Nie musimy iść koniecznie na siłownię. Równie dobrze możemy zrobić to w domu i to z dzieckiem, co przy okazji będzie świetną zabawą. Mam jeszcze dodatkowy komfort, że sama sobie wytyczam czas, który poświęcam na pracę, mogę zrobić sobie przerwę o godz. 12 na trening i o godz. 14 wrócić do zawodowych obowiązków.

— Prowadzi pani studio urody... Tu też trzeba pokonywać przeszkody.

— Kocham swoją pracę. Mam szczęście, że z uśmiechem na twarzy idę do swojego salonu. Nawet biurokracja nie jest taka straszna, gdy zmienia się do tego podejście. Ważne, żeby nie zniechęcać się już na samym starcie, wtedy nie ma rzeczy niemożliwych.

— Ma pani na koncie podium w biegu Las Masakras... Niebanalne wydarzenie w Lesie Miejskim. O co chodzi w takim biegu?

— W tym roku zajęłam drugie miejsce w klasyfikacji Open. W zeszłym roku byłam na trzecim miejscu.



Wypadałoby w przyszłym roku wskoczyć o kolejne oczko i stanąć na najwyższym miejscu podium. To słowa mojego męża! (śmiech). Ale liczy się przede wszystkim dobra zabawa i to, że możemy sprawdzić samych siebie. Las Masakras jak i inne biegi tego typu przewyciężają nasz lęk. Już sam start w biegu to mały sukces. Jeśli dopiszemy jeszcze do tego ukończenie biegu bez kontuzji, to możemy być z siebie już bardzo dumni. Bieg z przeszkodami od zwykłego różni się tym, że spotykamy na trasie różnego rodzaju utrudnienia, których nie da się ominąć. Począwszy od tych naturalnych — błoto po pas, zbiorniki wodne, strome podbiegi i zbiegi, gęste krzewy — skończywszy na przeszkodach sztucznych. Tu wyobraźnia organizatorów jest nieskończona — na przykład dwumetrowe pionowe ściany, zasieki z drutu kolczastego, czołganie się pod samochodem, przetaczanie

opon traktorowych, nurkowanie w basenach z lodem i wiele innych.

— Co więc jest najtrudniejsze w Las Masakras?

— Najtrudniej jest chyba wystartować, bo wiedząc co nas spotka na trasie, głowa każe zawracać do domu. Ale jak już bieg rusza, to głowa przestaje o tym myśleć i zaczyna się superzabawa. Każdy ma inny poziom sprawności... Dla jednego trudniej będzie przebiec 100 metrów z kłoda drzewa na plecach, a innemu przeczołgać się pod oponami. Osobiście nie lubię bagien, a tych na Las Masakras jest pod dostatkiem. Mam lęk przed wejściem do wody, gdzie jest pełno różnych wodorostów. Będąc nad jeziorem zrodziła, za żadne skarby nie weszłabym do wody, gdzie są glony. Na biegu staram się o tym nie myśleć, aczkolwiek do dziś pamiętam te pijawki pływające wokół mnie, gdy pokonywałam bagienne brzozi rzeki Łyny.

— Pani mąż twierdzi, że lubi pani pokonywać takie przeszkody...

— Gdy wychodzę pobiegać treningowo po mieście, szybko się nudzę. Czasem mam ochotę przeskoczyć gdzieś przez barierkę na przejściu dla pieszych, tak dla urozmaicenia. Nie lubię długich dystansów. Kiedyś mąż namówił mnie na półmaraton w Orzyszu po poligonie bez przeszkód, aczkolwiek w terenie. Chyba nigdy mi tak czas powoli nie leciał jak tam. Już dużo fajniej wspominam ten sam dystans 21 km, ale w górach: z 70 przeszkodami. Trwał on dwa razy dłużej, bo ponad cztery godziny, ale wydawało się, że czas biegł szybciej. Właśnie dzięki tym przeszkodom... Głowa myśli nie o kolejnym kilometrze i kiedy on minie, ciekawi się, kiedy będzie kolejna przeszkoda i co nią będzie.

— A co z życiowymi przeszkodami?

— Życiowe przeszkody pokonuję wspólnie z mężem. Jest wtedy dużo łatwiej. Ważne jest mieć się z kim podzielić problemami, które w obecnej chwili wydają się nie do pokonania. Co dwie głowy to nie jedna! Po analizie z drugą osobą problem, który przed chwilą był nie do rozwiązania, staje się blachostką.

— Kiedy zaczęła pani biegać tak na dobre?

— Początki biegania to czasy szkoły podstawowej. Trenowałam w AZS, niestety... kontuzja kostki, a następnie kolana zmusiła mnie do przerwania. Po dłuższej przerwie wróciłam do biegania już czysto amatorsko. Przerodziło się to w pasję i uzależnienie od dużej dawki endorfin. Poza biegami uczęszczam też na zajęcia funkcjonalne. Samo bieganie to za mało. Trzeba przecież mieć jeszcze siłę wejść kilka metrów po linie. Motywują również super ludzie, których poznaje się na biegach czy innych zajęciach na siłowni.

— A dokąd, tak najdalej, chciałaby pani pójść?

— To jest trudne pytanie, bo chciałoby się pójść wszędzie, gdzie jeszcze się nie było. Bardziej chciałabym móc biec i robić to, co lubię jak najdłużej.

— A kiedy jest pani najbardziej zabiegana?

— Jakby tak ująć i pomyśleć... to chyba zawsze brakuje czasu. Praca, dziecko, dom, treningi to plan zajęć od poniedziałku do niedzieli. 24 godziny to trochę skromnie... Gdyby tak nie trzeba było spać, myśleć, że spokojnie bym się ze wszystkim wyrobiła. Razem z mężem jesteśmy bardzo aktywni. Staramy się też, aby nasz syn taki był. Wymieniamy się wszystkimi obowiązkami, bez tego chyba nie byłoby to wszystko możliwe. Zależy nam też, aby nie zaniedbywać syna. Nie chcemy, aby wychowywały go babcie, bo my spełniamy swoje pasje. Wszędzie staramy się go zabierać ze sobą. Chcielibyśmy zaszczyć w nim swoje pasje.

— Kiedy zatem czas na relaks?

— Czas urlopu to czas relaksu. Staramy się chociaż raz w roku na dwa tygodnie pozostawić wszystko i wyjechać gdzieś, najlepiej w góry. Tam relaksuję się najlepiej. Razem z synem i mężem planujemy całonocne wycieczki, nie musimy się niczym martwić. Chyba, że pogodą. Ale nawet jak pada, to zawsze coś sobie kreatywnego znajdziemy. Jeśli praca pozwala, to korzystamy też z dłuższych weekendów. Szybkie wypadki nad mazurskie jeziora też są świetną opcją odpoczynku. A tak na co dzień to 10 minut gorącej kąpieli w wannie jest już relaksem.

— Czy to dzisiaj może być strefą komfortu współczesnej kobiety?

— Hmm, tylko jaka jest ta współczesna kobieta? Ja obracam się w gronie prawie samych „sportowych” kobiet, więc ich strefy komfortu nie są jakoś bardzo wygórowane. Czasem przeglądając różne social media wydają mi się, że dla niektórych kobiet podobna przed dziesiątą „rano” przekracza już tę strefę. Ale każdy żyje swoim życiem. Ja od narodzin syna, czyli od prawie od czterech lat, zaledwie raz spałam do dziesiątej...

ADA ROMANOWSKA

a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

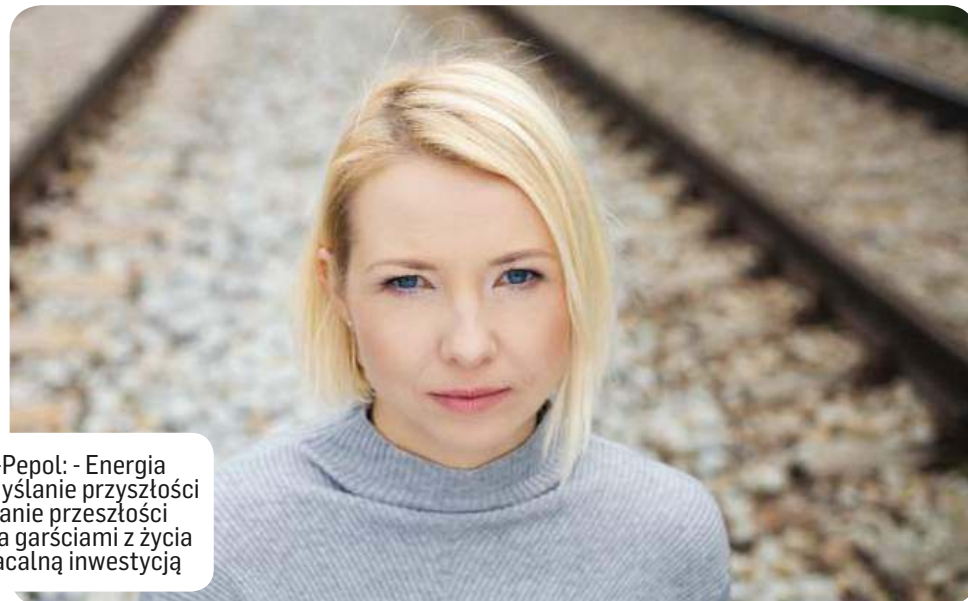
UCZY LUDZI, JAK ŻYĆ TU I TERAZ

MARTA MARKOCKA-PEPOL PRAKTYKUJE TZW. MEDITACJĘ „UWAŻNOŚCI”. PODCZAS ZAJĘĆ POMAGAJĄCYCH W ZMNIEJSZANIU STRESU, TOWARZYSZY LUDZIOM W ODKRYWANIU SIEBIE ORAZ SWOJEGO „TU I TERAZ”. DZIĘKI TEJ METODZIE UCZĄ SIĘ ODPOCZYWAĆ, WZMACNIAĆ ODPORNOŚĆ FIZYCZNĄ I PSYCHICZNĄ ORAZ CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM.



Fot. Lukasz Pepol

Marta Markocka-Pepol: - Energia poświęcana na wymyślanie przyszłości lub rozpamiętywanie przeszłości w miejsce czerpania garściami z życia jest często nieoptymalną inwestycją



— Mindfulness brzmi dosyć zagadkowo. Co to za metoda?

— Mindfulness to moje życie i pasja, ale też praca. To zagadkowe słowo pochodzące z języka angielskiego w tłumaczeniu na język polski oznacza „uważność”. I może brzmi dosyć enigmatycznie, ale jest to umiejętność, którą wszyscy w sobie mamy i z którą wszyscy się rodzimy. Jednak wraz z wiekiem, z przyspieszającym tempem życia, rosnącą liczbą obowiązków - zwykle ją zatracamy. Jest to pewna szczególna jakość naszej uwagi. Być może przez to, w jakiej kulturze żyjemy, czy też przez nadmiar bodźców i oczekiwania względem tego jacy powinniśmy być, zatracamy swoją naturalną umiejętność bycia w chwili obecnej i dawaniu temu uwagi.

— Czy to dlatego, że za bardzo pędzimy i nie skupiamy się na tym, co powinno dostarczać nam wartościowych rzeczy?

— Odpowiedź nie jest jednoznaczna. Przez większość życia, nie przeżywamy tego, co się dzieje, tylko jesteśmy zupełnie gdzie indziej. Albo jesteśmy w innym czasie, bo drażnimy swoje wspomnienia i rozpamiętujemy przeszłość, albo jesteśmy w tym, co się nigdy nie wydarzyło i prawdopodobnie nie wydarzy, ale już robimy wokół tego wielkie zamieszanie w swojej głowie,

przysparzając sobie tym dużo stresu. Robimy tak kosztem tego, co w naszym życiu wydarza się naprawdę - tu i teraz - a czego bardzo często nie zauważamy i zwyczajnie to prze-gapiamy, bo nasza uwaga jest gdzieś indziej.

— Nie zdawałam sobie wcześniej z tego sprawy, ale to faktycznie dotyczy większości ludzi. Albo tkwimy w przeszłości, albo w rozmarzeniu wyobrażamy sobie, co to będzie. Szczególnie my - kobiety - mamy tendencję do wyobrażania siebie szczuplejszej, piękniejszej, bez skazy i wydaje nam się, że jak osiągniemy wymyślony ideał, to szczęście samo do nas przyjdzie.

— Z urodą jest tak, że prawdopodobnie raczej już lepiej nie będzie. Nie będziemy młodsze. I zamiast cieszyć się swoją urodą tu i teraz, tworzymy wokół niej wymyśloną historię. Przegapiamy moment przed pierwszą zmarszczką, przed pierwszym siwym włosem. Ale to nie dotyczy tylko urody ani tylko kobiet. Prawie wszyscy dążymy do jakichś celów, wyobrażamy sobie różne scenariusze i różne „co by było, gdyby...” Być może nawet część tego się spełni, natomiast energia poświęcana na wymyślanie przyszłości lub rozpamiętywanie przeszłości w miejsce czerpania garściami z życia, które mamy tu i teraz jest często bardzo nieoptymalną inwestycją. Życie jest jedno i bardzo dużo się w nim wydarza właśnie teraz, każdego dnia, w każdej chwili. Zwykle życie samo w sobie może być ciekawe i może być źródłem

ogromnych przyjemności, satysfakcji i wytchnienia.

Osiągnięte w różnych sferach cele, cieszą przez krótki czas, zwykle zanim zdążymy postawić sobie kolejne. Nie warto więc skupiać się wyłącznie na ich osiąganiu. Co nie znaczy, że nie warto mieć ambicji... Ale ważne jest zachowanie odpowiednich proporcji. Źródłem stresu i frustracji wielu osób jest to, że nie pozwalają sobie na zwykłe „bycie”, bo tak mocno jest w nich zaprogramowany przymus, by cały czas coś osiągać albo od czegoś uciekać. Wiele osób żyje w trybie nieustannej listy rzeczy do zrobienia, która wyświetla się w głowie każdego dnia. Wiele też robi wszystko, aby tylko uniknąć nieprzyjemnego i opada w marazm i zamrożenie. Balansowanie pomiędzy osiąganiem auciekaniem sprawia, że bardzo dużo przegapiamy.

— Jak temu zaradzić?

— Poprzez medytację. W Mindfulness stosujemy techniki świeckiej medytacji, które pozwalają nam wyrobić w sobie zdrowsze nawyki odpowiedniego kierowania własnej uwagi. Ta uwaga automatycznie chciałaby się przyklejać do wyobrażeń o przyszłości, albo do rozpamiętywania tego, co już było, albo do jeszcze innych nierzezywistych scenariuszy. Natomiast w praktyce Mindfulness uczymy się wracać uwagę do chwili obecnej.

— Są różne metody medytacji. Uczestniczyłam kiedyś w godzinnej medytacji, podczas której miałam „nie myśleć” i starać się odganiać różne dręczące mnie myśli.

Dla osoby początkującej to bardzo trudne i wręcz męczące doświadczenie. Nigdy więcej nie zdobyłam się na kolejną sesję.

— Dla osób początkujących, najbardziej wspierające są tzw. medytacje prowadzone. To jest punkt wyjściowy. O co w tym chodzi? Siadamy sobie wspólnie - osoba prowadząca oraz uczestnicy medytacji - i uczestnicy korzystają z instrukcji, które płyną od osoby prowadzącej. Uwaga ma to do siebie, że lubi uciekać, najczęściej w myśli, które wyprowadzają nas poza „tu i teraz”. To są nasze automatyzmy, nasz umysł tak działa i z tym nic nie zrobimy, więc niemyślenie podczas medytacji jest raczej niemożliwe. W medytacji Mindfulness nie chodzi o to, by nie myśleć, a o to, by obserwować własne myśli, ale też wszystko inne, co się w nas wydarza tu i teraz.

Podczas medytacji, gdy nasze myśli gdzieś uciekają, dzięki prowadzeniu, wiemy gdzie mamy wracać. Prowadzenie to głos, który jest w tle i odpowiada, na co kierować w danym momencie uwagę. Myśli będą się pojawiały cały czas, więc bez prowadzenia w medytacji osoby początkujące nie wiedzą, co z nimi zrobić i na czym się skupić. Nie wiedzą też, co zrobić z dyskomfortem, który się pojawia i medytacja może przez to stać się udręką zamiast odprężeniem. I wreszcie, nie wiedzą, co zrobić z trudnymi emocjami. A one właśnie lubią „wypływać” w momencie, gdy pozwolimy umysłowi się wyciszyć - podobnie zresztą jak rozwiązania i odpowiedzi

na palące pytania. Dlatego praktyka z nauczycielem jest zwykle bardzo wspierająca. Wspierająca jest też praktyka w grupie osób, które wspólnie przechodzą przez podobny proces. Często wtedy pojawia się odkrycie, że wszystko jest w porządku, że wiele odczuć ma prawo się pojawiać i nie jest to żadnym błędem, przecież inni też tego doświadczają. Podczas spotkań w grupie jest dużo wymiany doświadczeń z praktyki medytacyjnej.

— Jak wyglądają zajęcia?

— Realizuję ośmiotygodniowy zamknięty program w formie cotygodniowych 2,5-godzinnych spotkań w grupie, plus jeden „dzień uważności”, który jest całodzienną pogłębioną sesją prowadzonej medytacji, trwającą 6-7 godzin. Na cotygodniowych spotkaniach też medytujemy z prowadzeniem. Między spotkaniami uczestnicy praktykują codziennie w domu różne medytacje z instrukcjami nagranyymi w postaci plików dźwiękowych. Są to rozmaite techniki: medytacja w ruchu, medytacje pogłębiające świadomość ciała lub ukierunkowane na poszczególne zmysły, myśli czy emocje. Na spotkaniach są nawet medytacje w parach oraz pogłębione rozmowy i wymiana doświadczeń. Zaczynamy o wszelkie aspekty „uważności”, które mają na celu nauczyć uczestników radzenia sobie ze stresem. Medytacja bardzo pomaga wyjść z naszych automatycznych reakcji na sytuacje stresowe oraz zmienić niesprzyjające nam nawyki. Ale takie automatyzmy kształtują się w

nas przez całe życie, więc nie oczekujemy zmiany po jednej czy kilku próbach praktyki medytacyjnej. Program, który prowadzę, trwa 8 tygodni i jest to codzienna praktyka trwająca około godziny. To czas, który jest potrzebny na to, by w naszych mózgach mogły zostać „wydeptane” nowe ścieżki, po których będziemy kroczyć z większą lekkością i radością. Potwierdzają to zresztą liczne badania naukowe, którymi podparty jest ten program.

Karolina Rogóć-Namiołko

Od lat 70. XX wieku psychologia kliniczna i psychiatria rozwinęły wiele zastosowań terapeutycznych opartych na medytacji mindfulness, pomagających ludziom cierpiącym na różne zaburzenia psychiczne. Praktyka mindfulness ma wiele współczesnych zastosowań w psychologii, takich jak redukcja objawów depresji, redukcja stresu oraz w terapii uzależnień. Badania naukowe wykazały także, że medytacja mindfulness redukuje ból fizyczny.

Badania kliniczne wykazały korzystny wpływ medytacji mindfulness w leczeniu stwardnienia rozsianego. W chorobie Parkinsona medytacja mindfulness polepsza funkcje motoryczne i poznawcze oraz jakość życia. Prowadzone są badania nad wykorzystaniem metody medytacji mindfulness u dzieci z przewlekłą migreną, w skoliozie idiopatycznej wieku młodzieńczego, w rehabilitacji sportowców po urazach w celu zwiększenia tolerancji na ból, w zmniejszaniu objawów zespołu stresu pourazowego, w cukrzycy.

INF. WIKIPEDIA

NA BIAŁORUSI NIE JEST TAK PIĘKNIE

CZUJEMY SIĘ TROCHĘ TAK, JAKBYŚMY MIELI DWA DOMY — MÓWI AELITA VORON Z BIAŁORUSI, KTÓRA OD NIEDAWNA MIESZKA W ELBLĄGU. TO WŁAŚNIE TUTAJ PRZENIOSŁA SIĘ RAZEM ZE SWOIM MĘŻEM OLEKIEM, KTÓRY, TAK JAK ONA, JEST TATUATOREM.



Fot. archiwum prywatne

— Jak znaleźliście się w Elblągu? Planujecie zostać tu dłużej?

Aelita Voron: — Przez pierwsze miesiące naszego pobytu w Polsce pracowaliśmy z mężem w Poznaniu, ale tamtejsze studio zostało

ją mu uroku. Tak naprawdę lubię na Białorusi tylko moją rodzinę, przyjaciół i bliskich. Sytuacja polityczna w moim kraju nie jest dobra, dlatego większość młodych ludzi wyjeżdża. Wiadomo, że tęskniemy za domem. Ostatnio, gdy

ste i czarno-białe, Białorusini natomiast bardziej zdecydowanie stawiają na kolor, lubią też realistyczne wzory, takie jak ludzkie twarze, zwierzęta, czy kwiaty.

Na Białorusi już od czterech lat nie są organizowane

znam szczerze, że zarówno ja, jak i mój mąż, nie lubimy stale wykonywać podobnych wzorów. Dlatego oboje staraliśmy się czasem trochę wpłynąć na decyzje klientów — proponować coś podobnego, ale jednak trochę różniącego się

jednego dnia, gdy miałam 25 lat, zdecydowałam się umówić wizytę. Muszę przyznać, że sama byłam jednym z tych klientów, którzy nie do końca wiedzą, czego chcą. Zdecydowałam się jednak na kolorowy kwiatek na nadgarstku, który niestety nie został dobrze wykonany. Pamiętam, że samo tatuowanie wcale mnie nie bolało, okazało się, że osoba, która wykonywała wzór, nie zrobiła tego prawidłowo — z kwiatka została po krótkim czasie tylko niebieska plama. Tak trafiłam do mojego obecnego męża, Oleka — to on go naprawił. Wtedy dopiero poczułam ból, ale powiedział, że musi boleć, by tatuaż był dobrze zrobiony.

Od tego czasu wszystkie moje tatuaże, poza jednym, który w ramach treningu zrobiłam sobie sama, wykonuje mój mąż. To on jest też moim nauczycielem, może dzięki temu, że jest taki krytyczny i surowy, tak szybko się wszystkiego nauczyłam.

— Często zdarza mi się nawet zerkać na tatuaże mijających mnie ludzi i je analizować. Zanim związałam swoją karierę z tą branżą, byłam manicurzystką i wtedy też uważnie przyglądałam się paznokciom spotykanych na mojej drodze kobiet. To już chyba tak jest, że jak samemu coś się robi, to z ciekawością obserwuje się też prace innych.

— Co jest według ciebie najtrudniejsze w tej pracy?

— W ciągu ośmiogodzinnej zmiany naprawdę można się zmęczyć. Wszyscy tatuatorzy muszą mierzyć się z podobnymi problemami — zawsze bolą plecy i oczy, dlatego musimy robić sobie co jakiś czas przerwy. Bardzo lubię tatuażować, ale wiem, że z wiekiem, może być trochę trudniej wykonywać ten zawód. W przyszłości, kiedy będziemy starsi, chcielibyśmy z mężem otworzyć własne studio i umożliwić pracę młodym tatuatorom.



zamknięte. Później podróżowaliśmy niemal po całej Polsce w poszukiwaniu miejsca dla siebie i tak znaleźliśmy się w Elblągu. Jak na razie mamy tyle pracy, że nie mieliśmy jeszcze nawet czasu poznać miasta. Czy planujemy zostać tutaj dłużej? W Polsce na pewno, a jeżeli chodzi o Elbląg, to jeszcze nie wiemy, czy zamieszkamy tu na stałe, ale na pewno będziemy odwiedzać naszych tutejszych klientów.

— Za co najbardziej lubisz swój rodzinny kraj? Nie tęsknisz za domem?

— Na Białorusi nie jest tak pięknie, jak w Polsce. Co prawda mamy Mińsk, który jest dużym miastem znanym na całym świecie, ale on też wydaje mi się szary, a komunistyczne budynki nie doda-

wzwiązku z epidemią elbląski salon tatuażu, w którym pracujemy, musiał być zamknięty, udało nam się odwiedzić rodzinę. Byliśmy na Białorusi przez dwa miesiące i pomagaliśmy bliskim w domowych pracach, a po jakimś czasie, to za Polską tęskniłiśmy. Czujemy się teraz trochę tak, jakbyśmy mieli już dwa domy.

— Czy Białorusini tatuują się równie chętnie, jak Polacy?

— Tatuaże są popularne na Białorusi, ale tam wykonuje się ich więcej w domowych warunkach, salonów jest znacznie mniej niż w Polsce. Pochodzę z małego białoruskiego miasta, w moim rodzinnym Nowopołocku istnieją może dwa studia tatuażu. Widzę jednak różnice we wzorach, które lubimy. Wielu Polaków wybiera pro-

konkursy ani konwenty tatuażu. W Polsce podoba nam się właśnie to, że tutaj takie imprezy są, chociaż jeszcze nie udało nam się na żadną wybrać.

— A jak tatuaże są odbierane przez białoruskie społeczeństwo?

— Raczej źle, myślę, że w Polsce postrzega się je lepiej. U nas mając nawet mały tatuaż, możesz liczyć się z tym, że nie dostaniesz pracy, a ludzie będą na ciebie dziwnie patrzeć.

— Jakie trendy panują obecnie w świecie tatuażu?

— Nadal popularne są łapaczki snów, znaki nieskończoności, wilki, tygrysy... Te wzory powtarzają się i w Polsce i na Białorusi. Ludzie często tatuują sobie też mapy, kompas, czy róże wiatrów. Przy-

od tego, co wytatuowane ma już na swoich ciałach wiele osób. Często jednak klienci przychodzą zdecydowani na konkretny wzór i wtedy już po prostu zgadzamy się z ich wyborem.

Lubię rysować mandale, kobiece portrety i kwiaty. Na to, co akurat rysuję, często wpływa mój nastrój, ale nigdy nie zdarza mi się projektować mrocznych wzorów, a mój mąż właśnie ten styl preferuje.

Sporym wyzwaniem są sytuacje, kiedy przychodzi klient, który sam nie wie, czego chce. Wtedy siadamy razem, rozmawiamy i wspólnie próbujemy znaleźć wzór, który trafi w jego lub jej gust.

— A ty pamiętasz swoją pierwszą wizytę w salonie?

— Długo myślałam o tym, że chcę mieć tatuaż. W końcu

Nie udawał, że wszystko, co robię, mu się podoba. Jak popelniłam jakiś błąd, od razu mi o tym mówił. O dziwo, w końcu też pozwolił mi zrobić tatuaż na własnej skórze, ale chyba dopiero po dwóch latach, odkąd zaczął mnie uczyć. Teraz mam mu wykonać tatuaż na całych plecach, to chyba znaczy, że już mi ufa.

Tatuuję od około trzech lat. Początkowo nie myślałam nawet, by się tym zająć. Pierwszy tatuaż, jaki zrobiłam, to małe napisy, którego wykonanie zajęło mi aż pięć godzin. Chociaż nie wspominał tego doświadczenia z wielkim entuzjazmem, to tatuaż udał się, a ja krok po kroku stawałam się coraz lepsza.

— Zdarza ci się porównywać swoje prace z pracami innych tatuatorów?

— Będziesz mamą, która bez problemu zgodzi się na tatuaż?

— Moje dziecko będzie mogło go zrobić, dopiero kiedy będzie pełnoletnie. Myślę, że lepiej nie robić tatuaży, gdy człowiek jest bardzo młody. Wykonanie nieprzemysłowego wzoru lub skorzystanie z usług niesprawdzonego salonu kończy się często koniecznością usuwania tatuażu metodą laserową. Wiele osób przychodzi też do nas po pomoc w zaślonieniu wzoru, który przestał im się podobać lub jest nieudany. Często przykrywanie starego tatuażu nowym jest naprawdę trudnym zadaniem. Myślę, że decyzja o wykonaniu tatuażu trzeba dobrze przemyśleć i wybrać profesjonalnego tatuatora.

Kamila Kornacka

MONIKA JARUZELSKA: DIALOG I PRACA

**WIĘCEJ SKOJARZEŃ
MAM Z TATĄ
MOJEJ DZISIEJSZEJ
BOHATERKI. ALE
TATY JUŻ NIE MA
WŚRÓD NAS... NA
POCZĄTKU BYŁO
DZIWNIE, BO
PRÓCZ NAZWISKA
— NIE KOJARZYŁAM
ABSOLUTNIE
NICZEGO.
SZYBKO JEDNAK
NADROBIŁAM
BRAKI W WIEDZY,
PRZYGOTOWAŁAM
PYTANIA I...
ZROBIŁO SIĘ
JESZCZE
DZIWNIEJ.**

Monika Jaruzelska o macierzyństwie:
nauczyło mnie zarządzania
czasem, czyli modnego dziś "time
management"

Fot. Piotr Pręski (3)



— Gdy mówię: Olsztyn, Warmia, Mazury — to jakie obrazy pojawiają się przed pani oczami?

— Wiem, że to banał, ale przede wszystkim jezioro i las. Miejsca, które łączą moje dzieciństwo z teraźniejszością. Na Mazurach spędziłam pierwsze wakacje — dosłownie: jeszcze w łonie mamy. Rodzice wybrali się bowiem właśnie tu świętować Wielkanoc, a ja na świat przyszedłam w tym samym roku, w sierpniu. Gościli wtedy w ośrodku wojskowym w okolicach jeziora Omulew i to właśnie tam jeździłam kolejne 50 lat mojego życia. Im dalej jesteśmy od naszego dzieciństwa, tym staje się ono bliższe. Stąd mój sentyment do Mazur. Teraz zresztą też większość wakacji spędzam tutaj, już w moim domu, który rodzice kupili w poniewieckiej wsi. Udało mi się namówić moich przyjaciół, by zbudowali dom w pobliżu i tak, prócz atmosfery i krajobrazów, zapewniłam sobie także miłe sąsiedztwo.

— Proszę mi opowiedzieć o swojej mamie. Miała na imię Barbara...

— Tak naprawdę miała na imię Halina, ale go nie lubiła, posługiwała się więc swoim drugim imieniem — Barbara. Mama kojarzy mi się z Mazurami i to ona „nauczyła” mnie

lasu. Jej ojczym był nadleśniczym Puszczy Różańskiej, tam spędzała swoje dzieciństwo. Mnie z kolei mazurski las i najwcześniejsze lata mojego życia kojarzą się z zapachami: lasu po deszczu, jeziora w upalny dzień, grzybów, a przede wszystkim dojrzałych poziomki. Kiedy byłam mała, w późnych godzinach gorącego lata chodziłyśmy z mamą do sosnowego lasu. Zbierałyśmy pachnące lipcem, dojrzałe poziomki, wachałyśmy je, jadłyśmy prosto z krzaczków. Wracałyśmy do ośrodka z małymi bukiecikami poziomkowych gałązek, wstawiałyśmy je do kieliszków i cieszyłyśmy się ich upojną wonią.

— A jak to było z lampą, która powstała z przeróbki wazy...?

— Wazę mama przywiozła z jednej ze swoich podróży do Chin, a potem ktoś przerobił ją na lampę. Niestety, jeden z naszych psów zapadł na padaczkę i w czasie któregoś z ataków zahaczył o lampę i stłukł ją. Ale skorupy mam chyba do dziś — muszę sprawdzić.

— Lubi pani rzeczy stare i z duszą? Jeśli tak, to chyba jesteśmy pokrewnymi duszami...

— Zdecydowanie wolę stare przedmioty od nowych, także stare domy... Mieszkam teraz

w przedwojennej kamienicy i w podobnym stylu mam urządzone mieszkanie, choć nieco współczesnego malarstwa też się na ścianach znajduje... Ale tak: bardzo lubię rzeczy z historią i takie pochodzące z czasów, w których ktoś, kto je wykonał, np. mebel — czynił to własnoręcznie, wkładał całe serce i dopieszczał każdy najdrobniejszy detal. Dziś coraz trudniej o takie rzemieślnicze czy wręcz artystyczne przedmioty.

— A najwcześniejsze wspomnienia z tatą?

— Urodziłam się niespełna dwie dekady po wojnie i tematy z nią związane w pierwszych latach mojego życia były wciąż żywe. W opowiadaniach ludzi, w filmach, ale też na ścianach naszej kamienicy widoczne były ślady kul po Powstaniu Warszawskim. Dzieci, w tym i ja, najczęściej bawiły się w wojnę. A ponieważ mój ojciec prawie zawsze chodził w mundurze, też mi się z wojną kojarzył. Do wojska mam zatem sentyment z dwóch powodów: kojarzy mi się z zabawami na podwórku i z ojcem. Natomiast co do tych osobistych wspomnień — pamiętam chwile, gdy ojciec uczył mnie jazdy na rowerze. Miałam wtedy ok. 5 lat, a on biegł za mną, trzymając drążek przymocowany do mojego

roweru. Słabo mi to szło, teraz już nawet wiem dlaczego, bo lata później mój syn miał dokładnie ten sam problem: tak zwana dezintegracja sensoryczna. Jednak ojcu udało się dopiąć swego i nauczył mnie jeździć. Z kolei kiedy miałam 9 lat, uczył mnie pływać, było to w Gruzji. I te dwie umiejętności lubię do dziś: jeździć po Mazurach rowerem i pływać w „swoim” jeziorze, nad które przyjeżdżam przez całe swoje życie. I obydwie te umiejętności do dziś kojarzą mi się przede wszystkim z ojcem.

— Jakie było pani dzieciństwo? Czytałaś coś

o skazaniu na wyłączenie chłopięce towarzystwo na podwórku...

— Rzeczywiście, moje dzieciństwo było męskie, zarówno z powodu rówieśników, wśród których przeważali chłopcy, ale i z powodu chłopaków zochrony. Nazywałam ich „wujkami”. Byli obecni w moim życiu odkąd pamiętam — traktowałam ich po prostu jak rodzinę zastępczą, bo ojciec dużo pracował. Wcześniej wychodził i późno wracał do domu. Dlatego w ich dyżurce spędzałam mnóstwo czasu, przesiadywałam tam całymi godzinami. Nauczyli mnie rozkładać i składać broń. Rozkładanie wychodziło mi wyśmienicie, ale przy składaniu nie było sytuacji, żeby parę sprężyn nie zostało na stole.

— Czuła się pani chłopczycą...?

— Czy ja wiem...? Miałam też koleżanki. Na moim podwórku nie było żadnej, za to miałam kilka za płotem... Gdy poszłam do szkoły, poznałam wiele dziewczynek... Tyle że w szkole boleśnie odczułam, że dziewczyny są jakieś takie nieprzewidywalne. Z chłopcami przyzwyczaiłam się, że kiedy mieli jakieś pretensje, artykułowali je natychmiast. Szybko się wszystko wyjaśniało i było po sprawie. Owszem, czasem się ganiałyśmy po podwórku, czasem dochodziło nawet do drobnych rękoczynów. Jednak sytuacja zawsze szybko klarowała się i właściwie wszystko można było z nimi załatwić. Tymczasem miałam w szkole przyjaciółkę, z którą jednego dnia wszystko było w najlepszym porządku i do wieczora rysowałyśmy wi-

sienki na szlaczkach, a następnego dnia, gdy przyszedłam do szkoły, okazało się, że ona już zaprzyjaźniła się z jakąś inną...! Coś tam sobie szeptały i podśmiewały się ze mnie za moimi plecami, a ja w ogóle nie wiedziałam, o co chodzi. To doświadczenie trochę mnie do towarzystwa dziewczynek zraziło... Ale te liczne perypetie z dzieciństwa i z chłopcami, i z dziewczynkami pozwoliły mi nabyć wiele umiejętności interpersonalnych. Dziś dzięki nim potrafię załatwiać różne sprawy z mężczyznami — po męsku. A jak trzeba, po kobiecemu, sprytnie pokombinować.

— A jak to było, szczególnie w pani najmłodszych, szkolnych, studenckich latach — żyć niejako w cieniu taty? Trudniej — łatwiej? A może tego cienia w ogóle nie było...?

— Tak naprawdę ze swojej osobliwej sytuacji zdałam sobie sprawę, dopiero gdy przeprowadzaliśmy się ze Starej Ochoty. Mieszkaliśmy tam od dziecka, miałam wielu kolegów, z którymi chodziłam do szkoły podstawowej. W tym czasie moje nazwisko dla nikogo z moich rówieśników nie miało znaczenia. Przy najmniej ja nie odczuwałam, że cokolwiek sensacyjnego może się komuś ze mną kojarzyć. Ale w wieku 10 lat, po przeprowadzce, poszłam do nowej szkoły. Z marszu dostaje się wtedy tzw. stygmat „nowego”, a u mnie do tego doszło nazwisko. Pierwszy raz poczułam, że inni pokazują mnie palcami. Ojciec był wtedy ministrem obrony. Jednak mogę powiedzieć, że przez całe swoje życie towarzyskie udało mi się przejść



TO DLA MNIE PRIORYTETY



Font. archiwum rodzinne

Monika Jaruzelska o ojcu: Dużo pracował. Wcześniej wychodził i późno wracał do domu

bez szwanku. Włączając w to także te najtrudniejsze momenty, jak stan wojenny, który zastał mnie w klasie maturalnej. Nikt się ode mnie nie odwrócił, raczej czułam się osobą lubianą. Myślę, że z prostego powodu: mojej sympatii i otwartości na ludzi. Rok 1982 był bardzo trudny. Sytuacja polityczna była napięta, w związku z czym, po maturze nie poszłam od razu na studia. Dopadła mnie depresja. Nie byłam w stanie przygotować się do egzaminów. Udało mi się to rok później, ale to wciąż był czas, kiedy obawiałam się ostracyzmu. Jeden z moich przyszłych kolegów zapowiadał, że „Jaruzelskiej to ręki na pewno nie poda”. A już miesiąc później chodziliśmy razem na piwo...!

— Ale bez podania ręki...?

— Powiedzmy...! Nawet z zajęć mnie wywoływał. z poważną miną wchodził do sali i prosił wykładowcę o zrozumienie, tylko po to, żebym poszła do niego oglądać „Stawkę większą niż życie”. To było bardzo zabawne.

— A czy tata doradzał pani w wyborach mężczyzn? Nie odstraszał potencjalnych partnerów?

— Jakoś nie przypominam sobie. Zawsze lubiłam męskie towarzystwo i dodam nieskromnie, że z wzajem-

nością... Jeśli już, to odstraszałby tchórzy. Za co akurat mogłabym być mu wdzięczna, bo wolę mężczyzn odważnych.

— Jest pani publicystką, jakiś czas zajmowała się pani modą, absolwentka polonistyki, studiowała pani psychologię i psychoterapię, działaczka społeczna, ale też samorządowiec i generalnie — polityk lewicy. Dlaczego postanowiła się pani zaangażować politycznie?

— Z oczywistych powodów SLD było dla mnie partią „tacierzystą”, choć nigdy do niej nie należałam. W Radzie Miasta zasiadałam jako polityk niezależny, bo w zeszłym roku nasze drogi z SLD się rozeszły. Dzisiejsza lewica jawi mi się bardziej jako lewica światopoglądowa niż tradycyjna, socjalna — nie widzę siebie w tym ruchu... Do polityki musiałam dojrzeć. Swego czasu miałam propozycje i od Janusza Palikota, i od Leszka Millera, ale polityka to taka dziedzina, której koszty najczęściej płaci rodzina. A ponieważ pierwsze propozycje padaly, kiedy syn był dużo młodszy, a mój ojciec jeszcze żył — uznałam, że to za wcześnie. Niestety, polityka w moim życiu była zawsze i to niezależnie ode

mnie, a czasem wbrew mojej woli... Z drugiej strony tą tematyką przeziąkałam od dziecka, a do tego interesowała mnie. Jakis czas temu nastąpiła polaryzacja Polski i kraj podzielił się na dwa wrogie obozy. Uznałam wtedy, że moja koncyliacyjna postawa może być w jakiś sposób pomocna. Choć nie łudziłam się, że uda mi się pogodzić zwaśnione strony. Bawi mnie zresztą jak media boleją nad polsko-polską wojną, choć mają w tym największy udział i żywotny interes. Ale to tylko taka dygresja. Wracając do tematu, brakuje mi w polskiej polityce osób, które łagodzą spory i nie dzielą. Priorytetami są dla mnie dialog i praca, a nie walka na hasła i ideologie. Traktuję politykę jak służbę, nie jak scenę. Stąd moja decyzja o wejściu w politykę.

— Nie żałuje pani?

— Wiedziałam, że nie będzie łatwo, bo po konflikcie z SLD startowałam bez żadnego zaplecza politycznego, także finansowego, ze wsparciem małych partii: Polskiej Lewicy i Unii Pracy. W polityce, podobnie jak w życiu, jestem więc singielką.

— No a teraz grozi pani wpis do „Brunatnej księgi”. Z tego, co zdążyłam się zorientować — za pozwalanie swoim rozmówcom

na spokojne wypowiedzi
zamiast tak dobrze znanej
pyskówki...

— Swoj program „Monika Jaruzelska zaprasza” stworzyłam na YouTube w kontrze do państwowych i komercyjnych stacji telewizyjnych, które promują konflikt i emocjonalne pyśkówki. Gwarantuję swoim rozmówcom pełną swobodę wypowiedzi. Bez przerywania i wygłaszania własnych sądów. Wpis do „Brunatnej księgi” zawdzięczam rozmowie z Grzegorzem Braunem. Ten wywiad dla mnie szczególnie był niezwykle trudny, bo musiałam znieść sporo gorzkich słów, jakie padły pod adresem mojego ojca... Ale pan Braun, zgodnie z regułą programu, wygłosił swoje poglądy w wielu kwestiach, również w tych niepoprawnych politycznie. I za to mi się oberwało.

— Dziś to ja daję pani taką platformę... Co powie pani pomysłodawcom tego wpisu?

— Przede wszystkim uważam, że czasem szczytne idee stają się szczytem idiotyzmu. To nad tym boleję — nie nad faktem, że moje nazwisko się tam znajdzie. Słowo faszyzm przeciętnemu Polakowi przywołuje najstraszniejsze obrazy nieodległej historii: obozy koncentracyjne, getta, roz-

strzeliania, łapanki, SS-manów i gestapowców... A dziś ktoś zestawia je z dziennikarką, która rozmawia z posłem na sejm RP. Uważam, że to zrównywanie rzeczy strasznych z obiektywnym dziennikarstwem. Kiedy zajrzeć do „Brunatnej księgi”, znajdziemy tam wpisy dotyczące osób, które wypowiadały się na przykład o tym, że może rasa azjatycka jest bardziej podatna na koronawirusa niż rdzenni mieszkańcy Europy. Samo takie pytanie uznane jest za rasistowskie. To absurd. Twórcy księgi chcieli zaistnieć medialnie, dopisując mnie do listy fałszywych ze względu na moje nazwisko. Tym bardziej, że to właśnie media poinformowały mnie o zamiarze umieszczenia mnie w „Brunatnej księdze”. Takie postępowanie w walce z rasizmem i ksenofobią może okazać się bardziej szkodliwe niż pożyteczne. W każdym razie — daję do myślenia...

— Czy czuje się pani kobietą bez gorsetu?

— Rozumiem, że chodzi pani o feminizm? To temat na kolejną rozmowę, bo nie podpisywał się pod żadnymi radykalnymi hasłami... Kieruję się zdrowym rozsądkiem. Ale wracając do gorszego, to chyba by mi się teraz przydał, bo przez bezbrzech

w czasie pandemii nabrałam „niepożądanych” kształtów...

— Jak znajduje pani czas na wszystkie swoje zajęcia, jak ładuje pani baterie?

— Jak wiele kobiet, macierzyństwo nauczyło mnie zarządzania czasem, czyli modnego dziś "time management". To zajęcie na 24 godziny 7 dni w tygodniu, szczególnie, kiedy dziecko jest małe, mamy pracę zawodową i jesteśmy same. Matka i profesjonalistka musie przede wszystkim działać. Wolne chwile należy wtedy celebrować... Siłę czerpię z relacji z ludźmi: mam przyjaciół, którzy od lat są przy mnie, na których mogę liczyć. Spotykam się też na co dzień z dużą życzliwością osób, których nie znam, a to bardzo ważne, szczególnie w czasach powszechnego hejtu. Zakończmy naszą rozmowę tak jak zaczęłyśmy — o Mazurach. To miejsce i czas, który spędzam na spacerach z synem, psem i kotem po lesie. Na pływaniu w jeziorze w czasie deszczu, a jesienią — na zbieraniu grzybów. To moje chwile na ładowanie baterii, celebrowanie ciszy i spokoju. A wieczorem, przy kominku, na kanapie, z książką... Czegoż chcieć więcej...?

MME

SPEŁNIA SWOJĄ KOBIECĄ MISJĘ

KAROLINA STASZAK. KOBIETA, MATKA, PARTNERKA, PISARKA, ILUSTRATORKA I MALARKA. PISANIE TO JEJ SPOSÓB BY PRZEKAZAĆ WSZYSTKO TO, CZEGO NIE UMIE WYRAZIĆ ZA POMOCĄ MOWY. JEST TEŻ SPEŁNIENIEM MARZEŃ I KOBIECĄ MISJĄ. — UWAŻAM, ŻE TYLKO WYCHODZĄC Z PUNKTU, W KTÓRYM LUBIMY, SZANUJEMY, AKCEPTUJEMY I KOCHAMY SAMYCH SIEBIE, MOŻEMY OFIAROWAĆ TE UCZUCIA INNYM. TAK RODZI SIĘ W NAS DOBRÓ, PRZYJEMNOŚĆ, ZROZUMIENIE I SZCZĘŚCIE — PRZEKONUJE.

— Jak zaczęła się pani przystępować do pisania?

— Dawno temu, zanim dostałam dowód osobisty i musiałam jak każdy normalny nastolatek chodzić do szkoły, zdecydowanie bardziej lubiłam język polski niż jakikolwiek inny przedmiot. Wyjątek stanowiła plastyka. Już wtedy słyszałam, że mam lekkie pióro.

PISANIE SPRAWIAŁO MI OGROMNĄ PRZYJEMNOŚĆ I AŻ CIĘŻKO SIĘ PRZYZNAĆ, ZAWSZE LEKCJE DOTYCZĄCE WYPRACOWAŃ ODRABIAŁAM JAKO PIERWSZE. POTEM, BĘDĄC NA STUDIACH, TO STWIERDZENIE PONOWNIE



Fot. album prywatny

PRZEMKNĘŁO GDZIEŚ MIĘDZY WIERSZAMI PODCZAS ROZMOWY Z WYKŁADOWCĄ NA TEMAT MOJEJ PRACY LICENCJACKIEJ DOTYCZĄCEJ SOKRATESA.

Jednak szkoły się skończyły, a ja zostałam mamą. Życie stało się na głowie i nim się obejrzałam, zostałam mamą po raz drugi. Między obowiązkami i zagubieniem nie myślałam o pisaniu, raczej o malowaniu. Marzyłam, że zostanę ilustratorką i w tę stronę poszłam. Jednak nie wychodziło mi w tej dziedzinie przez długi czas. Kiedy mój najstarszy syn, podczas niewielkiego przyjęcia urodzinowego powiedział: Mamo, ciocia Jeżyna siedzi na regale i czyta książkę. Zaintrygowana poszłam za nim do pokoju i zobaczyłam, jak ciocia Grażyna stoi przy regale i przegląda jedną z jego książek. To zdanie wcieliło się w mój umysł i z czasem zbudowało całą historię wko-

ło ciocie Jeżyny, którą spisałam na kilkudziesięciu stronach. Wysłałam opowieść do wydawnictwa, ale nie udało mi się jej nigdzie opublikować.

TO BYŁ JEDNAK POCZĄTEK DROGI, KTÓRĄ IDĘ DO DZIŚ. CIOCIA JEŻYNA DOCZEKAŁA SIĘ DRUGIEJ CZĘŚCI, KTÓRA RÓWNIEŻ LEŻY W SZUFLADZIE. PO JAKIŚ DWÓCH LATACH (BO W MIĘDZYZYCASIE ZNOWU ZOSTAŁAM MAMĄ) WRÓCIŁAM DO PISANIA ZA SPRAWĄ KONKURSU LITERACKIEGO NA OPOWIADANIE DLA DZIECI.

Książkę napisałam w trzy dni, podczas których pracowałam tak intensywnie, że nie miałam czasu jeść i spać, ale nie wygrałam. Za to rozesłałam tekst do kilkudziesięciu wydawnictw, z których jedno uznało mój „Dom pięknych snów” za godne wydania. I tak to się zaczęło.

— Czy mogłaby pani w kilku słowach opowiedzieć nam, kim tak naprawdę jest Karolina Staszak?

— Przede wszystkim kobietą, matką i partnerką. Bywam pisarką, ilustratorką i malarką. Przez lata nie wiedziałam kim jestem, ale dziś umiem odpowiedzieć na to pytanie bez wahania. Odpowiedź odkryłam podczas pisania mojej ostatniej książki „Endometrioza. Kobięcość nie musi boleć” nurkując w otchłań samej siebie. Kiedyś się nawet nie lubiłam. Ciągłe krytykowanie każdego swego ruchu i błęd, jaki popełniłam. Dziś patrząc w lustro mówię: kocham cię. Poza tym jestem miłośniczką książek o tematyce, do której się publicznie nie przyznam. Jestem absolutnie wiecznie zakochana w naturze i szumie drzew. Uwielbiam ciszę, ale tę miłość zwałam na obecność trzech młodych i bardzo hałaśliwych chłopców w moim życiu, których uwielbiam ponad wszystko inne. Nie znoszę spóźniałstwa, co chyba przejęłam po moim tacie, który zawsze powtarzał „Jak masz się spóźnić, to lepiej wcale nie idź” i bezsensownej krytyki.

— Skąd u pani taka potrzeba pisania?

— To rodzaj miłości, pasji i ukojenia. Kiepsko wychodzi mi rozmowa, o czym wiedzą ci, którzy mnie znają. Za to słowo pisane, którego nic nie zakłóca w wyrażeniu jest dla mnie dużo prostszą formą komunikacji. Potrafię w ten sposób przekazać wszystko to, czego nie umiem wyrazić za pomocą mowy. Zresztą po głowie czasem chodzą mi tak niestworzone historie, że po prostu czuję przymus ich napisania, żeby tylko o nich nie zapomniała, bo a nóż wyjdzie z nich jakiś niesamowity opowieść, tak jak w przypadku zdania, które powiedział mój pierworodny o Cioci Jeżynie.

— Kto był i jest dla pani inspiracją?

— Pierwszą inspiracją dotyczącą pisania był najstarszy syn. Potem, jak już zrozumiałam, że ten sposób wyrażenia jest mi najbliższy inspirację znajdowałam wszędzie. Obecnie las i Matka Natura wprawiają w drgania moje szare komórki, które raz po raz wyrzucają coś godnego rejestracji piśmiennej. Czasem wystarczy, że coś zobaczę, co-

KIEPSKO WYCHODZI MI ROZMOWA, O CZYM WIEDZĄ CI, KTÓRZY MNIE ZNAJĄ. ZA TO SŁOWO PISANE, KTÓREGO NIC NIE ZAKŁÓCA W WYRAZIE JEST DLA MNIE DUŻO PROSTSZĄ FORMĄ KOMUNIKACJI. POTRAFIĘ W TEN SPOSÓB PRZEKAZAĆ WSZYSTKO TO, CZEGO NIE UMIEM WYRAZIĆ ZA POMOCĄ MOWY.

kolwiek. Jakiś czas temu miałam okazję zostać świadkiem obrazka, na którym młoda mama szła krok w krok za swoim może półtorarocznym synkiem. Była na nim tak skupiona, taka gotowa nieść pomoc, a jednocześnie nie wtrącała się w jego sposób poznawania świata, że wzburzyło to we mnie wspomnienie i emocje. Zaś od emocji do tekstu niedaleka droga. I tak powstał wpis na mojego bloga złożony z obrazu tej mamy, mnie jako mamy z przeszłości, emocji, sytuacji i dziecka.

— Jakie jest główne przesłanie pani książek?

— Oj... To bardzo trudne pytanie. Do dziś nie odnalazłam gatunku literackiego, który jest tym moim. Mam na koncie bajkę dla dzieci, poradnik dla młodych ojców i książkę o endometriozie dla kobiet na nią chorujących. „W drodze” jest powieścią obyczajową o wzrastaniu kobiety oraz erotyki. Po prostu nagle przychodzi mi do głowy pomysł i zaczynam pisać. Na pewno napisanie bajki było efektem końcowym natchnienia, które ofiarował mi syn tym jednym zdaniem. Ubzdurałam sobie,

że skoro nie wyszło wydanie opowieści o Cioci Jeżynie, to wydaję inną. Tak też się ostatecznie stało. Poradnik dla młodych ojców powstał z myślą o moich synach, kiedy sami będą ojcami i nie będą umieli się odnaleźć w roli partnera swojej ukochanej kobiety, kiedy ta zostanie mamą.

UMÓWMY SIĘ, ŻE NIE KAŻDY MŁODY OJCIEC ROZUMIE, CO SIĘ NAGLE STAŁO Z JEGO PARTNERKĄ, KTÓREJ ŚWIATEM ZAWŁADNĄŁ MAŁENKI, BEZRADNY I CAŁKOWICIE ZALEŻNY OD NIEJ CZŁOWIEK. CO DO KSIĄŻKI O ENDOMETRIOZIE, TO BYŁ RODZAJ TERAPII DLA MNIE, ALE TEŻ ZBIORU WSKAZÓWEK DLA KOBIET, KTÓRE CIERPIĄ, A CZASEM NAWET SŁYSZĄ OD LEKARZY: „MA BOLEĆ. TAKA PANI URODA”.

Szukając w Internecie pomocy dla samej siebie, nie umiałam poukładać w całość tych zdawkowych informacji o chorobie, więc zrozumiałam, że czas stworzyć miejsce, w którym tę informację zbiorę dla mnie i dla innych. Poprosiłam o pomoc specjalistów, którzy użyczili wiedzy i czasu, dzięki czemu obok mojej historii można znaleźć w książce rozdziały dotyczące fizjoterapii, ginekologii, psychoterapii, seksuologii, dietetyki. Przy pracy nad tą pozycją zrozumiałam w końcu, że podczas choroby, nie tylko ciało cierpi, więc trzeba „ugryźć temat” ze wszystkich stron.

— **Czy pamięta pani ten moment, kiedy po raz pierwszy pani poczuła, że chce wydać to, co napisała?**

— Tak! To była bajka o Cioci Jeżynie. Wtedy postanowiłam, że chcę pisać zawodowo. Pamiętam dreszcz, który biegł po moich plecach aż do palców dłoni i stóp, kiedy rozsyłałam opowiadanie do wydawnictw. Pamiętam zawód, który przeszywał moje serce, kiedy dostawałam odpowiedzi negatywne, lub nie było ich wcale. Było to sześć lat temu. Jednak jak widać ośli upór się opłacił, choć na pierwszą publikację mojej książki czekałam do 2018 roku.

— **Pisanie jest spełnieniem pani marzeń czy może kobietą misją?**



— Ładne pytanie. I tym, i tym. To rodzaj wyrażenia siebie, swoich emocji, swojego jestestwa, ale też chęć niesienia pomocy, jak przy poradniku dla młodych ojców, czy przy książce o endometriozie. To również czysta, wręcz absolutna przyjemność

i bycie z własnym umysłem w stosunku „tu i teraz”. Zdania się pojawiają w głowie, potem moje palce je zapisują na klawiaturze, aż się okazuje, że powstała strona, rozdział, a nagle książka. W tych chwilach, kiedy mogę pisać, część mnie cieszy się jak dziecko,



NAJWAŻNIEJSZE W ŻYCIU SĄ:
AKCEPTACJA,
SZACUNEK
I MIŁOŚĆ DO SIEBIE.

wiem, co znajdzie się na następnej stronie maszynopisu.

— **Ilustruje pani książki, maluje i zajmuje się grafiką. Jakie talenty jeszcze drzemią w pani?**

— Ha, ha, ha. Na pewno nie kulinarne. Technicznie też jestem na poziomie kamienia łupanego i czasem nie rozumiem, co mówi do mnie mój średni, ośmioletni syn na temat telefonu, czy komputera. Ja po prostu uwielbiam pisać, kocham malować, a czasem stworzyć coś, co połączy jedno i drugie. Najpiękniejsze jest to, że mogę to robić, za co jestem przeogromnie wdzięczna.

— **Prowadzi pani jeszcze dwa blogi...**

— Tak. To jest wynik pracy, nad którą się skupiam kiedy tylko mogę. Nie umiałam „ugryźć” tego w jednym blogu, więc rozbiłam na dwa. Blog to pisanie, czyli coś, co jest jedną z moich pasji. Pierwszy dotyczy twórczości artystycznej, drugi endometriozy. W pierwszym dzielę się inspiracjami i tym, co akurat udaje mi się stworzyć, a w drugim opisuję dalszą pracę nad sobą w związku z endometrią. Książka stanowiła początek drogi ku zdrowiu, a blog jest tego kontynuacją.

— **Co według pani jest najważniejsze w życiu?**

— Akceptacja, szacunek i miłość do siebie. Być może brzmi to dziwnie, ale dziś wiem (po długim czasie spędzonym na poszukiwaniu szczęścia), że tylko wychodząc z punktu, w którym lubimy, szanujemy, akceptujemy i kochamy samych siebie, możemy ofiarować te uczucia innym. Tak rodzi się w nas dobro, przyjemność, zrozumienie i szczęście. Umiejętność popelniania błędów też jest istotna. W końcu tylko ten ich nie popełnia, który nic nie robi. To oczywiście moja, prywatna receptura na szczęście. W tę stronę staram się iść. Czasem coś zrobię źle, coś zepsuję. Jak każdy. Grunt, żeby uczyć się na własnych błędach i nie przestawać się uczyć.

— **Czy koronawirus zmienił też pani postrzeganie życia?**

— Nie. Mam to ogromne szczęście, że akurat zmiany, jakie zaszły w moim życiu na ostatnie dwa, no w sumie już prawie trzy miesiące ograniczyły się do faktu, że byłam w domu z trzema młodymi wilkami. Jestem też tą szczęściarą, która zachowała pracę w galerii sztuki, którą uwielbiam, a za moment do niej wróci. Ostatnio przerastają mnie tylko lekcje moich synów i kłótnie braterskie wy-

nikające z bycia razem non stop, zdarzające się coraz częściej. Za to dowiedziałam się lepiej, z czym moje dzieci sobie w szkole radzą świetnie, z czym dobrze, a z czym słabiej. Najmłodszemu brakuje przedszkola i kolegów, ale i to ogarniamy. Mi z kolei pisanie, bo przy chłopcach i wiecznym hałasie ciężko się spotkać z samą sobą. Staramy się jak najczęściej chodzić do lasu, który mamy dosłownie za oknami. Tam oni mogą się wybiegać, a ja nieco wyciszyć. Ogólnie mówiąc, dajemy radę.

— **Nad czym obecnie pani pracuje?**

— Jakiś czas temu zaczęłam pisać powieść obyczajową o młodej dziewczynie, która wychowuje się w trudnych warunkach emocjonalnych. Dojrzeć w poczuciu samotności i wyobcowania,

ODRYWAJĄC SIĘ NA JEDEN MIESIĄC W ROKU Z TEGO NIEPRZYJAZNEGO ŚWIATA I UCIEKAJĄC DO CIOCI NA WIEŚ.

Ciotka pomaga jej odkrywać to, co jest ważne, przemycą naukę dotyczącą komunikacji z sobą samą i uczy miłości do Matki Natury. Dziewczyna dorasta, zakochuje się, zapomina... Co będzie dalej, jeszcze nie wiem. Gdzieś w międzyczasie też zachciało mi się napisać erotyk. Opowiada o kobiecie, która wchodzi w świat męskich żądz i pragnień, jako bardzo ekskluzywna prostytutka. Tu też nie wiem jeszcze, co będzie dalej.

Obie książki zaczęłam pisać, nim moi synowie osiedlili się w domu na całe doby, tygodnie, miesiące. Cóż... w końcu do nich wróć i dowiem się, co takiego moja dusza ma ochotę opowiedzieć światu na temat obu bohaterów.

— **Największe pani marzenie to...**

— Zawsze chciałam popłynąć na samo dno Rowu Mariańskiego w dużym batyskafie i zobaczyć co kryje ten nieosiągalny świat. Zaś z marzeń bardziej realnych, to chciałabym pojechać na tydzień w góry, zostawiając moje trzy serca pod opieką kogoś, komu ufam i zdobywać nie za wysokie szczyty w towarzystwie mojego partnera. Póki co jeszcze cierpliwie czekam na tę możliwość. Resztę marzeń spełniam – piszę, maluję, wydaję...

Rozmawiała Joanna Karzyńska

MY, SŁOWIANKI, WIEMY SWOJE!

TO PRAWDA I W ZWIĄZKU Z TYM NIKT NAM NIE WMÓWI, ŻE MARGARYNA OD MASŁA JEST LEPSZA
I ŻE MOŻNA TEN ZNANY OD STAROŻYTNOŚCI SPECJAŁ NIĄ ZASTĄPIĆ. A WIDZIAŁ KTOŚ KIEDYŚ PORZĄDNĄ KANAPKĘ
BEZ MASŁA? NO WŁAŚNIE...!

Az tą starożytnością wcale nie przesadzam: masło rzeczywiście ludzkość wytwarzała już trzy i pół tysiąca lat przed naszą erą. Byli to Sumerowie, jedna z pierwszych cywilizacji w historii. Stworzyli zaczątki pierwszego systemu piśmienniczego, a i masło wyprodukowali też jako jedni z pierwszych, po czym używali go i do jedzenia, i do religijnych obrzędów. Legenda głosi, że masło powstało przez przypadek, miało się bowiem wleć w buklaku z tłustym mlekiem, przymocowanym do siodła pędzącego jeźdźcę. Z Syrii i Arabii pochodzą też najstarsze przekazy dotyczące produkcji: pojemniki przygotowywano tam ze skóry kozłej, wypełniano je mlekiem, a całość wieszano na tyczkach namiotu i miotano. Sumerowie szc jeździec — ktokolwiek zbyt długo ubijał tłustą śmietankę, wie, że w każdej z tych historii może tkwić ziarno prawdy. A Europejczycy polubili masło dopiero w XVIII w. ale za to na dobre. W Polsce jeszcze na początku ubiegłego wieku w niemal każdym gospodarstwie była maselnica, w której wyrabiano masło, przynajmniej na własny użytek. Masło w opakowaniu jakie znamy dzisiaj, tj. w aluminiowej folii wyłożonej papierem, pojawiło się, w latach 80. XIX w. Właśnie wtedy zaczęto używać papieru parafinowanego.

Śmietankowe,
ekstra, osetka...?

Prawdziwe masło to skoncentrowany tłuszcz mleczny pochodzący wyłącznie z mleka. Do jego wytworzenia używa się śmietanki pasteryzowanej: ukwaszonej lub nieukwaszonej.

Obecnie Polska jako kraj zrzeszony w Unii Europejskiej stosuje przepisy jednoznacznie definiujące produkty mleczne. Zgodnie z rozporządzeniem PE masło powinno zawierać pomiędzy 80 a 90 proc. tłuszczu mlecznego, nie więcej niż 16 proc. wody i nie więcej niż 2 proc. suchej masy beztłuszczowej mleka. Dodawane mogą być substancje niezbędne w procesie produkcyjnym,



jednakże pod warunkiem, że nie są one używane w celu zastąpienia jakichkolwiek składników mleka. Takim dodatkiem jest zawsze czystych kultur maślarskich, którym ukwaszana jest śmietanka. Wówczas otrzymujemy masło ze śmietanki ukwaszonej, tj. śmietanę.

Warto również zauważyć, że w rozporządzeniu uregulowane zostały także kryteria składu dla innych kategorii tłuszczów mlecznych, do których należą: masło o zawartości $\frac{3}{4}$ tłuszczu, masło półtłuste oraz tłuszcz mleczny do smarowania, chociaż są one mniej popularne na rynku.

Masło o zawartości trzech czwartych tłuszczu

Produkt zawierający nie mniej niż 60 proc. i nie więcej niż 62 proc. tłuszczu mlecznego.

Masło półtłuste

Produkt zawierający nie mniej niż 39 proc. i nie

więcej niż 41 proc. tłuszczu mlecznego.

**Tłuszcz mleczny
do smarowania**

Produkt zawierający następujące ilości tłuszczu mlecznego: poniżej 39 proc., powyżej 41 proc. i poniżej 60 proc., powyżej 62 proc. i poniżej 80 proc.

Nie bez przyczyny masło ekstra jest tym najwyższej jakości: charakteryzuje się bardzo delikatnym i śmietankowym aromatem. Zim czystszy ekologicznie regionu pochodzi mleko, im bardziej zróżnicowana jest ruń, na której pasą się krowy – tym większa pewność, że masło będzie miało doskonały smak.

Innym produktem na bazie tłuszczu mlecznego jest masło śmietankowe, produkowane ze śmietanki nieukwaszonej. Zawiera ono 60-62 proc. tłuszczu. Z kolei masło stolowe ma zawartość tłuszczu nie mniej niż 73,5 proc.

oraz nie więcej niż 24 proc. wody i stąd wynika m.in. jego krucha konsystencja. Takie masło powinno być tańsze niż masło ekstra.

A osetka?

W „Słowniku języka polskiego” czytam, że to „owalna bryłka masła”. Czyli nazwa nawiązuje przede wszystkim do tradycyjnego kształtu wyrobu — nie do jego składu. Osełka ma też to do siebie, że ma większą masę: podczas gdy kostka masła to dziś 200, a czasem tylko 170 gram — osełka może ważyć 300 lub nawet 500 g.

**Prawdziwe masło znaczy
prawdziwe zdrowie!**

Właśnie! Przede wszystkim dzięki dzielnym naukowcom mamy pewność, że choleste-

rol pochodzący z żywności nie jest realną przyczyną jego wysokiego poziomu we krwi. I że dużo większym zagrożeniem dla zdrowia są tłuszcze trans niż tłuszcze nasycone. Udowodniono też, że spożycie 14 g masła dziennie nie wpływa na występowanie incydentów kardiologicznych – zawałów i zatorów.

Owszem, masło to produkt spożywczy o wysokiej wartości odżywczej, ale jednocześnie o bardzo dużej kaloryczności — 100 g masła dostarcza około 740 kcal. Na te 100 g przypada 82 g tłuszczów, z czego 50 g stanowią tłuszcze nasycone. Około 20 g to kwasy tłuszczowe jednonienasycone — przede wszystkim kwas oleinowy. Bardzo istotnymi pod wzglę-

dem zdrowotnym kwasami tłuszczowymi w maśle są krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, których długość nie przekracza 8 atomów węgla w łańcuchu. Są bardzo szybko spalane, nie odkładają się jako zapasowa tkanka tłuszczowa, a niektóre źródła sugerują wręcz, że sprzyjają one przyspieszając metabolizm, poza tym są niezwykle istotne dla odżywienia komórek nabłonka jelita i stanowią ich podstawowe źródło energii. Mają też działanie przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne. W 100 g masła znajduje się tych kwasów ok. 8 g. Znajdziemy w nim także witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: A, D, E i K.

Masło czy margaryna?

Nieziemnie i bez zająknięcia odpowiem: masło! Jemy je od 6000 lat, ma cudowne walory smakowe i jeżeli

będziemy
używać go
rozsądnie, to jest
to wybór znacznie
zdrowszy od margaryny.

Widział ktoś kiedyś kanapkę ze świeżego, chrupiącego chlebaka i z pięknie ułożonym stosikiem plasterków wędliny lub sera i pachnącym pomidorkiem lub pachnącym świeżością ogórkiem, posypanych koperkiem lub szczypiorkiem, pieprzem, solą, tymiankiem — a bez masła...? Nie!

Bo tak się składa, że kanapka z samym masłem przejdzie. Ale kanapka z najbardziej wyszukany­m specjałem, kawio­rem zgoła, ale bez maselka — nie przejdzie, a jak przejdzie, to bardzo rzadko i niechętnie!

Magdalena Maria Bukowiecka
895200TBB -c-k

JEGO ŻYCIE KRĘCI SIĘ WOKÓŁ RODZINY

PIOTR MA NA SWOIM KONCIE WIELE RÓŻNYCH BIEGÓW I WSPINACZEK GÓRSKICH. MĘCZYŻNA ENERGETYCZNY, MIŁOŚNIK SPORTÓW. MĄŻ I OJCIEC. NIE MA CZASU NA SIEDZENIE PRZED TELEWIZOREM, WOLI SPĘDZAĆ GO AKTYWNIEM Z ŻONĄ I DZIEĆMI. — MOJE ŻYCIE KRĘCI SIĘ WOKÓŁ RODZINY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ — ZDRADZA.

Piotr Zagulski to wspaniały mąż, cudowny ojciec, dobry syn, wierny przyjaciel i człowiek, który nie przejdzie obojętnie wobec ludzkiej krzywdy, tragedii czy choroby. Ma 33 lata i pochodzi z Bartoszcza. W tym mieście się urodził, uczył się, spędził swoją młodość i poznał kobietę swojego życia. Mieli po 16 lat i uczyli się w równoległych klasach technikum. Młodzieńcza miłość przetrwała wszelkie życiowe burze. W roku 2008 Piotr zabrał swoją dziewczynę w góry. Na szczycie Giewontu oświadczył się i usłyszał „tak” od swojej wybranki. Dwa lata później Piotr i Wioleta - również mieszkanka Bartoszcza, stanęli na ślubnym kobiercu. Ślub odbył się 26 czerwca, w 23 urodziny Piotra. Małżonkowie doczekali się dwóch synów: w 2011 - Alana i w 2017 - Natana.

— Żona i dzieci to największe szczęście, jakie mnie w życiu spotkało — zapewnia Piotr. — Nic nie daje człowiekowi takiego szczęścia jak cudowna rodzina. Kiedy pierwszy raz wziąłem na ręce swojego syna, w sercu czułem ogromną miłość do tej małej istoty. Tego nie da się opowiedzieć słowami ani opisać. To taka radość, gdy patrzy się w oczy bezbronnego maleństwa. Serce przepelnia dumą...

Piotr jest zawodowym żołnierzem. Cztery lata temu

z rodzinnych Bartoszcza cała rodzina przeprowadziła się do Olsztyna. I tu Piotr, który ma zawsze mnóstwo energii, realizuje się w życiu prywatnym i zawodowym. Znajduje czas na uprawianie sportów: biegi, jazda rowerem, pływanie, wspinaczki górskie, narty. Można go spotkać na różnych zawodach, biegach z przeszkodami, maratonach i biegach. Mówi o sobie, że im więcej ma zajęć, tym więcej ma energii.

— Już jako małe dziecko byłem bardzo aktywny: biegalem, jeździłem na rowerze i grałem. Ruch od zawsze sprawiał mi ogromną przyjemność. Sport towarzyszył mi od zawsze i nie wyobrażam sobie bez niego życia. Od sportu jestem wręcz uzależniony. Nie umiem sobie wyobrazić wakacji na leżaku... Bez ćwiczeń, treningów i wspinaczki po górach. Nie potrafiłbym w taki sposób odpoczywać, zresztą żona i dzieci też lubią aktywnie spędzać czas — opowiada Piotr.

I dodaje: — Aktywność fizyczna pozwala mi poznawać swoje ciało i charakter. Treningi sprawiają mi ogromną radość, dają siłę do działania i do codziennej pracy nad sobą. Jak każdy mam czasem gorsze dni, ale nie poddaję się i nawet kiedy bardzo mi się nie chce, idę pobiegać. Nawet po krótkim treningu czuję się o wiele lepiej, bo zaczynają wydzielać się endorfiny i mam od razu mam mnóstwo energii i siły. Wydaje mi się, że to, co robimy i jacy jesteśmy, wpływa na naszą osobowość, z tego, jakie cele sobie wyznaczamy i jak chcemy się realizować. Złazszcza, że każdy ma prawo realizować siebie i swoją aktywność na takim poziomie, na jakim chce.

Jak mówi nasz bohater, dla jednych aktywnością jest wyłącznie aktywność sportowa: bieganie, chodzenie po górach, jazda na rowerze, gra w tenisa oraz wszelkie inne sporty. Dla innych aktywnością jest nieustanne angażowanie się w życie zawodowe. Dla mnie nie ma nic lepszego niż łączenie pasji z rozwojem, bo dzięki temu to, co robię już od lat, sprawia mi wiele frajdy i daje ogrom satysfakcji. Udało mi się połączyć pasję, życie zawodowe z rodzinnym i to jest dla mnie pełna harmonia oraz pełnia szczęścia.

Lubi ekstremalne wyzwania, bo jak mówi, ma okazję sprawdzić się i udowodnić innym, że chce to móc.



Wakacje 2020 rodzina Zagulskich spędziła w górach



— Aby odnieść sukces w sporcie, ważne jest to, aby zacząć uprawiać go jak najwcześniej. Jednak ćwiczyć można zacząć w każdym wieku — przekonuje Piotr. — Warto zapisywać dzieci na zajęcia ruchowe, wychodzić z nimi na rower, pograć w piłkę, zaszczepiać w nich miłość do aktywności fizycznej. Młodość, która trenuje, jest zdrowsza, bardziej zdyscyplinowana i ukierunkowana na osiąganie celów. Ale wcale nie oznacza to, że osoby starsze nie mogą zacząć trenować i odnosić sukcesów. Sukces dla każdego oznacza coś innego, dla jednych jest to medal, dla innych kolejny pokonany kilometr. W sporcie najważniejsze jest, żeby spełniać swoje marzenia i pokonywać samego siebie.

W 2013 roku Piotr miał wypadek rowerowy. Tego dnia postanowił, że będzie dzielił się tym, co może uratować ludzkie zdrowie i życie — krwią.

— Mimo ogromnego postępu w medycynie, jak dotąd nie udało się wytworzyć substancji, która w pełni zastąpiłaby ludzką krew. Krew jest niezbędna w wielu sytuacjach, a jedynym jej źródłem są zdrowi ludzie — mówi. — Od tego czasu jestem dawcą. Wiem, że każda kropla krwi to jakichś konkretny uratowany człowiek — czyis ojciec, siostra, dziecko. Nie ważne jest kto, ważne, że to czyjś życie. Kiedy usłyszałem o tragicznym wypadku, w którym kierowca potrącił babcię i bliźniaki ze Szczytna też oddał dla nich krew. Warto pomagać, bo dobro zawsze wraca.

Piotr wspiera też wiele akcji charytatywnych, bo jak mówi, nie potrafi być obojętny na tragedie małych ludzi. Zaangażował się w pomoc Stefanowi ze Szczytna, który ma poważną wadę serca i musi zebrać dużą kwotę pieniędzy na operację.

Przygoda Piotra z morsowaniem trwa już od kilku lat. Zimnych kąpiei zażywa wraz z żoną. Wbrew pozorom do bycia morsmem nie trzeba się specjalnie przygotowywać. Kluczową rolę odgrywa chęć. Często barierą jest całkiem naturalny strach, strach przed nieznanym. Pozwala go przezwyciężyć morsowanie w grupie lub pod czujnym okiem doświadczonych morsów.

— Trzeba się przełamać. Z każdą kąpielą przebywanie w lodowatej wodzie staje

się coraz bardziej przyjemne i komfortowe — przekonuje Piotr. — Najważniejsze jest przygotowanie psychiczne. Trzeba sobie powiedzieć: „chcę wejść i nie boję się”. Na pewno jest to coś fajnego. Wciąża i to bardzo, jest adrenalina. Zimowe kąpiele bardzo dobrze wpłynęły na odporność mojego organizmu i wzmocniły moje ciało.

Od kilku lat Piotr bierze też udział w różnych zawodach, biegach wojskowych, z przeszkodami i oczywiście ekstremalnych Runmagedonach. Biega, pływa, jeździ rowerem i wspina się po górach, które uwielbia.

— Góry zachwycają mnie nie tylko pięknymi widokami, ale i trudnością ich zdobycia, a potem satysfakcją, że się udało — opowiada. — Najbardziej fascynującą rzeczą we wspinaniu jest brak powtarzalności i nieograniczone możliwości, jakie niesą ze sobą miejsca, w których można się wspinać. Za każdym razem można wybrać inne rejon i inne drogi wspinaczkowe. A przy okazji odwiedzić wiele atrakcyjnych miejsc. Z każdym zdobywanym metrem widzę coś innego, krajobraz zmienia się za każdym zakosem, na każdym szczycie. Często widoki są zaskakujące i zapierające dech w piersiach. Podczas wypraw poznaje się też ciekawych ludzi. W 2015 roku podczas wejścia na Rysy poznałem Bogdana z Częstochowy. Od tamtej pory spotykamy się, razem wchodzimy na góry i mamy ze sobą świetny kontakt. Uprawiając wspinaczkę, pokonujemy swoje bariery, łatwiej jest na co dzień podejmować decyzje, radzić sobie ze zmianą i działać kreatywnie.

Kolejną pasją Piotra jest wędkarstwo. Swoimi zainteresowaniami zaraził starszego syna Alana. Obaj jeżdżą na zawody i po prostu lubią spędzać wolny czas razem nad wodą.

Aktywny 33-latek ma jeszcze wiele planów i marzeń do zrealizowania. Jak mówi, jego główne marzenie się spełniło: ma wspaniałą żonę i dzieci.

— Chciałbym w przyszłości zdobyć jeszcze kilka dwutyśniczków po stronie polskiej i słowackiej — zdradza. — Jestem człowiekiem szczęśliwym, spełniam się i mam to co w życiu najcenniejsze — cudowną rodzinę.

Joanna Karzyńska

j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

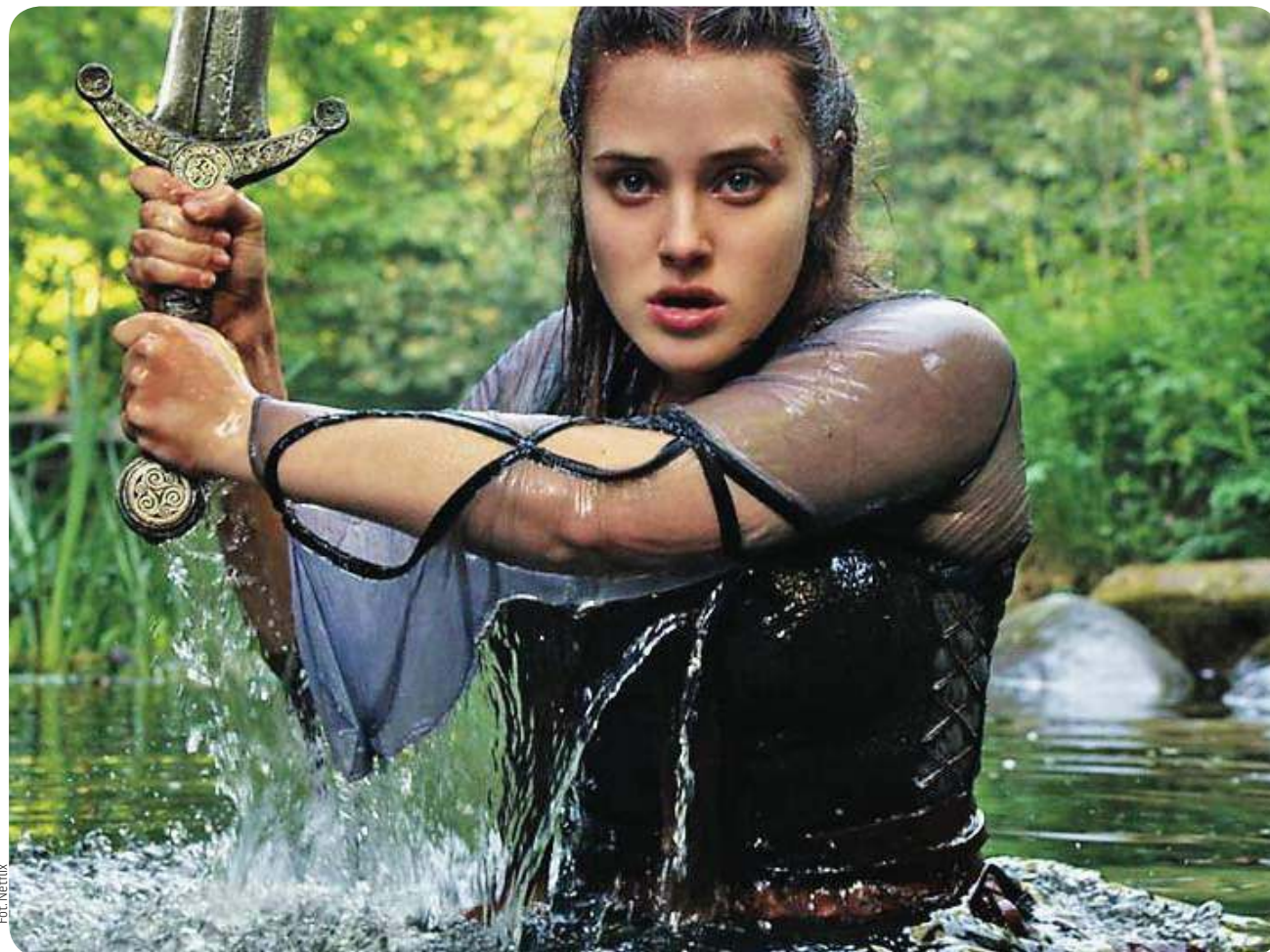
PRZEKLĘTA, CZYLI OKRĄGŁY STÓŁ NA NOWO

NOWA PROPOZYCJA NETFLIXA TO REWIZJA PODEJŚCIA DO LEGEND ARTURIAŃSKICH. NIC DZIWNEGO, ŻE SERIAL OD SAMEJ PREMIERY ROZGRZEWAŁ EMOCJE I SZYBKO TRAFIŁ NA LISTĘ NAJPOPULARNIEJSZYCH W POLSCE. CZY TWÓRCOM UDAŁO SIĘ NAS ZASKOCZYĆ?

Główna bohaterka to Nimue, córka głównej kapłanki rasy Feyów. Tacy trochę druidzi, trochę lekarze, trochę czarodzieje, trochę smerfy, bo mieszkają w fajnych chatkach. Ci, którzy spodziewali się pełni fantastycznego świata, zdziwią się, że praktycznie od początku spotykamy Kościół, który traktuje Feyów i inne rasy, jako demony pod przykrywką słodkich aniołków. Czerwoni Paladyni to jasne nawiązanie do krucjat, choć tylko lekkie i na początku wydają się raczej jakimś dziwnym odłamem Kościoła. Nimue cudem ucieka zrak religijnych fanatyków, a matka przed śmiercią daje jej Miecz Władzy z misją zanieśienia go do Merlina. Z czasem mieczem interesują się wszyscy — król Uther, Merlin, Czerwoni Paladyni i Wikingowie. Do Nimue dołącza Arthur, choć zupełnie inny, niż ten, o którym myślicie, oraz przyjaciółki Pym i Igraine. Ta ostatnia jest siostrą Arthura, a jej prawdziwe imię to Morgana.

TROCHĘ NUDA

Z wielkim zainteresowaniem (ichyba bezsensownymi oczekiwaniem) podchodziłem do tego serialu. Jako fan legend arturiańskich chciałem czegoś świeższego. Reżyserują Tom Wheeler i Frank Miller (tak, ten od Marvela i DC). Powiedzmy więc, że miałem prawo czegoś wymagać. Nimue to oczywiście nie kto inny, jak Pani Jeziora, która w legendach wręczyła Arturovi miecz. Historia miała opo-



wiadać, jak wpadł w jej ręce. I to bardzo dobry pomysł, bo przekazy niewiele o Nimue mówią. Co więc może zrobić scenarzysta i reżyser? Pospekulować. Przecież fan legend nie może sobie wyobrazić nic lepszego. I sama historia w serialu „Przeklęta” jest w miarę dobra. Ciekawie wypada zwłaszcza podejście do kwestii Merlina, który jest rozchwianym emocjonalnie cieniem czarodzieja, a nie potężnym magiem z długą do ziemi brodą.

Od strony wizualnej jest nieźle. Nie ma co się spodziewać najlepszych efektów specjalnych rodem z hollywoodzkiej produkcji, ale większość wypadła dobrze.

Mimo to fatalnie wypada sama Nimue. Jest napisana tak leniwie, że nawet starania Katherine Langford nic nie dają. A widać, że chciała. Jej koordynacja ruchowa pozostawia jednak dużo do życzenia, co widać zwłaszcza na początku serialu. Później albo zaczęła trenować, albo lepiej rozpisano choreografię. Nie ma w Nimue jednak nic, co by nas do niej mocno zachęcało. Ale to nie jedyna postać,

której potencjał w ogóle został niewykorzystany, bo tak samo — albo nie — o wiele bardziej nudny i bezpłciowy jest Artur. Nie wiem, dlaczego postawiono na Devona Terrella, ale męczył mnie tak niesamowicie, że miałem ochotę przewijać sceny z jego udziałem (a jest ich przecież dużo). Ostatecznie wyszedł z niego miks śpiewaka, dziecka z trudną przeszłością, farta i głupich tekstów. Poza tym wprowadzono takie postaci, jak Iris, której mogłoby w ogóle nie być, a przecież zabrała czas antenowy. Z kolei Igraine to już postać, którą można pochwalić i jej rozwój obserwuje się z ciekawością. Pomijam wątek lesbijski, bo pewnie będzie zarzucany, jako niepotrzebny i wepchnięty na siłę. Tak samo, jak kolor skóry Artura, choć nie wiem, czy w Europie w V wieku byli jacyś czarnoskórzy wojownicy... Oczywiście mamy tu bardzo luźne nawiązanie do legend arturiańskich, bo historia jest całkowicie inna. Artur nie jest synem Uthera, a miecz nie jest Excaliburem. Mało kto wie też, że miecz, który w legendach Artur wyjmuje ze

skąły, to... nie jest Excalibur. Nimue dała mu go dopiero po złamaniu Miecza ze Skąły.

Skoro mowa o wykorzystywaniu potencjału, to trzeba pochwalić Merlina, którego gra Gustaf Skarsgard. Świetnie przedstawił wiecznie pijanego i rozchwianego maga. I nie będę się silić na porównania z rolą Skarsgarda w „Wikingach”. Merlin nie ma swojej mocy, bo podobno zabrał mu ją miecz, więc zakrada się po ogień Feyów i współpracuje — powiedzmy — z samą śmiercią w celu przejęcia miecza. Takie postaci to jednak rzadkość w „Przeklętej”. Fajnie zapowiadał się Płaczący Mnich (Daniel Sharman), czyli jeden z antagonistów. Jest też dobrze zaprojektowany od strony wizualnej. Trochę przypomina Kylo Rena z „Gwiezdnych Wojen”. A raczej wolalby, żeby Kylo był podobny do niego. Nie łudźcie się jednak — postać Płaczącego Mnicha nie jest przesadnie głęboka i złożona. Co prawda w końcu pojawia się wątek, który ma wyjaśnić jego motywacje, ale nie jest mocno rozbudowany. Został jednak nieźle zagrany.

Co do reszty antagonistów nie można powiedzieć chyba nic dobrego. Po prostu są i tyle. Choć np. Czerwoni Paladyni w ogóle mi z tą historią nie grają. Ogólnie cały serial jest lekką wariacją na tematy polityczne. Mamy obóz pełen uchodźców (do którego znaki prowadzą, jak po sznurku i to na dodatek tych, którzy nigdy nie powinni tam trafić), fanatyczny zakon religijny i władcy, którzy w zasadzie chcą tylko większej władzy, a więc miecza. W środku tego chaosu są postaci z legend arturiańskich i — choć ich historie nie są takie, jak w legendach — to jednak dają nam trochę większą widzę na temat świata, który oglądamy. Nie obyło się bez nieścisłości fabularnych, bo przecież Artur wspomina nawet o znajomym z Węgier, a Węgier wtedy (V-VI wiek) jeszcze nie było. Tak wygląda praktycznie każda próba tworzenia na nowo mitologii w tym świecie. To po prostu nie wyszło.

TROCHĘ WALKI I PLUSÓW

Scen walki nie brakuje, ale — tak, jak stwierdziłem — ich wykonanie jest takie sobie.

Moja ocena

5/10

Nimue jest w tym wyjątkowo nieporadna, ale z czasem robi się lepsza. Nie brakuje za to krwi i fajnych efektów działania magii na ludzi. To można zdecydowanie pochwalić. Tak samo, jak ujęcia np. przy bitwie na plaży. Nie wiem jednak po co zdecydowano się na wykorzystanie tak wielkiej liczby ujęć z wykorzystaniem efektów specjalnych podczas walki, bo wypadało to dosyć kłopotliwie. I było mocno widoczne.

Pochwalić można też sprytny zabieg przyspieszenia narracji. Część drogi bohaterów opowiedziano w formie przejść między scenami za pomocą specjalnych animacji. Są bardzo ciekawe od strony wizualnej i bardzo ładnie zgrzywają się z fabułą. Szkoda, że tylko takie efekty można tutaj chwalić.

Cały świat serialu wypada jednak dobrze. Jest ładny i zróżnicowany, choć rzuci wam się od razu w oczy podobny zabieg, jak w przypadku „Wiedźmina”. Plany dobrze, ale jednak lepiej i nie są ani tak wąskie, ani tak nudne.

PODSUMOWANIE

To nie jest pozycja do polecenia, choć nie powiem, że bym całkowicie żałował seansu. Nie czekam jednak na drugi sezon, bo po prostu mnie on nie interesuje. Legenda o królu Arturze mogła zostać znacznie lepiej wykonana. Jest tyle wątków do przedstawienia, tyle postaci do wykorzystania i przepisania na nowo niektórych ich działań. I choć sam pomysł na zrobienie Nimue, nie Artura, głównym bohaterem, uważam za udany, to jednak nie można powiedzieć, że mamy do czynienia z solidnym serialem.

Paweł Jaszczanin

p.jaszczanin@gazetaolsztynska.pl

ODWAGA CZASEM TKWI WE WŁOSACH

**„SPOSTRZEGŁEM
DZISIAJ PIERWSZY
SIWY WŁOS NA
TWOJEJ SKRONI
I WIDZISZ, MIŁA,
PRZED WZRUSZENIEM
TRUDNO SIĘ
OBRONIĆ”
— ŚPIEWAŁ
MIECZYŚLAW FOGG.
WIELE Z NAS, KOBIET,
BRONI SIĘ JEDNAK
NIE TYLE PRZED
WZRUSZENIEM,
ILE PRZED TYM, BY
SWOJE SREBRNE
PASMA ŚWIATU
POKAZAĆ. SIWE
WŁOSY STAJĄ
SIĘ TYMCZASEM
SYMBOLEM
WOLNOŚCI.**



Fot. Archiwum prywatne

„Kawa z Liskiem”
to facebookowy profil Gai

O tym, że włosy mają ogromny wpływ na to, jak jesteśmy postrzegani, wiemy nie od dziś. To w nich też, jak pisze Anna Figiel zajmująca się symboliką włosów w polskiej kulturze ludowej, szukano „wyjaśnień na temat temperamentu, cech charakteru, a często także dokonywano oceny”. Uprzywilejowane pod tym względem były osoby jasnowłose, bo cechy „jasności” przypisywano też ich duszy. Mniej powodów do radości miały osoby obdarzone ciemnym kolorem włosów, a w najgorszym położeniu były rudowłose. Kolor ich włosów miał się kojarzyć z Judaszem, zdradą i fałszem. Siwe włosy łączono tymczasem z mądrością i doświadczeniem. Niestety, są one także przypomnieniem, że czas płynie, a nam lat nie ubywa.

W świecie, który przywiązał się do młodości jako wartości samej w sobie, trudno przekonać samych siebie, że kolejny dowód na to, że stajemy się coraz starsi, jest jakimkolwiek powodem do zadowolenia. Tym bardziej że w zasięgu ręki mamy narzędzia, które pozwalają nam odsuwać od siebie tę myśl. Na farbowanie włosów nie trzeba nawet chodzić do fryzjera. Wystarczy pu-

delko z tubką farby, odrobina wprawy, a po naszych siwych pasmach znika ślad. Rzecz w tym, że znika na chwilę. Dla wielu kobiet i pewnie także mężczyzn, którzy nie godzą się ze swoją siwizną, jest to nie lada problem.

Okazuje się jednak, że tak jak jeszcze jakiś czas temu posiwiałe włosy były odczytywane przez społeczeństwo jako pewien rodzaj zaniedbania i grzechu popełnianego przeciwko własnej urodzie, obecnie coraz więcej kobiet mówi farbowo „dość”. Odwagi dodawać mogą wypowiedzi osób znanych, które swojej siwizny kryć nie zamierzają. Tak jest w przypadku Manueli Gretkowskiej, pisarki, która w wywiadzie udzielanym „Wysokim Obcasom” mówiła m.in.: „Dla mnie włosy są częścią osobowości, jakąś prawdą”. Niedawno na podobny gest zdecydowała się Karolina Korwin-Piotrowska, która przyznała, że zainspirowała ją do tego swoją książką Kasia Nosowska. O ile w przypadku tej dziennikarki siwe włosy są formą niezgody na ukrywanie własnej osobowości, o tyle już np. Kinga Rusin siwiznę akceptuje przede wszystkim z niechęci do chemicznych farb.

Co ciekawe, nomen omen, naturalnie przychodzi nam

przyjmowanie wiadomości o tym, że ktoś włosy farbuje, a zdziwieniem reagujemy na to, że ktoś z farbami się żegna. Tymczasem dla wielu kobiet taka decyzja jest symbolicznym gestem pogodzenia się z samą sobą i swoim wyglądem. W wielu wypowiedziach pojawia się też wątek zdejmowania z siebie ciężaru — także tego związanego z oczekiwaniami innych.

— Kiedy farbowałam włosy, siwe odrosty były nieustającym źródłem frustracji, odświeżałam kolor co trzy tygodnie, żeby uniknąć irytacji powiększającym się paskiem siwizny przy głowie — mówi Gaia, 47-latką na co dzień mieszkająca w Irlandii. Sama siebie przedstawia się jako „wielbicielek mocnej kawy i tatuaży, niewydaną pisarkę, niespełnioną poetkę”. Ma artystyczną duszę i, jak przyznaje, jest z natury upraciuchem. W mediach społecznościowych działa na profilu „Kawa z Liskiem” (Facebook) i „Coffee-foxstories” (Instagram). Dla siwizny porzuciła rudy kolor z tubki.

— Nie wstydziłam się siwych włosów, co więcej wszędzie zbierałam komplementy, włącznie z pytaniami, gdzie farbuje włosy na taki oryginalny piękny kolor — opowiada.

— Negatywne komentarze też były, ale bardzo mało, tylko od dwóch bliskich mi kobiet w rodzinie, które stwierdziły, że brak farbowania mnie postarza.

Co było powodem tej radykalnej zmiany?

— Od paru lat śledzę feministyczne i ciałaopoztywne blogi i konta na Instagramie, na których poruszane są tematy dyskryminacji kobiet ze względu na wiek i wygląd.

Jestem feministką, jestem kobietą pod pięćdziesiątkę, czyli „po trzeciej przecenie”, nie jestem już postrzegana poprzez swoją seksualną czy reprodukcyjną atrakcyjność, bywam w życiu „niewidzialna” właśnie z tych powodów. Jest to dla mnie nowe doświadczenie i spore wyzwanie dla mojego poczucia kobiecości — mówi Gaia. — Mierząc się z uczuciem dyskomfortu na tym tle, zaczęłam przyglądać się intensywnie normom kulturowym, jakie są narzucane kobietom przez media i oczekiwania społeczne i jako buntownicza dusza stwierdziłam, że dość tego! Nie muszę udo-

wadniać nikomu, że jestem młodsza czy atrakcyjniejsza niż jestem, nie muszę niczego kolorować, naciągać, upychać, żeby być piękną kobietą.

A czym jest piękno? — Dla mnie od dawna piękno było ważniejsze od urody czy atrakcyjności, piękno to coś wewnętrznego, co widać na zewnątrz i co w żaden sposób nie jest zależne od koloru włosów czy figury — zaznacza Gaia. — Kiedy przerobiłam w sobie ten temat, że chcę być piękna, a nie tylko ładna czy atrakcyjna, decyzja była łatwa i natychmiastowa: wracam do naturalnego koloru. Zmieniałam też parę innych przekonań dotyczących ciała i wyglądu. Uwolniłam się od oczekiwań innych, od ich przekonań co wypada, a co nie wypada kobiecie w moim wieku.

Czy siwymi włosami można, metaforycznie mówiąc, zarażać? — Mam kilka znajomych, które doszły do podobnych wniosków w podobnym do mnie czasie, wspieramy się nawzajem w świecie nieprzychylnym kobietom, które

płyną pod prąd — mówi Gaia.

— Ja jestem jedną z nielicznych, które poszły na skróty. Dosłownie. Skróciłam włosy maszynką do półtora centymetra, pozbyłam się farbowanych jednym szybkim cięciem. Odhodowanie do preferowanej długości zajęło około półtora roku, ale warto było.

Większość znajomych decydujących się na akceptację siwizny wdraża zmiany powoli, dofarbowując koloryzowane włosy na jaśniejszy kolor, ścinając końce, rzadko kto ścina włosy na języka, to chyba jeszcze większe tabu niż siwizna — przyznaje 47-latką.

Także Izabela Pajor, która prowadzi blog „WhiteHair.pl”, odnalazła w sobie potrzebę, by zaakceptować swoje siwe włosy. — Farbuując włosy na ciemno, miałam poczucie, że nie pozwalam sobie być tym, kim naprawdę jestem. Kobieta w średnim wieku, która ma prawie białe włosy, bo tak zadecydowały geny, ale także życiowe doświadczenia, które ten proces przyspieszyły — pisze na swoim blogu. I zaznacza, że decyzja nie zapadła pod wpływem chwili: — Przez kilka miesięcy przyglądałam się swoim myślom na ten temat. I ze zdumieniem odkryłam, że nie jestem wolna od wszystkich stereotypów. Bałam się, że zostanę oceniona, jako ktoś, kto o siebie nie dba, że siwe włosy dodadzą mi lat, że nie będę się sobie podobać.

Tego typu rozterki towarzyszą wielu osobom. Jak radzą więc kobiety, które z dumą prezentują światu swoją siwiznę, warto pozostawać w zgodzie z samą sobą. Nie robić niczego, na co nie czujemy się gotowe.

— Decyzja o tym, czy farbować siwe włosy, czy nie, jest zawsze indywidualnym wyborem — podkreśla Izabela Pajor, sprzeciwiając się tym samym lansowaniu kolejnych stereotypów. — Jest wiele pięknych, świadomych siebie i dojrzałych kobiet, które farbuja włosy. I nie chodzi o to, żeby narzucać nowy kanon. Dla mnie piękne jest to, że jako kobiety możemy mieć wybór. Możemy zapuścić siwe włosy i nie tłumaczyć się z tego. A jeśli usłyszmy słowa krytyki (nie ważne, czy z zewnątrz, czy we własnych głowach), to zawsze możemy zajrzeć do sieci, odnaleźć wsparcie i zainspirować się przykładem innych kobiet!

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszevska@gazetaolsztynska.pl



Izabela Pajor prowadzi blog
www.whitehair.pl

Fot. Magdalena Trebert

WYMIEN ZDJĘCIA NA GAZETĘ OLSZTYŃSKĄ

Czekamy na wasze fotki z wakacji. Będziemy je publikować w sobotnich wydaniach „Gazety Olsztyńskiej”/”Dziennika Elbląskiego”. Czekamy też po prostu na zdjęcia pokazujące piękno naszego regionu (te strony są też otwarte dla naszych dziennikarzy). Autorzy zdjęć, które trafią do naszego sobotniego wydania, otrzymają od nas trzymiesięczny bezpłatny dostęp do elektronicznego wydania „Gazety Olsztyńskiej”/”Dziennika Elbląskiego”. Wysyłajcie je tutaj: redakcja@gazetaolsztynska.pl.

IGOR HRYWNA

Lawendowe pole koło Starego Kawkowa
Fot. Magda Kostrzevska



Nad jeziorem
Fot. Michał Staniaszek



Rydzewo koło Giżycka
Fot. Marzena Edyta Kikoła



Wieczorny Etłk
Fot. Wiktoria Plesiewicz



Pole w okolicach Korsza
Fot. Kamil Kozłowicz



Pozdrowienia z Islandii
Fot. Monika Dobrzycka

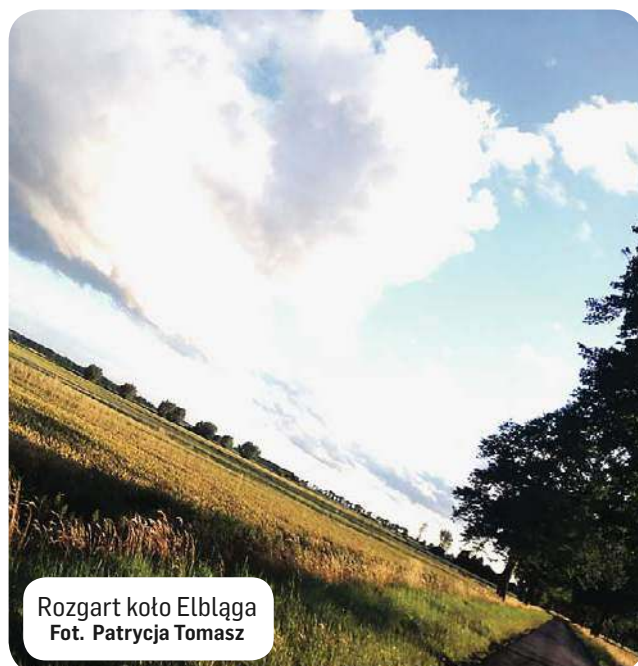




Nurkowanie w jeziorze Hańcza (Pojezierze Wschodniosuwalskie).
To najgłębsze jezioro w Polsce. Maksymalna głębokość wynosi 108,5 m.
Fot. Dawid Pudło



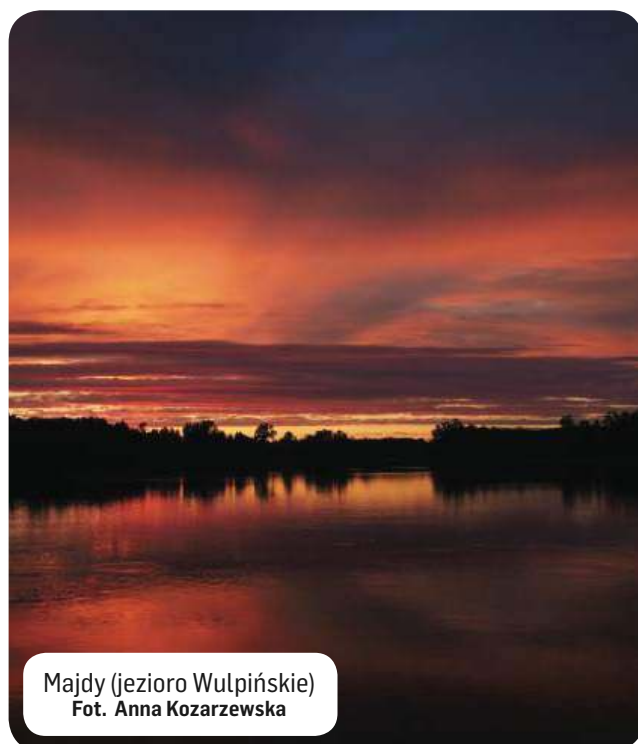
Kretowiny koło Morąga,
jezioro Narie
Fot. Maciej Czapliński



Rozgart koło Elbląga
Fot. Patrycja Tomasz



Przesyłam kadr z malowniczej Stegny. Kocham morze
i jeżdżę tam od 10 lat z moją rodziną. Pozdrawiam.
Fot. Emilia Sajnaga z Olecka



Majdy (jezioro Wulpińskie)
Fot. Anna Kozarzewska



Na Warmii
Fot. mh



Jezioro Dąbrowa Wielka, okolice Dąbrówna
Fot. Piotr Kościjanczuk

PERFEKCYJNE BUTY ŚLUBNE

BUTY PEŁNIĄ FUNKCJĘ WYRAFINOWANEGO DODATKU, KTÓRY JEST PRZEMYŚLANY W KAŻDYM CALU, PODOBNIIE JAK POZOSTAŁE ELEMENTY STROJU PANNY MŁODEJ. KOBIETY UWIELBIAJĄ NOSIĆ SZPILKI, WIĘC W DNIU ŚLUBU MUSZĄ BYĆ ONE NIE TYLKO EFEKTOWNE, ALE I KOMFORTOWE.



ny w każdym calu, podobnie jak pozostałe elementy stroju panny młodej. Kobiety uwielbiają nosić szpilki, więc w dniu ślubu muszą być one nie tylko efektowne, ale także komfortowe, by wytrwać w nich przez całą noc. Na co zatem zwracać uwagę przy ich doborze?

Przede wszystkim na materiał, z jakiego są wykonane. Sam wygląd to niestety za mało. W sztucznych butach, choćby wyglądały najpiękniej na świecie, żadna z nas nie wytrzyma długo, astopy mogą być nie tylko opuchnięte ze zmęczenia, ale i boleśnie poobcierane. Pamiętajmy o tym, że odpowiednio dobrany model potrafi zdziałać cuda.

KLASYCZNE SZPILKI

Odpowiednio wyprofilowane, wykonane z wysokiej jakości skóry, będą gwarantowały wygodę przez cały czas, dzięki czemu pocujemy się w nich swobodnie i kobieco.

Co więcej, klasyczny model równoważy wygląd nóg i odciąża wagę od ich mankamentów, pomaga też zniwelować dysproporcję sylwetki. Wybierając modele w jasnych, pastelowych kolorach, możemy wykorzystać je również w codziennych wiosenno-letnich stylizacjach. Taki model to zawsze pewniak podkreślający subtelność nóg.

ZDOBIENIA PRZY KOSTCE

Delikatna kokarda, subtelna ozdoba na pięcie lub nawet zwykły pasek sprawia, że stopy będą wydawały się delikatniejsze. To skuteczna metoda, by optycznie nadać wcięcie w kostkę i wyszczuplić łydkę. Pamiętajmy o tym zwłaszcza wtedy, kiedy wybieramy buty, w których mamy spędzić wiele godzin, a chcemy, by nasze nogi prezentowały się pięknie i elegancko przez cały czas.

GRAWER

Każda kobieta chce czuć się wyjątkowo podczas tego wyjątkowego i podniosłego dnia. Oczywiście pierwsze, na co wszystkie kobiety zwróca

uwagę, to suknia, lecz następne są... buty! Dlatego też warto postawić na subtelne zdobienie, które nada charakteru i przemyca indywidualizm do całej stylizacji, niezależnie od tego, czy będzie to np. data, sentencja czy może zabawne stwierdzenie.

Taki dodatek to nie tylko jedyny w swoim rodzaju wyróżnik, ale i absolutny hit tego sezonu!

PASKI I RZEMYKI

Doskonale wiemy, że paski i rzemyki wizualnie wydłużają nogi. Do tradycyjnych sukien najlepiej wybierać buty z odkrytym przodem, tak by łączyły stopę z piszczelą,

tym samym wizualnie ją wydłużając. Natomiast przy pozostałych kreacjach możemy pozwolić sobie na odejście od klasyki i wybrać takie modele, których finezyjne wycięcia tworzą efektowny wzór, pięknie prezentujący się na nodze.

Pamiętajmy, że sandały powinny być osadzone na cienkim, idealnie wyprofilowanym obcasie, tak by nie cierpiały ani nogi, ani kręgosłup. Natomiast liczne paseczki będą stabilizowały stopę, zaś regulacja zapobieganie wysuwaniu się jej z buta – podkreśla Marcin Wójcik z firmy Bravo Moda.

Pamiętajmy zatem, by przy wyborze perfekcyjnych butów na ten wyjątkowy dzień nie kierować się jedynie ich wyglądem. Postawmy na modele wykonane z wysokiej jakości skóry, wyprofilowane i idealnym środkiem ciężkości. Dopiero później decydujemy się na dobór koloru czy dodatków, które subtelnie podkreślą całość stylizacji. Lecz bez względu na to, czy postawimy na klasykę, czy kokardy i zdobienia, pamiętajmy o grawerach, które nadadzą charakteru nawet tym tradycyjnym stylizacjom. **RED.**

IMPREZOWY NIEZBĘDNIK

Wakacje to ten niesamowity czas w roku, gdy zdecydowanie częściej wychodzimy z domu, spotykamy się ze znajomymi i organizujemy imprezy. Lato to też ulubiona pora nowożeńców. Niezależnie od tego, gdzie i z kim się wybierasz, najprawdopodobniej zależy ci na tym, by dobrze wyglądać.

Na ten dzień czekałaś od dawna! Zaplanowaliście transport, opiekę nad dziećmi, nocleg. Skrupulatnie dobrałaś kreację i dodatki, odpowiednio wcześniej rozchodziłaś po mieszkaniu swoje nowe buty. W teorii więc zapięłaś wszystko na ostatni guzik. Teraz trzeba tylko zachować dobry nastrój, trzymać kciuki za pogodę i odliczać godziny do wyjścia na imprezę.

Czy aby na pewno? A czy rozważałaś ryzyko wystąpienia potencjalnych wpadek jak zaciągnięte rajstopy, spocona

twarz w wyniku upału lub rozklejona podeszwa butów od płaśnięcia na parkiecie? Ha! Zaradna kobieta powinna być zawsze przygotowana na takie sytuacje. I nie wymigasz się rozmiarem swojej wieczorowej torebki – przygotowaliśmy dla ciebie praktyczny, imprezowy niezbędnik, który zmieści się nawet w kopertówce.

BIBUŁKI MATUJĄCE

Dostaniesz je właściwie w każdej drogerii. Są zapakowane w niewielkie, papierowe, płaskie opakowanie, dzięki czemu zmieszczą się w każdej torebce, a nawet w kieszeni spodni. Ich użycie jest banalnie proste. Wystarczy wyjąć bibułkę z opakowania, przyłożyć ją do twarzy i delikatnie docisnąć. Nie pociągaj! Bibułka wchłonie nadmiar wytworzonego sebum. Skóra znów będzie matowa. To gadżet, który skradnie serce każdej kobiecie.

KLEJ DO BUTÓW

Zamiast zabierać ze sobą jeden z popularnych i uniwersalnych, szybko schnących klejów, postaw na produkt dedykowany obuwiu. Wystarczy 60 sekund, by zniszczone buty znów nadawały się do użycia.

AGRAFKI W RÓŻNYCH ROZMIARACH

Idealnie, gdybyś miała miniatury zestaw do szycia – można go kupić w pasmanterii. Ale jeśli ci nie po drodze, wrzuć do torebki kilka agrafek w różnych rozmiarach. W sytuacji kryzysowej zastąpią urwany guzik od spodni lub sukienki czy zerwany pasek od torebki.

ŻEL NA UKĄSZENIA OWADÓW

Jasne, jeszcze przed wyjściem warto użyć środka odstraszającego komary i meszki. Niestety te podstępne owady zawsze potrafią znaleźć



dogodne miejsce. Wystarczy moment, by na twojej skórze pojawił się czerwony, swędzący bąbel. Dzięki żelowi łagodzącemu swędzenie ustanie, a krostka nie będzie aż tak widoczna. Wyobraź sobie, jak szybko może zniknąć imprezowy nastrój, gdy komar ukąsi cię na przykład pod okiem...

TRZY PORADY PRZED IMPREZĄ

Jeszcze zanim wyjdiesz z domu, możesz odpowiednio przygotować się, by później

nie zamartwiać się o swoją prezencję na przyjęciu.

Po pierwsze – zapomnij o rajstopach. Latem naprawdę nie są ci potrzebne. Zastosuj natomiast tzw. „rajstopy w sprayu”. To rodzaj specjalnego samoopalacza, który stosują gwiazdy i celebrytki. Nogi mają jednolity kolor i wyglądają tak, jakby były delikatnie opalone. Co więcej, produkt nie brudzi ubrań i nie pozostawia smug. Wystarczy jeden porządny prysznic, by całkowicie usunąć „rajsto-

py”. Raz na zawsze zapomnij o „oczkach”.

Po drugie – zanim wyjdiesz z domu, użyj utrwalacza do makijażu w sprayu. Dzięki niemu makijaż nie spłynie podczas tańców, gdy żar leje się z nieba. Wystarczy, że w trakcie imprezy użyjesz potem bibulek matujących, które zbiorą sebum. Nie martw się, nie będziesz miała problemów z usunięciem makijażu po powrocie do domu.

The last but not least... tuż przed wyjściem z domu. Nie stać cię na nowe szpilki, ale chciałybyś zadać szyku? Z pomocą dobrego kleju możesz szybko odmieć swoje wysłużone (ale zapewne wyjątkowo wygodne) pantofelki. Wybierz się wcześniej do pasmanterii i wybierz akcesoria, które nakleisz na buty. Nie masz pomysłu? Kolorowe kokardki sprawdzą się zawsze.

JACEK KLIMEK, AGNIESZKA NOWAKOWSKA:
BROPOX.PL

NAJLEPSZY SPOSÓB? ODCZULANIE!

8 PROC. MIESZKAŃCÓW EUROPY MA ALERGIĘ NA JAD OWADÓW. W POLSKICH WARUNKACH PROBLEMEM SĄ RÓŻNEGO RODZAJU GATUNKI OS, ALE TEŻ SZERSZEŃ, KTÓRY MA PODOBNY JAD, ALE WSTRZYKUJE GO ZNACZNIE WIĘCEJ, WIĘC JEGO UŻĄDLENIE JEST BARDZIEJ NIEBEZPIECZNE.



Fot. P. Piśkaj

Lekarze podkreślają, że chociaż w dobie pandemii ogranicza się procedury medyczne do minimum, to zabiegi odczulania na jad owadów są wykonywane nadal, zgodnie ze schematem leczenia. Wynika to z tego, że traktowane są jako terapia ratująca życie. Zwykle reakcja na jad owadów żądających, typu osy, szerszenia czy pszczoły, oznacza miejscowy obrzęk i świąd w miejscu użądlenia, jednak dla niektórych osób może skończyć się wstrząsem anafilaktycznym, który zagraża życiu. Jedynym sposobem leczenia alergii na jad owadów jest odczulanie, czyli immunoterapia alergenowa. Jej skuteczność sięga 80-90 proc.

– Jad owadów zawiera alergeny, które dostają się do organizmu w trakcie użądlenia. W polskich warunkach problemem są różnego rodzaju gatunki os, ale też szerszeń, który ma podobny jad, ale wstrzykuje go znacznie więcej, więc jego użądlenie jest bardziej niebezpieczne. Jednak przede wszystkim zagrożeniem są pszczoły, których użądlenia są groźniejsze niż w przypadku os, a ostatnio coraz częściej również trzmiele, wykorzystywane w szklarniach do zapylania roślin – mówi prof. Marek Jutel, kierownik Katedry i Zakładu Immunologii Klinicznej na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu.

– Alergia na jad owadów błonkoskrzydłych jest częsta. To, jak częsta, zależy od stop-

nia ekspozycji na użądlenie. W takich grupach pacjentów jak pszczelarze, wędkarze czy myśliwi, czyli osób, które są nadmiernie ekspozowane, ta alergia występuje znacznie częściej, dotyka nawet kilkunastu procent z nich – mówi prof. dr hab. Marita Nittner-Marszalska z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Pneumonologii i Alergologii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Nie każda reakcja po użądleniu owada ma charakter alergii. U osób, które nie są uczulone na jad, typowe są ból, świąd i niewielki obrzęk w miejscu użądlenia. Jednak dla wielu bliskie spotkanie z osą, pszczołą czy szerszeniem może się skończyć ciężką reakcją alergiczną.

– Z definicji jest to obrzęk, który jest większy niż powierzchnia dłoni i trwa dłużej niż dobę. To jest miejscowa reakcja alergiczna, która jest niegroźna i można ją zignorować – mówi.

Znacznie poważniejsza jest systemowa reakcja alergiczna, która może mieć przebieg łagodny, ale też dramatyczny, zagrażający życiu. W wersji łagodnej na całym ciele mogą pojawić się bąble pokrzywkowe, występują też zaczerwienienie i swędzenie skóry, obrzęk warg, powiek, szyi czy nawet całej twarzy, i to pomimo że miejsce użądlenia było odległe, jak np. stopa czy palec dłoni. W tym przypadku wystąpić mogą również objawy, które w ogóle nie kojarzą się z użądleniem,

np. niepokój, ból brzucha albo skurcz oskrzeli.

– Skórne i obrzękowe grupy reakcji są zwykle niegroźne dla życia. Niestety są również formy groźniejsze, rzadsze, ale rozwijające się bardzo dynamicznie. One przebiegają z zażęciem układu oddechowego, kiedy występuje intensywna duszność, czasem ze świszczącym oddechem. Może pojawić się osłabienie, spadek ciśnienia, przyspieszenie akcji serca i tzw. objawy sercowo-kłębowe, które mogą powodować istotne zagrożenie dla

życia. Tych objawów bardzo się boimy – mówi prof. Marita Nittner-Marszalska.

Takie ciężkie, systemowe reakcje alergiczne stanowią śmiertelne zagrożenie dla osób uczulonych. Pojawiają się wówczas: uczucie przeszkody w gardle, duszności, kaszel ze świszczącym oddechem, zasłabnięcie, bóle brzucha, a nawet utrata przytomności. W najpoważniejszych przypadkach może rozwinąć się wstrząs anafilaktyczny wymagający natychmiastowego specjalistycznego leczenia.



– Wstrząs anafilaktyczny rozwija się szybko. Pacjent traci ciśnienie, słabnie, potem traci przytomność i może też stracić życie. Jest to sytuacja krańcowa, najgroźniejsza ze znanych nam reakcji alergicznych. Zresztą taka jest też definicja anafilaksji – jest to reakcja alergiczna, która stanowi bezpośrednie zagrożenie życia – mówi badaczka.

Ryzyko, że po użądleniu przez owada błonkoskrzydłego, czyli osę, pszczołę lub szerszenia, pojawi się poważna, systemowa reakcja alergiczna, dotyczy w Europie nawet 8 proc. populacji, przy czym u ok. 3 proc. osób mogą wystąpić objawy ciężkie, stanowiące bezpośrednie zagrożenie życia. Specjaliści podkreślają, że osoby, które doświadczyły objawów reakcji alergicznej, powinny skontaktować się z alergologiem, który zaleci obserwację kolejnych reakcji i ustali, jakie leki należy podać w razie użądlenia.

– Jeżeli pacjent doznał łagodnych objawów miejscowych, to nie trzeba wykonywać żadnych badań diagnostycznych. Należy je obserwować, choć one w niewielkim stopniu grożą wystąpieniem poważniejszej reakcji w przyszłości. Z kolei jeśli ktoś doświadczył reakcji uogólnionej, tej poważniejszej, to nie powinien ignorować takich objawów, ale zgłosić się do alergologa. Wtedy zlecać badania diagnostyczne, które są dla nas podstawą do dalszego postępowania i kwalifikacji pacjentów do odczulania. Pacjenci z alergią na jad owadów błonkoskrzydłych i ciężkimi objawami absolutnie i bezwzględnie powinni być odczulani, czyli poddani immunoterapii – podkreśla prof. Marita Nittner-Marszalska.

Odczulanie, czyli immunoterapia alergenowa jadami, jest jedynym przyczynowym leczeniem alergii na jad owadów błonkoskrzydłych. Wszystkie osoby, u których po użądleniu owadów rozwinęły się ciężkie objawy, powinny zostać poddane tej terapii, ponieważ istnieje ryzyko, że przy kolejnym takim zdarzeniu wystąpi również ciężka lub nawet cięższa reakcja alergiczna zagrażająca życiu.

– Immunoterapia jest podstawowym leczeniem, bo jej celem jest uzyskanie tolerancji alergenu. Za pomocą leków nie potrafimy profilaktycznie

zabezpieczyć pacjenta. Jedyną możliwością jest wstrzykiwanie odpowiednio przygotowanego alergenu. To powoduje, że pacjent nabiera tolerancji, czyli stanu, który jest charakterystyczny dla osób bez alergii – mówi prof. Marek Jutel.

Do immunoterapii kwalifikowani są pacjenci w każdym wieku – zarówno dzieci, jak i dorośli, a nawet seniorzy. Odczulanie u dzieci można rozpocząć po ukończeniu przez nie piątego roku życia, ale i od tej reguły stosuje się wyjątki.

– Wyjątki dotyczą zwłaszcza alergii na jad owadów. Jeżeli mamy zagrożenie życia, to w takich przypadkach możemy odczuwać nawet młodsze dzieci – mówi naukowiec z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. – W ten sposób przywracamy pacjenta do zdrowia, ale w naturalny sposób – nie stosujemy żadnych środków chemicznych, tylko alergen, na który pacjent jest uczulony.

Zwykle immunoterapię stosuje się przez okres od trzech do pięciu lat, czyli stosunkowo krótko w porównaniu z leczeniem farmakologicznym, które wielu pacjentów musi kontynuować przez całe życie.

– To jedna z najsukurszej terapii w medycynie w ogóle. W przypadku alergii na jad pszczoły skuteczność immunoterapii wynosi powyżej 90 proc. To oznacza, że 90 na 100 pacjentów, u których występowały ciężkie, groźne dla życia reakcje alergiczne, nie będzie ich mieć po odczulaniu. W przypadku jadu osy mamy skuteczność krańcową ok. 80 proc. Gdy porównamy ją ze skutecznością leków przeciwhistaminowych na poziomie 5 do 10 proc., to immunoterapia jest faktycznie leczeniem, którego nie da się zastąpić – mówi prof. Marek Jutel.

Specjaliści podkreślają, że chociaż w dobie pandemii ogranicza się procedury medyczne do minimum, to zabiegi odczulania na jad owadów powinny być wykonywane nadal i zgodnie ze schematem zaleconym przez alergologa.

– Sezon sprzyja aktywności owadów, robi się bardzo ciepło i one są wszędzie wokół nas. Musimy się więc strzec, niezależnie od istniejącej sytuacji epidemiologicznej – zaznacza prof. Marita Nittner-Marszalska.

OPR. BAR, MAT. NEWSERIA.PL

OPALENIZNA? TAK, ALE TYLKO ZDROWA

„NA PLAŻY SŁOŃCE PRAŻY. TU BLADOŚĆ CIAŁ ZANIKA...” — ŚPIEWAŁY WAŁY JAGIELLOŃSKIE WE WŁADYSŁAWOWIE, A ECHO TĘ PIEŚŃ NIOSŁO POD SAM HEL...! BYŁ ROK 1985, NIE BYŁO KREMÓW Z FILTREM ANI TAKIŻ OKULARÓW. A LUDZIE NA TEJ PLAŻY JAKOŚ DAWALI RADĘ...

Piękna Monika, dziewczyna ratownika, tym się odznaczała, że miała „ciało opalone, prawie nieosłonięte”. I budziła szczerzy zachwyt męskiej części plażowiczów. Aco na to lekarze? Jak to jest z tym prażącym słońcem? I co zrobić, by oprócz wspomnień z wakacji zachować na długo oliwkowy odcień skóry?

Zofia Siłakowska, dermatolog z Olsztyna, przed nadmiernym opaleniem przestrzega przede wszystkim osoby z dużą liczbą znamion barwnikowych, popularnie zwanych pieprzykami. — To pierwsza rzecz, o jaką pytam w kontekście kąpieli słonecznych — mówi. — Jeśli jest ich dużo, a dodatkowo jesteśmy obciążeni genetycznie, bo mama i tata też mają takich znamion dużo — to intensywne opalanie się odradzam kategorycznie. Trzeba wtedy bardzo chronić skórę i to kremami ochronnymi z filtrem od 50 w górę. Przy jasnym fototypie skóry to absolutna konieczność. Od kremów z wysoką ochroną zaczynamy także wtedy, kiedy w danym sezonie w ogóle nie korzystaliśmy z promieni słonecznych, a wyjeżdżamy do któregoś z ciepłych krajów — dodaje.

Jak mówi, niektórzy popełniają też inny błąd: smarują się kremem ochronnym zaraz po przyjeździe na plażę i uważają, że skutecznie zablokowali promienie słońca. — To nie-

prawda, bo przecież pocimy się, kąpiemy — i ten krem po prostu schodzi z naszej skóry, szczególnie po kąpieli w morzu — stwierdza dr Siłakowska. — Schodzi nawet krem, który producent na opakowaniu oznaczał jako wodoodporny. Trzeba więc smarować się mniej więcej co dwie godziny, tym bardziej że światło odbite od tafl wody operuje jeszcze silniej.

Należy przy tym pamiętać, że słońce opala nas nie tylko na plaży. Przebywając na otwartym słońcu, szczególnie w krajach, gdzie operuje ono naprawdę intensywnie, musimy także dbać o ochronę naszej skóry. — Dlatego obfitą warstwę kremu z filtrem powinniśmy zastosować już około pół godziny przed wyjściem na zewnątrz, a nie tylko na plaży, w dodatku jednorazowo. Wtedy rzeczywiście możemy mieć pewność, że kosmetyk na słońcu działa i skutecznie chroni nas przed poparzeniem — radzi Zofia Siłakowska.

Bardzo ważna jest także ochrona głowy. — Najlepszy jest słomkowy kapelusz, przewiewny i lekki, ale bawełniana chusta lub czapka z daszkiem też będą dobre. Grunt, żeby były w jasnym kolorze, bo wtedy odbijają światło. A przebywanie na intensywnym słońcu kilka godzin może niekiedy skończyć się nawet udarem — zaznacza. — Pamiętajmy też o naszych



Foto: Pixabay

najmłodszych. Skóra dziecka jest szczególnie wrażliwa na działanie słońca i balsamy przeciwsłoneczne dla dzieci powinny zawsze znaleźć się na pierwszym miejscu w bagażu rodzinnym. Tu też wspomnę o ludziach starszych, u których ekspozycja na słońce może skutkować pojawianiem się zmian skórnych przednowotworowych. W tej chwili dostępność specjalistycznych dermokosmetyków ochronnych przeciwsłonecznych dostosowanych do wieku, problemów skórnych, np. trądziku różowatego, cery naczynkowej czy bielactwa — jest bardzo duża. Wzrasta też świadomość zachorowania na czerniaka, co skłania nas do bardziej wnikliwej oceny zmian na naszej skórze.

Aco robić, gdy skóra zaczyna piec, a na jej rozognionej powierzchni występują pęcherze?

— Przede wszystkim natychmiast zejść ze słońca! — odpowiada stanowczo doktor Siłakowska. — Następnie

te najbardziej zapalne miejsca posmarować jakimś mocno nawilżającym balsamem. Także pić dużo płynów. I jak najszybciej udać się do lekarza, bo jeśli nawet pocujemy chwilową ulgę, poparzeń słonecznych nie da się wyleczyć kosmetykami i zwykłymi, domowymi sposobami.

Swoich pacjentów bardzo często przestrzegam też przed spaniem na słońcu. Ten rodzaj odpoczynku grozi nie tylko udarem, ale też odwodnieniem organizmu. Poza tym taki sen naprawdę nie odpręża: budzimy się najczęściej zmęczeni, wewnętrznie rozbici, a dodatkowo narażamy się na poważne problemy ze zdrowiem.

Rady radami, ale życie jednak bardzo często po swoim weryfikuje osiągnięcia medycyny.

W czasach mojej licealnej młodości, któreś pięknej wiosny zaczęłam cierpieć na tzw. trądzik młodzieńczy. Był to ten etap mojego życia, kiedy stanowczo zaczęłam uni-

kać luster, a na moje czoło intensywnie wybiły najmroczniejsze czeluści mojej duszy. Lekarz pierwszego kontaktu zapisał mi jakieś kremy, maści, coś do lykania... Sceptycyzm bił z niego po oczach — a pragnę zaznaczyć, że gotowa byłam wtedy wypić jednym haustem butelkę zajązaju...! W końcu poddał się przy trzeciej wizycie i odesłał do dermatologa.

Wiosna mijała, wielkimi krokami zbliżało się lato, wakacje, a moja twarz wciąż nie nadawała się do użytku publicznego! Pani doktor dermatolog zapisała nowe mikstury, ponoć silne i sprawdzone, oraz antybiotyki. Stanowczo też przestrzegła przed wystawianiem tej kostropatej twarzy na słońce. — Promienie tylko spotęgują stan zapalny, a i ten antybiotyk ze słońcem mocno reaguje. Mogą zostać blizny na całe życie — powiedziała mi na odchodne.

Przestróg przestraszyłam się średnio, a dla wzmocnienia kuracji zaczęłam pić na czczo herbatkę z bratka, w pełni godną tego zajązaju, i tak uzbrojona wyjechałam na trzy tygodnie do Władysławowa.

Bratki na czczo to nawet piłam. O tabletkach zapomniałam jednak już trzeciego dnia, a o maści — niedługo później. Jak wiadomo, Bałtyk to nie jest Morze Czarne i nie bez kozery polskie plaże usiane są od wczesnych godzin tymi

nieszczęsnymi parawanami.

Przez cały dzień zatem — a pogoda tego lata była więcej niż piękna — albo taplałam się w wodzie, albo plackiem leżałam na piasku, albo spacerowałam wzdłuż i wszerz Władysławowa. Nie muszę mówić, że na głowie nie miałam żadnego nakrycia, bo wiatr wiał oczywiście sztormowy, a filtrów nie lubię, bo się kleją i brudzą ubrania.

Po tak spędzonych trzech tygodniach stawiałam się na wizytę kontrolną u swojej dermatolog. Humor miałam szampański, opaleniznę w kolorze gorzkiej czekolady, a na twarzy... ani jednego pryszcza!

Pani doktor spojrzała na moje lico, spojrzała do karty, jeszcze raz na lico...

— No, tak... — skwitowała z filozoficzną zadumą. — Słoneczko zrobiło swoje...

Trzeba więc słuchać rad lekarzy, trzeba pilnować, by nie przesadzić z opaleniem i nie nabawić się oparzeń, warto zainwestować w dobre kosmetyki skutecznie chroniące przed nadmiarem słońca, ale czasem warto zwyczajnie pokierować się zdrowym rozsądkiem. Asłoneczku pozwól, by zrobiło swoje! Wiadomo, opalenizna „na skwarke” już od dawna jest passé, ale — ostatecznie — na widok opalonej Moniki większość plażowiczek „palce gryzła do kości”...!

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 Orlowska-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

2025190tr-A-P

OLSZTYŃSKY
LEKARZE
PECJALUSCI

rej. codziennie
w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935

NEUROCHIRURG

dr n. med. **Mirosław Smółka**

Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00

2042190tr-A-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**

1900190tr-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

2046190tr-A -O

Roman Łeśiów
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

2034190tr-A-G

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)

lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. **89 527-81-48**
tel. **604 552 518**

2044190tr-A -O

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE
CENTRUM CHOROBY 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 żyłaków
• laserowe leczenie żyłaków!!!
• leczenie operacyjne żyłaków

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | **Rafał Dryzner**
Piotr Malinowski

Maciej Sadowski tel. **89 509 344 667**
www.arteria.olsztyn.pl

2071190tr-A -O

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”

2070190tr-A -O

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG

• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja

Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. **601-952-165**

2059190tr-A -O

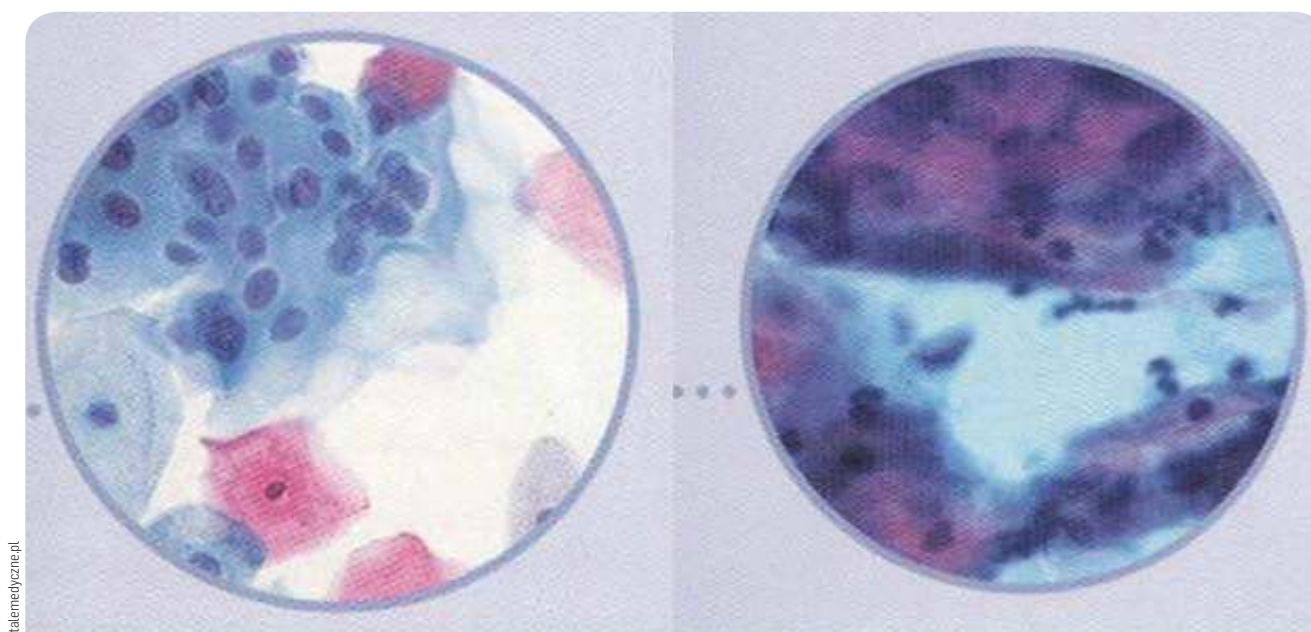
POLKI IDĄ DO GINEKOLOGA DOPIERO JAK IM COŚ DOLEGA!

CZASY EPIDEMII KORONAWIRUSA PRZYNIOSŁY OLBRZYMI NACISK SPECJALISTÓW NA DZIAŁANIA ZAPOBIEGAJĄCE ZARAŻENIU SIĘ. PROFILAKTYKA JEST TU KLUCZOWA. TYMCZASEM W POLSCE CO ROKU 35001 KOBIET DOWIADUJE SIĘ, ŻE MA RAKA SZYJKI MACICY, KTÓRY WYWOŁYWANY JEST M.IN. PRZEZ WIRUSA HPV.

Niestety, co druga Polka o chorobie dowiaduje się zbyt późno. Ignorancję profilaktyki potęguje dostęp do wiedzy medycznej online - młodsze i starsze kobiety czerpią informacje na temat zdrowia intymnego głównie z internetu. A testy na wirusa HPV, mimo iż są ogólnodostępne, zrobiło do tej pory tylko 10% kobiet w Polsce - alarmują lekarze.

Okres pandemii był trudny dla lekarzy i pacjentek. Utrudnienia w dostępie do specjalistów powodowały, że profilaktyka była odstawiona na boczny tor, a dostęp do zabiegów i hospitalizacji

z zakresu ginekologii bardzo ograniczony. 81% Polek przyznało, że nie robiło badań ginekologicznych od czasu ogłoszenia pandemii w Polsce, a niewiele mniej, bo 70% potwierdziło, że w tym czasie było o wiele trudniej umówić się do ginekologa. Organizatorzy kampanii „W kobiecym interesie” alarmują, że ani pandemia, ani wstyd, którego doświadcza nawet 60% kobiet, nie mogą być barierą przed zbadaniem się, które może uratować nasze życie. Dlatego jednym z celów II edycji kampanii społeczno-edukacyjnej „W kobiecym interesie”, realizowanej przez firmę Gedeon Richter Polska, jest zachęcenie kobiet do regularnych wizyt u ginekologa i edukacja nt. sposobów pokonywania społecznych i psychologicznych barier w odbywaniu regularnych kontroli zdrowotnych.



LBC

cytologia konwencjonalna

NIE CHODZĘ DO GINEKOLOGA, BO NIE JESTEM CHORA

Ponad 3 miliony kobiet w Polsce nie chodzi regularnie do ginekologa, a na pytanie dlaczego ponad połowa (53% respondentek) stwierdza, że nie ma takiej potrzeby, bo nie ma problemów zdrowotnych. Profilaktyka nie jest też powodem do pójścia na pierwszą wizytę u ginekologa - zazwyczaj są to już własne problemy zdrowotne (25%), dla 22% badanych - ciąża, czy rozpoczęcie współżycia (19%).

- Nie badam się, bo nie widzę symptomów choroby, nie jestem w ciąży, nie potrzebuję antykoncepcji - to zdecydowanie złe myślenie, które może doprowadzić

nas do sytuacji, w której na leczenie jest już zbyt późno. Pamiętajmy o tym, że wiele chorób ginekologicznych rozwija się bezobjawowo i dla naszego własnego komfortu psychicznego lepiej robić regularne badania profilaktyczne, które wejdą nam w nawyk i staną się dla każdej z nas codziennością. Obecny czas - pandemii koronawirusa - jest trudny i jak wynika z badania jeszcze więcej kobiet przestało chodzić na wizyty ginekologiczne. Z jednej strony to brak dostępu, ale z drugiej dla wielu kobiet może być to dobra wymówka, aby z takiej wizyty zrezygnować i odłożyć ją na później, co jest zdecydowanie złym rozwiązaniem - tłumaczy dr

Magdalena Nowicka, psycholog różnic indywidualnych z Uniwersytetu SWPS.

Z badań przeprowadzonych na zlecenie Gedeon Richter Polska na początku 2020 roku wynika, że kobiety, które się badają najczęściej wykonują cytologię (67% wskazań) i USG dróg rodnych (47%). Natomiast bardzo mała jest świadomość dotycząca zakażenia wirusem HPV, który może być jedną z przyczyn raka szyjki macicy. Tylko 10% kobiet w Polsce (niezależnie od wieku) robi test na jego obecność.

- Profilaktyka ginekologiczna jest kluczową kwestią w dbaniu o zdrowie kobiet. Regularne badania są niezbędne m.in. dlatego, iż

pomagają zapobiegać chorobom i nowotworom. Dlatego apeluję do wszystkich Polek - chodźcie do ginekologa jak jesteście zdrowe! Nie można przecież chorować z powodu wstydu przed pójściem do gabinetu. Pamiętajcie proszę, że prawdziwym „cichym zabójcą” kobiet jest wirus HPV, który przyczynia się do rozwoju nowotworu szyjki macicy. Objawów zakażenia wirusem HPV nie widać, dlatego cała nadzieja w walce z tym wirusem leży w profilaktyce - warto i należy się badać oraz zrobić test na HPV - radzi prof. dr hab. n. med. Jan Kotarski, lekarz ginekolog i Prezes Polskiego Towarzystwa Ginekologii Onkologicznej.

Tym bardziej, że wspomniane już badania pokazują, iż 51% kobiet po zakończeniu wizyty odczuwa spokój, a co trzecia (33%) - zadowolenie z siebie, więc warto!

DR GOOGLE NIE ZASTĄPI WIZYTY

Mimo że Polki deklarują, że ze swoim lekarzem chciałyby rozmawiać i omawiać nurtujące je kwestie to badania pokazują, że najczęściej informacji na temat swojego zdrowia intymnego szukamy na stronach internetowych (60%). Szczególnie młodsze kobiety (w wieku 16-24 lata) korzystają ze stron internetowych (71%) jako podstawowego źródła informacji, częściej także radzą się swoich najbliższych.

- Szukanie informacji na temat swojego zdrowia intymnego w Internecie nie jest dobrym rozwiązaniem, bo nie jest to wiarygodne i właściwe źródło wiedzy. Informacje zaczerpnięte z internetu mogą spotęgować nasz lęk. Nic nie zastąpi rozmowy ze specjalistą, który udzieli właściwej odpowiedzi i pomoże nam rozwiązać wszelkie wątpliwości - dodaje dr Magdalena Nowicka, psycholog.

OPR. BAR, INF. GEDEON RICHTER POLSKA

REKLAMA



OLSZTYN
UL. ŻOŁNIERSKA 41B
(naprzeciw Szpitala Dziecięcego)
tel. 89 533 29 32

OPTOMETRYSTA
mgr Jacek Dąbrowski
SPECJALISTA DIAGNOSTYKI
I KOREKCYI WAD
UKŁADU WZROKOWEGO
KONTAKTOLOG

2045190tr-a-0

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

2040190tr-B-G

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl

2036190tr-a-G

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

2033190tr-a-G

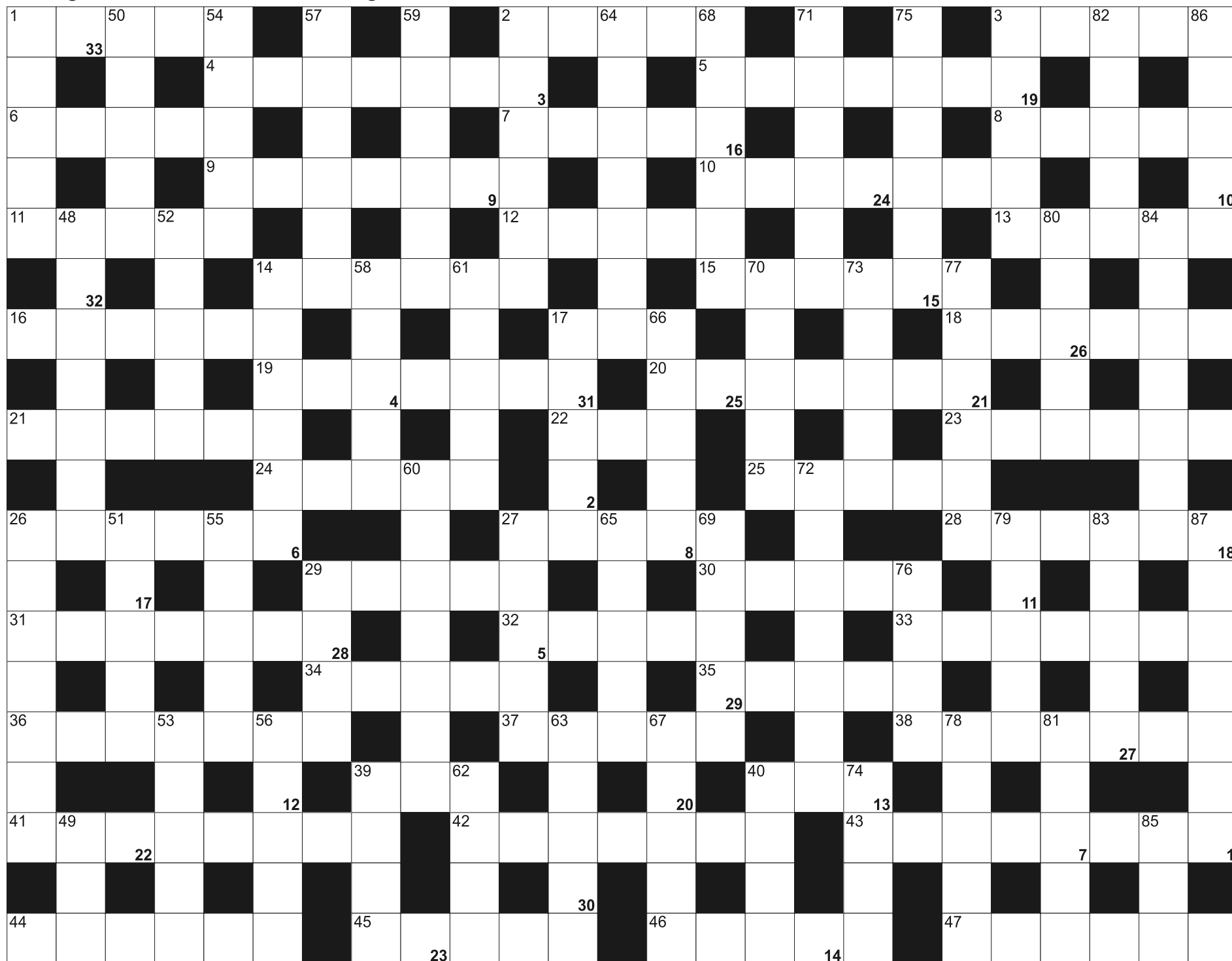
STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii
zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe

2047190tr-A-0

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

2041190tr-a-G

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17		18	19	20	
21	22	23		24	25	26	27		28	29	30	31	32	33										

POZIOMO: 1) rekrutacja, przyjęcia; 2) bankietowy gorący napój alkoholowy; 3) miłąk cukier; 4) zakładane na konie; 5) mieszkańcy Atlantydy; 6) żuraw z wysięgnikiem; 7) imię autora "Grecka Zorby"; 8) "miłość" po włosku; 9) rwa kulczowa; 10) autor "Hobbita" i "Władcy pierścieni"; 11) stolica Moxico w Angolii; 12) drzewo iglaste; 13) zespół Marka Grechuty; 14) długo leżakowana wódka; 15) indiański namiot; 16) skorpia ślimaka; 17) australijski struś; 18) Wielkie..., z Kuba i Jamajką; 19) nadwyżka; 20) orszak taneczny; 21) plastikowy obrus; 22) worek Świętego Mikołaja; 23) cechujcie samoluba; 24) siedlisko myśli; 25) nagromadzenie kry na rzecze; 26) ze szczypiorkiem; 27) bracia zakonnicy; 28) największa rzeka na Mindanao; 29) Gessler, restauratorka; 30) duplikat; 31) miejski lub dalekobieżny; 32) popularna gra kuczbowa w Polsce; 33) lubi własne cztery ściany; 34) sztuczne jezioro; 35) do koszykówki lub do metalu; 36) miasto na równinie Szaron w Izraelu; 37) główna tęcznica; 38) przysmak Francuzów; 39)

ogród owocowy; 40) korbowy lub przeciwpowodziowy; 41) 1000 gramów; 42) zajęcia ruchowe w przedszkolu; 43) dawniej o samolocie; 44) tygodniki i dwutygodniki; 45) przybudówka przed wejściem do domu; 46) konie arabskie (czarna krew); 47) faza księżycy

PIONOWO: 1) Rafael, hiszpański tenisista; 2) stała płaca; 3) biała na piwie w kufiu; 14) najdłuższa rzeka w Kamerunie; 17) rzadkie imię męskie; 26) z dziobkiem, do gotowania wody; 27) śláz w ogródku; 29) odprawiana w kościele; 39) trująca miejska mgła; 40) król Zygmunt III; 48) gitara hawajska; 49) irlandzka tajna armia; 50) pseudonim artystyczny Davida Jonesa; 51) sprężynująca siatka dla akrobaty; 52) słynny plaskowidy w Peru z rysunkami; 53) w mitologii greckiej kochanka Posejdon; 54) niemiecka wyspa obok Uznamu; 55) państwo z Bejrutu; 56) święty, zabójca smoka; 57) wolny bieg małymi kroczkami; 58)

"żegnaj" po włosku; 59) samiec gęsi; 60) kolacja z gwiazdą i opłatkiem; 61) drwina, sztyderstwo, żart; 62) bezzalogowy statek powietrzny; 63) wykonywać i sprzedający okulary; 64) imię Dyzmy, powieściowego karłowata; 65) piłkarze z Mediolanu; 66) słupek między torami kolejowymi; 67) zawiera ją herbata; 68) kaucja, wadium; 69) rzeka w środkowej części Madagaskaru; 70) turecka wyspa na M. Egejskim; 71) płynię przez Elbląg; 72) szklana z farmaceutykami; 73) okrzyk wznoszony na czyszą cześć; 74) zagony obsiane zbożem; 75) Ghandi, była premier Indii⁷⁶ mały Adam; 77) półwytrawne wino portugalskie jak wyspa; 78) nie epik, nie dramaturg; 79) Tolkienowski krasnolód z drużyny pierścienia; 80) rozcieńczalnik lakierów; 81) mała mapa; 82) polna, bita lub wylotowa; 83) dystans dla sprintera; 84) w niej багаж podróżnego; 85) miara gruntu; 86) Nil; 87) rzeka w Hiszpani przepływa przez Bilbao

**BIURO
OGŁOSZEŃ**
Gazety Olsztyńskiej
**PRACUJE
ZDALNIE!**

**#ZOSTAŃ
#WDOMU**



89 539-74-80
89 539-74-81
89 539-74-82

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

**JUŻ WKRÓTCE
BIURO OGŁOSZEŃ
W NOWEJ
LOKALIZACJI!**

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

**WWW.DOMKIANGIELSKIE.
PL, 503-103-703**

do wynajęcia

POKÓJ pani na Zatorzu, 606-420-556

WYNAJME mieszkanie dwa pokoje Olsztyn Centrum, 608-51-99-51

WYNAJME pokój Tel. (89) 526-78-12

PRACA

dam pracę

OCHRONA łława. Poszukujemy osób z orzeczeniem o niepełnosprawności do ochrony małej budowy w łławie. Nie wymagamy doświadczenia. Tel. 577-303-512 lub 578-002-512

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE, 507-306-262

HYDRAULICZNE kompleksowo, 791571123

POLBRUK, transport, 602-401-309

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

RÓŻNE

sprzedam

MASZyny stolarskie, 602-459-611.

PALETY drewniane uszkodzone na opat 2 zł sztuka, tel. 502753210

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

kupię

MASZyny stolarskie, 602-459-611.

ZŁOM 502-512-454

**GAZETA
OLSZTYŃSKA**
pozegnanianet

Wyraź swój żal
i zapal wirtualną świeczkę

Izabelli
serdeczne wyrazy współczucia z powodu śmierci Męża
Wiesława Demianowicza
zwanego przez przyjaciół Miszą,
składają koleżanki z Krusyny z rodzinami

*Ci, których kochamy, nie umierają nigdy,
bo miłość to nieśmiertelność...*

Emily Dickinson

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

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych

Farmański
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

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

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

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

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

www.pozegnanianet

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

NA POCZĄTEK JAZDA OBOWIĄZKOWA

PIŁKA NOŻNA\\ LEGIA WARSZAWA ZNA JUŻ WSZYSTKICH 17 POTENCJALNYCH RYWALI W I RUNDZIE ELIMINACJI LIGI MISTRZÓW. I NAWET JEŚLI LOS PRZYDZIELI JEJ TEORETYCZNIE NAJMOCNIEJSZEGO PRZECIWNIKA, TO AWANS DO DAJSZYCH GIER BĘDZIE „OBOWIĄZKIEM” MISTRZA POLSKI.

Dwa tygodnie temu stołeczna Legia przypieczętowała swoje 14. w historii mistrzostwo Polski, zapewniając sobie także prawo gry w kwalifikacjach Ligi Mistrzów. Losowanie I rundy eliminacji zaplanowano na 9 sierpnia, a już tydzień później (17 sierpnia) piłkarze przystąpią do gry w LM. Na razie warszawianie - którzy na pewno będą rozstawieni w pierwszych dwóch rundach kwalifikacji - poznali wszystkich potencjalnych rywali na tym pierwszym etapie rywalizacji.

SĄ WŚRÓD NICH
DRUŻYNY Z GIBRALTARU,
WYSP OWCYCH
CZY LUKSEMBURGA,
ALE TAKŻE NA
PRZYKŁAD SZWEDZKI
DJURGARDENS
IF, BIAŁORUSKIE
DINAMO BRZEŚĆ
CZY FIŃSKI KUOPION
PALLOSEURA, Z KTÓRYM
LEGIA GRAŁA JUŻ
W ZESZŁOROCZNYCH
ELIMINACJACH LM (W II
RUNDZIE).

Szału wówczas nie było, bo legioniści przez 180 minut walki z Kuopio strzelili im raptem jednego gola (Mateusz Wieteska w Warszawie), ale że z tyłu udało się zagrać „na zero”, więc ostatecznie fińska przeszkoda



Artur Jędrzejczyk z Legii został uznany najlepszym obrońcą ekstraklasy, a były bramkarz Czarnych Olecko, Wojciech Muzyk (z tyłu) zaliczył debiut w warszawskiej ekipie

została wzięta. Jedno jest pewne: nawet jeśli drużyna trenera Aleksandra Vukovicia trafi w tym roku na potencjalnie najgroźniejszego rywala, czyli na mistrza Szwecji, to i tak awans do drugiej rundy trzeba będzie rozpatrywać w kategoriach „obowiązkowych”. Bo Legia dystansuje resztę stawki na tym szczeblu rozgrywek tak kadrowo, jak organizacyjnie czy finansowo.

Przypomnijmy, że kwalifikacje, do których już niedługo przystąpi Legia, będą inne niż wszystkie dotychczasowe. W pierwszych trzech rundach drużyny będą rozgrywały tylko po jednym meczu (czyli nie będzie rewanżów), którego gospodarz będzie wyłaniany w drodze losowania. Powszechny w pucharach system „mecz i rewanż” wróci w LM w IV rundzie kwalifikacji.

Jeżeli Legia odpadłaby dopiero we wspomnianej IV rundzie kwalifikacji Ligi Mistrzów, to trafiłaby do fazy grupowej Ligi Europy. Z kolei odpadnięcie w drugiej lub trzeciej rundach walki o Champions League będzie oznaczało „spadek” do kwalifikacji Ligi Europy. Na razie jednak trzeba będzie przejść pierwszą przeszkodę...

- PO ZDOBYCIU
MISTRZOSTWA ORAZ
OTWARCIU OŚRODKA
TRENINGOWEGO (LEGIA
TRAINING CENTER
W KSIĄŻENICACH,

GM. GRODZISK MAZOWIECKI - RED.), KOLEJNYM CELEM JEST GRA W EUROPEJSKICH PUCHARACH. A ŻEBY SIĘ TAM ZNALEŻĆ, MUSIMY WZMOCNIĆ DRUŻYNĘ - PODKREŚLA PREZES KLUBU DARIUSZ MIODUSKI.

- Wiemy, że w pierwszych rundach eliminacyjnych nie będzie rewanżów, więc czeka nas trochę loteria. Ale wzmocnienia są konieczne. Nie chcę zdradzać nazwisk, ale nie jest tajemnicą, że potrzebujemy napastnika czy bramkarza. W zespole są kontuzje i to też mocno wpłynęło na naszą kadrę. Prawa obrona wymaga wsparcia, bo poważny uraz leczy Mariko Vesović. Podsumowując: czterech, pięciu nowych zawodników w drużynie można się spodziewać - dodaje Dariusz Mioduski.

*** Potencjalni rywale Legii Warszawa w I rundzie kwalifikacji Ligi Mistrzów:** CS Fola Esch (Luksemburg), Djurgardens IF (Szwecja), Linfield FC (Irlandia Północna), Buducnost Podgorica (Czarnogóra), Flora Tallin (Estonia), Dinamo Brześć (Białoruś), Riga FC (Łotwa), Connah's Quay Nomads FC (Walія), Klaksvik (Wyspy Owcze), College Europa (Gibraltar), NK Celje (Słowenia), Ararat Erywań (Armenia), Kuopion Palloseura (Finlandia), KR Reykjavik (Islandia), KF Tirana (Albania), FK Sileks (Macedonia) oraz Froiana FC (Malta).

PES

SPORT W TV

SOBOTA\\ Siatkówka. PreZero Grand Prix Polskiej Ligi Siatkówki: ZAKSA Kędzierzyn - BBTS Bielsko-Biała, GKS Katowice - Resovia Rzeszów, BBTS - Resovia, ZAKSA - GKS, GKS - BBTS, Resovia - ZAKSA (9.30, 11, 12.30, 14, 15.30, 17, Polsat Sport)
*** Żużel.** 1. liga: Apator Toruń - Orzeł Łódź, Wybrzeże Gdańsk - Start Gniezno, Unia Tarnów - Polonia Bydgoszcz (14, 16.10, 18.55, nSport+)

*** Wyścigi motocyklowe.** Grand Prix Andaluzji: kwalifikacje w klasie MotoGP (14.10, 14.35, Polsat Sport News)
*** Snooker.** Mistrzostwa świata w Sheffield: kwalifikacje (14.30, 20, Eurosport 1)
*** Piłka nożna.** II liga: Multiliga (16.55, TVP Sport); Serie A: Brescia - Parma, Genoa - Inter, Napoli - Sassuolo (17.10, 19.25, 21.40, Eleven Sports 1); Fortuna 1. liga: Termalica Nieciecza - Odra Opole (17.30,

Polsat Sport), GKS Tychy - GKS Betchatów (17.30, Polsat Sport Extra), Stal Mielec - Chojniczanka Chojnice (17.30, Polsat Sport Premium 1), Olimpia Grudziądz - Sandecja Nowy Sącz (17.30, Polsat Sport Premium 2); liga MLS, 1/8 finału (2.05, 4.35 z sob. na niedz., Polsat Sport Extra)
*** Boks.** Gala w Londynie, waga ciężka: Joe Joyce - Michael Wallisch (20, Polsat Sport)
*** MMA.** Gala UFC Fight Night,

waga średnia: Robert Whittaker - Darren Till (2.00 sob./niedz., Polsat Sport)

NIEDZIELA\\ Siatkówka. PreZero Grand Prix Polskiej Ligi Siatkówki: Jastrzębski Węgiel - Stal Nysa, Aluron Zawiercie - MKS Będzin (9.30, 11, Polsat Sport Extra), Stal - Będzin, Jastrzębie - Aluron, Aluron - Stal, Będzin - Jastrzębie (12.30, 14, 15.30, 17, Polsat Sport)

*** Wyścigi motocyklowe.** Grand Prix Andaluzji: wyścigi w klasach Moto3, Moto2 i MotoGP (11, 12.20, 14, Polsat Sport News)
*** Snooker.** Mistrzostwa świata w Sheffield: kwalifikacje (14.30, 20, Eurosport 1)
*** Żużel.** PGE Ekstraliga: GKM Grudziądz - Stal Gorzów, Włókniarz Częstochowa - Unia Leszno (16, 18.45, nSport+)
*** Piłka nożna.** Serie A: Bologna - Lecce, Hellas - Lazio

(17.10, 19.25, Eleven Sports 1), Roma - Fiorentina (19.25, Eleven Sports 2), Cagliari - Udinese (19.25, Eleven Sports 4), Juventus - Sampdoria (21.40, Eleven Sports 1); 2. liga angielska: mecz fazy play-off (19.25, Eleven Sports 3); liga MLS, 1/8 finału (2.05, 5.05 z niedz. na pon., Polsat Sport Extra)
*** Siatkówka.** Mecz towarzyski mężczyzn: Polska - Estonia (20, Polsat Sport).

PES

POWRACA PLAŻOWA PIŁKA RĘCZNA

PIŁKA RĘCZNA PLAŻOWA W SOBOTĘ I NIEDZIELĘ ZAPRASZAMY NA PLAŻĘ HOTELU ANDERS W STARYCH JABŁONKACH. ROZEGRANY TAM ZOSTANIE TRZECI TURNIEJ ELIMINACYJNY MISTRZOSTW POLSKI PGNiG SUMMER SUPERLIGI. NA TRZECH BOISKACH WYSTĄPIĄ AŻ 22 DRUŻYNY.

Nie ma takiej możliwości żeby w polskiej stolicy sportów plażowych - Starych Jabłonkach - wakacje odbyły się bez sportowej imprezy. Dlatego w ten weekend sympatyków szczypiorniaka w wydaniu plażowym zapraszamy do Starych Jabłonek. Poza tym coś dla siebie znajdą tam amatorzy plażingu i cateringu.

Stare Jabłonki znalazły się na trasie turniejów eliminacyjnych do mistrzostw Polski PGNiG Summer Superligi. Będzie to trzecia okazja do rywalizacji polskich beachhondballistów w sezonie 2020.

Na razie ton tegorocznej rywalizacji wśród pań nadaje drużyna GRU Juko Piotrków Trybunalski, a we współzawodnictwie panów najlepsi są szczypiorniści plażowi Petry Płock. Obie te drużyny wygrały dwa dotychczas rozegrane turnieje w Inowrocławiu i Gdańsku.

- Oczywiście te ekipy na pewno zobaczymy też na boiskach w Starych Jabłonkach - mówi Artur Niesłuchowski, współorganizator PGNiG Summer Superligi.

W TURNIEJU KOBIET ZAGRA 12 DRUŻYN, A W ZAWODACH PANÓW WYSTĄPI 10 DRUŻYN. SVOICH SIŁ NA TLE STARSZYCH KOLEGÓW SPRAWDZI REPREZENTACJA POLSKI Z ROCZNIKA 2004, KTÓRA W HOTELU ANDERS PRZYGOTOWUJE SIĘ DO WYSTĘPU W MISTRZOSTWACH EUROPY. ZESPOŁY BĘDĄ RYWALIZOWAŁY NA TRZECH BOISKACH.



Fot. Marek Kojro

Pierwsze sobotnie i niedzielne mecze rozpoczną się o godzinie 9. Wstęp wolny

Turniej na plaży Hotelu Anders jest jednym z czterech, w których drużyny zbierają punkty kwalifikacyjne. Najlepszych ośmiu drużyn żeńskich i tyleż samo męskich uzyska kwalifikację do turnieju finałowego w Darłowie (14-16 sierpnia). Wśród pań tytułu mistrzowskiego sprzed roku broni ekipa z Piotrkowa Trybunalskiego, natomiast mistrzami Polski szczypiornistów plażowych w 2019 roku byli zawodnicy SAS Gdańsk, którzy na razie nie radzą sobie z Petrą Płock.

Zatem na pewno będzie można obejrzeć efektowne zagrania z powietrza, rzuty zobrotami i serie shoot out. Na plażę Hotelu Anders w sobotę zapraszamy od godz. 9, ostatni sobotni mecz zaplanowany jest na godz. 19. Niedzielną rywalizację również rozpocznie się o godz. 9, a ostatni mecz finałowy turnieju pań zaplanowany został na godz. 15. Wstęp na plażę nad Szlagiem Małym będzie bezpłatny.

MART

MIEJSKIE WYCIECZKI ROWEROWE SPOSOBEM NA NUDE

Podczas trzeciej odsłony Miejskich Wycieczek Rowerowych na elbląskie fanki i fanów turystyki rowerowej czekała trudna trasa na Wysoczyźnie Elbląskiej.

Trasa wycieczki była trudna z uwagi na liczne zjazdy i podjazdy wymagające niezłej kondycji fizycznej. - Rowerowe interwały przy drodze S 22 to nic innego jak kilka podjazdów i kilka zjazdów na odcinku Gronowo Górne-Kamiennik Wielki. Ich podjechanie okazało się trudniejsze niż przewidywałem z uwagi na upał panujący na trasie. Niemniej jednak nikt nie musiał prowadzić roweru, co świadczy, że nie było dzisiaj z nami osób nieprzygotowanych - informuje Marek Kamm z Działu Organizacji Imprez MOSiR.

Zronda Kaliningrad ruszyło 26 osób, które nie przestraszyły się panującego upału i nominalnie krótkiej, bo tylko 28 km trasy, ale za to z 250 metrami przewyższeń.

- Nie zawsze bowiem liczba kilometrów mówi nam o trudności danej wycieczki. Często jest tak, że liczy się trasa, dla-



Fot. MOSiR Elbląg

Z Elbląga wyruszyło 26 kolarzy, którzy nie przestraszyli się panującego upału

tęgo zawsze warto przyjrzeć się profilowi wysokościowemu danej trasy, który jest widoczny razem z mapą wycieczki - wyjaśnia Marek Kamm.

Tak więc bardzo spokojnie i bez forsowania tempa, odpowiednio nawodnieni, zabezpieczeni przed słońcem nakryciami głowy i kremami przeciwsłonecznymi wspinaliśmy się, zaliczając kolejne podjazdy i krótkie między nimi zjazdy aż do Kamiennika Wielkiego.

- Zasada było, że każdy walczył z górkami w swoim własnym tempie, a co jakiś czas był postój zbierający całą grupę w całość, żeby nikt się nie zgubił - relacjonuje Marek Kamm.

Za Kamiennikiem droga nieco zmieniła swój charakter i teraz już bez gwałtownych spadków jechaliśmy ku najwyższej położonej miejscowości na Wysoczyźnie Elbląskiej, czyli do Milejewa. - Po dotarciu do miejscowości



odwiedziliśmy lokalny sklep i wykupiliśmy zapas znajdujących się tam lodów - przyznaje z uśmiechem pan Marek. Po zasłużonym odpoczynku teraz czekało nas trawienie z takim wysiłkiem zdobytych metrów wysokości, bowiem zaczął się zjazd do Ogrodnik i dalej do Jeleniej Doliny.

W Jeleniej Dolinie dzięki uprzejmości Nadleśnictwa Elbląg czekało na nas drewno na zaplanowane ognisko, które - nieco burząc spokój opa-

lania licznie zgromadzonym tam mieszkańcom - rozpaliliśmy z boku polany. Kilka osób upiekło swoje kielbaski, ktoś tam zanurzył się w ciepłych wodach Jeziora Martwego.

Po ugaszeniu ogniska pozostało nam wrócić do cywilizacji i szlakiem GreenVelo dotarliśmy do wiat nadleśnictwa Elbląg przy ulicy Fromborskiej. Tam zostały podstemplowane książeczki turystyki kolarskiej PTTK poświęcające udział w dzisiejszej

jeździe i z wiatrem w plecy pomknęliśmy ku pętli na ulicy Ogólnej, gdzie nasza jazda się zakończyła.

Serdecznie dziękujemy wszystkim partnerom za pomoc, elbląskim mediom za skuteczną promocję wycieczki, a przed wszystkim rowerzystom i rowerzystom za wspólnie spędzony czas i spokojną oraz bezpieczną jazdę.

Była to trzecia w sezonie 2020 Miejska Wycieczka Rowerowa, a na imprezę numer 4 zapraszamy już 9 sierpnia. Ruszamy o godzinie 10 z placu Katedralnego, by odwiedzić Żelazskie Szopy. Przybyskowie i zobaczcie, co też tam ciekawego powstało!

W organizację wycieczki zaangażowany był Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Elblągu, Nadleśnictwo Elbląg, Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych TUW, Biuro Podróży Variustur, Urząd Gminy w Elblągu i Salon Rowerowy Wadecki.

RED.



SPORT.wm.pl

POLACY TRENUJĄ W OSTRÓDZIE

TENIS STOŁOWY OSTRÓDA JEST DRUGIM ETAPEM PRZYGOTOWAŃ REPREZENTACJI POLSKI SENIORÓW PRZED WRZEŚNIOWYMI MISTRZOSTWAMI EUROPY W WARSZAWIE. NA ZGRUPOWANIU TRENER TOMASZ KRZESZEWSKI MA PRAKTYCZNIE WSZYSTKICH NAJLEPSZYCH W POLSCE ZAWODNIKÓW.



Najlepsi polscy tenisiści stołowi, którzy przygotowują się do mistrzostw Europy, w Ostródzie będą trenować do 30 lipca

W pandemicznym 2020 roku większość lig światowych przerwało rozgrywki, odwołano też turnieje na świecie i w Europie. Odwołane zostały oczywiście także mistrzostwa świata oraz igrzyska olimpijskie w Tokio. Dlatego mistrzostwa w Warszawie (15-20 września) dla zawodników ze Starego Kontynentu będą główną tegoroczną imprezą, gdzie wreszcie będzie można o coś powalczyć.

Bardzo poważnie do wrześniowego turnieju przygotowują się reprezentanci Polski. Wybrańcy selekcjonera Krzeszewskiego cykl przygotowań rozpoczęli na obozie w Cetniewie, a od wtorku przebywają na dzie-

sięcodniowym zgrupowaniu w Ostródzie.

- Nie ma z nami Macieja Kubika i Samuela Kulczyckiego, bo ich klub Ochsenhausen poprosił nas, żebyśmy puścili ich do Niemiec na trzy tygodnie. Tam będą mieli okazję przygotowywać się z zawodnikami z pierwszej drużyny niemieckiego zespołu - mówi trener Tomasz Krzeszewski.

- ALE POZA TYM SĄ WSZYSCY INNI ZAWODNICY, CZYLI: JAKUB DYJAS, MAREK BADOWSKI, PATRYK ZATÓWKA, ARTUR GRELA, TOMASZ KOTOWSKI, KONRAD KULPA I MIŁOSZ

REDZIMSKI. TRENUJE TEŻ Z NAMI PATRYK CHOJNOWSKI, WICEMISTRZ POLSKI, ŻŁOTY I SREBRNY MEDALISTA IGRZYSK PARAOLIMPIJSKICH, KTÓRY JEDNAK, NIESTETY, ZREZYGNOWAŁ Z WYSTĘPÓW W REPREZENTACJI.

Kadra Polski podczas zgrupowania wynajmuje halę Ostródzkiego Centrum Sportu i Rekreacji, gdzie odbywają się głównie treningi tenisa stołowego, ale zawodnicy trenują też z ciężarami. Poza tym kadrowiczowie poznają uroki Ostródy,

bo kondycję poprawiają nad okolicznymi jeziorami. Zdarzają się dni, kiedy reprezentanci Polski trenują trzy razy dziennie, spędzając po sześć godzin w hali i jeszcze biegają po okolicy.

- Niektórzy twierdzą, że tenis stołowy to nie sport, dlatego chciałbym, żeby zobaczyli, jak wygląda nasz trening, dlatego zapraszamy wszystkich na nasze zajęcia - dodaje selekcjoner kadry. - To jest ciężka harówka, nie tylko trening specjalistyczny przy stołach, ale też praca nad siłą i motoryką. Chcemy jak najlepiej przygotować się do mistrzostw Europy, których jesteśmy gospodarzami. A że mamy najmłodszą reprezentację w Europie, tym mocniej musimy pracować.

Podczas letnich przygotowań reprezentantów czeka jeszcze jedno zgrupowanie, a później planowane były starty w dwóch zagranicznych turniejach. Wiadomo już, że plany trzeba będzie zmienić, ponieważ odwołane zostały zawody w Czechach. Zatem trzeba będzie zmodyfikować plan przygotowań.

PO KILKU LATACH PRZERWY W ROLI ASYSTENTA SELEKCJONERA NA ZGRUPOWANIACH POJAWIŁ SIĘ ZNANY W OSTRÓDZIE XU KAI. CHIŃCZYK NA PRZEŁOMIE XX I XXI WIEKU WYSTĘPOWAŁ

W OSTRÓDZKIM KLUBIE, PRZEZ DWA SEZONY GRAŁ RAZEM Z KRZESZEWSKIM.

Skąd ten powrót po kilku latach przerwy? - W związku z tym, że jest wiele działań szkoleniowych, władze Polskiego Związku Tenisa Stołowego zgodziły się, żebyśmy miał asystenta - wyjaśnia Krzeszewski. - Dobieram sobie ludzi pod względem kompetencji, dlatego wróciłem do współpracy z Xu Kaiem.

Obok seniorskiej kadry Polski w Ostródzie na zgrupowaniu jest też reprezentacja Polski juniorów i kadetów przygotowująca się pod okiem trenerów Patryka Jendrzejewskiego i Jakuba Perka.

MARCIN TCHÓRZ