



SPORTOWY POMIAR CZASU
**SUPER
CZAS.PL**

PATRON MEDIALNY

**GAZETA
OLSZTYŃSKA.**



V CHARYTATYWNY BIEG

WIRTUALNY

O ŻŁOTĄ MONETĘ

13 czerwca 2021 r.

Rejestracja uczestników na **superczas.pl**



921otbp-A-P

BEZ gorsetu

**GAZETA
OLSZTYŃSKA.pl**

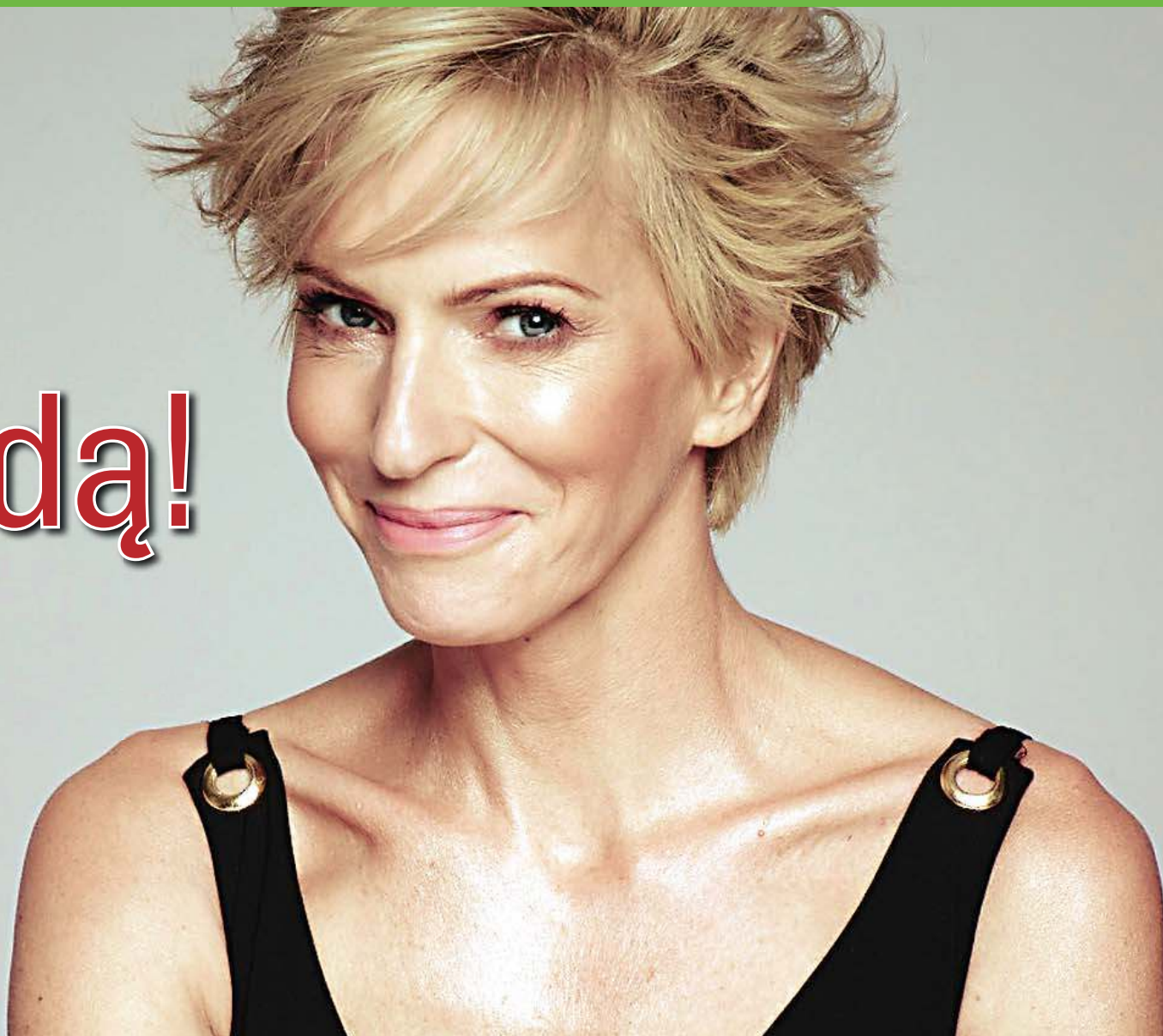
**135
LAT**

SOBOTA || NIEDZIELA
| 29-30 | 05 | 2021 |



cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

**Bądź
petardą!
12**



Goniąc za urodą zapłaciła najwyższą cenę

W niektórych środowiskach zawodowych panuje moda na operacje plastyczne. Niestety pacjentki nie zawsze mają świadomość ryzyka, z jakim wiążą się podobne zabiegi. Pooperacyjne powikłania mogą być naprawdę poważne. 15



sałATY – czyli sałatkowe wariacje z produktami mlecznymi

Aktualnie możemy się cieszyć najwspanialszym czasem w roku, gdy na naszych talerzach pojawiają się świeże warzywa. To eksplozja smaków, kolorów i witamin. Warto do sałatek dodawać mleczne produkty, o czym przekonuje Agata Dereszewska, technolog żywności. 7

ISSN 0137-9127



9 770137 191206 4

2 1

Cytat dnia



Julian Tuwim, „Ewa”:

Od grzechu zaczął się jej świat, A że Pan Bóg ją stworzył, a szatan opętał, Jest więc odtąd na wieki i grzeszna, i święta, Zdradliwa i wierna, i dobra i zła, I rozkosz i rozpacz, i uśmiech i łza, I gołąb i żmija, i piotun i miód, I anioł i demon, i upiór i cud, I szczyt nad chmurami, i przepaść bez dna, Początek i koniec – kobieta, ach!

18

średnio tyle par butów ma przeciętna kobieta. Dla porównania w garderobie panów znajduje się średnio siedem par obuwia.

CZY WIESZ, ŻE...

według danych Narodowego Spisu Powszechnego z 2011 roku, 53,7% kobiet żyjących w Polsce to mężatki, 24,3% panny, 15,5% wdowy, 5,7% rozwiedzione, 0,8% nieustalone. Dla porównania, w tym samym czasie, mieliśmy 58,1% żonatych mężczyzn, 33,8% kawalerów, 4,2% mężczyzn rozwiedzionych, 3,1% wdowców, nie udało się ustalić stanu cywilnego 0,8% panów. Ciekawe, jak powyższe dane będą wyglądały po tegorocznym spisie. Do tematu wrócimy.

Źródło danych: GUS

One nas inspirują: Ewa Farna

Na początku tygodnia premierę miał teledysk do utworu „Ciało”. Ewa Farna zapowiadała go czterema krótkimi zwiastunami. W jednym z nich cytowała teksty, którymi nieznane osoby opisywały jej ciało: „Wygląda jak dwa polskie TIR-y, ogromny sterowiec z ośmioma brodami, gruba świąteczna bańka, tłusta jak świnia”. Ta medialna cyberprzemoc odcisnęła się piętnem na życiu artystki. Jej postawę wobec własnego ciała zmieniła... ciąża, która napełniła ją podziwem do tego, do czego zdolne jest kobiece ciało.

W ciałopozytywnym klipie, który piosenkarka zaprezentowała swoim odbiorcom, pojawiają się także inne bo-



Fot. Piotr Drabik / Flukr / CC 2.0

haterki, które musiały zmierzyć się z akceptacją własnego wyglądu.

dbp

List tygodnia

Drogi mam, „Gazeta Olsztyńska” tydzień temu poruszyła temat przesądów związanych z dziećmi. Z jednej strony można się mocno uśmieć, ale z drugiej i przerazić. Zawsze się zastanawiałam dlaczego dzieci mają w wózkach czerwone kokardki. Teraz już wiem i śmieję się jeszcze bardziej. Ostatnio znajoma „sprzedała” mi inny przesąd, mianowicie do pierwszych urodzin dziecka nie wolno obcinać włosów, bo to może przynieść mu pecha. A ciążarna chrzestna? Nie zdarza się. W mojej rodzinie, jest tylko kilka przypadków, gdy dziecko ma chrzestną z przypadku, tylko dlatego, że ta wybrana akurat zaszła w ciążę. Ostatecznie chrzestna z przypadku dzieckiem się nigdy nie interesowała, a ta niedoszła chrzestna jest najlepszą ciocią na świecie. Kobieta w ciąży nie może być matką chrzestną, bo zabiera swojemu dziecku szczęście lub zdrowie. Ewentualnie jest wersja, że zabiera temu chrzestnemu. Cóż...nie brzmi to dobrze, nikt nie zaryzykuje prawda? Mimo iż bawi...



Fot. Wielka Litera / mat. prasowe

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

Drogi Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy!

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

Szanowni Państwo, bohaterki tekstu Joanny Karzyńskiej zdecydowały się na operacje plastyczne. I mówią jednym głosem, że jedyne czego żałują to faktu, że tę decyzję podjęły tak późno. Poprawa wyglądu dała im szansę na lepsze życie, bez kompleksów. Zdarza się jednak, że pooperacyjne powikłania są naprawdę

poważne. Niska świadomość ryzyka, które wiąże się z zabiegami, zwłaszcza tymi wykonywanymi przez nierzetelnych chirurgów, może skutkować groźnymi powikłaniami i komplikacjami. Jedną z bohaterek tekstu Pawła Snopkowskiego zapłaciła za swoje marzenia najwyższą cenę. Czy warto? Zapraszamy do lektury s. 4.



ZUZANNA LESZCZYŃSKA

z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

SPOŁECZEŃSTWO

3 Rodzina na piątkę z plusem

Choć mają pięcioro biologicznych dzieci, Ewa i Grzegorz Chmielewscy spod Szczytna znaleźli miejsce w sercu i w domu dla tych dzieci, które w swoich rodzinnych domach nie mogły liczyć na odpowiednią opiekę i troskę.

TEMAT TYGODNIA

4 Operacje plastyczne zmieniły nasze życie

Dla wielu osób chirurgia plastyczna to coś więcej niż odsysanie tłuszczu, powiększenie piersi czy też plastyka uszu. To czasem szansa na lepsze życie, życie bez kompleksów.

5 Goniąc za urodą zapłaciła najwyższą cenę

LITERATURA

6 Moje bohaterki to twarde kobiety

Mieszkająca pod Bartoszczycami Monika Skabara wydała właśnie swoją trzecią powieść. „Trzeci dziedzic” znowu zabierze czytelników w świat m.in. dużych pieniędzy i wyrazistych bohaterów o bardzo silnych charakterach.

KOBIETY KULTURY

8 Trzeba mówić, że wszystko można!

Działaczki kultury mają w sobie tyle energii i chęci do działania, że mogłyby pewnie nią obdzielić kilka osób.

KULTURA

10 Żyję od książki do książki

Pochodzi z Mazur, ale obecnie mieszka i tworzy na Warmii. Bohaterowie jej książek rozwiązują zagadki kryminalne, także w Olsztynie. Rozmawiamy z Beatą Sarnowską, olsztynianką, autorką literatury dla dzieci.

PORTRET

11 Żyjemy w ciekawych czasach

Kasia Górniak jest reporterką Faktów TVN. Karolinie Rogóż-Namiołko opowiedziała o swojej pracy, która bywa ciekawa, niebezpieczna i bardzo wyczerpująca.

ROZWOJ

12 Ja nic nie muszę, mogę tylko chcieć

Zachęca kobiety do wprowadzania zmian. By miały odwagę patrzeć w przyszłość bez lęku i spełniać marzenia. Rozmawiamy z Pauliną Smaszcz, trenerką biznesu i rozwoju osobistego, szkoleniowcem, mentorką, dziennikarką, autorką książki „Bądź Kobietą Petardą”.

TWARZE

14 Mam szczęście, że płaczę

Dlaczego trema dopada nawet doświadczonych muzyków? O tym rozmawiamy z Joanną Dove, olsztyńską wokalistką i autorką tekstów.

KOBIETY W MUNDURACH

16 Niosą pomoc każdego dnia

Na co dzień mają rodziny i prace zawodowe. To jednak nie przeszkadza im w tym, żeby nieść pomoc osobom najbardziej potrzebującym. Rozmawiamy z kobietami, które działają w Ochotniczych Strażach Pożarnych.

RÓWNOUPRAWNIENIE W KRAJU FARAONÓW

17 Krótka historia kobiet w starożytnym Egipcie

ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ

18 Kosmetyczka radzi

Metamorfoza numeru

Zapytaj psychoterapeutkę: kwiatostany sosny na zdrową psychikę i układ nerwowy

INSPIRACJE

19 Jak modnie zaaranżować ogród, taras i balkon?

Sprawdź najnowsze trendy tego sezonu

PSYCHODIETETYKA

20 Nawyki idą z góry

Kuba przy garach: stek a la mignon z masłem czosnkowym i frytkami belgijskimi

ZDROWIE

21 Otyłość – pandemia XXI wieku

SPORT

23 Z blokowiska na piłkarskie salony

24 Pasją do pływania zaraził mnie tata

REDAKTORZY WYDANIA
Zuzanna Leszczynska 89 625 89 82
Mirosław Wierczok
Artur Dryhynch sport@gazetaolsztynska.pl
ŁAMANIĘ: Dobrochna Bugiera
89 539 74 83
WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Dawid Zmuda
Bartosz Orliński

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

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Rybacka 35
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl
CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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



Ewa i Grzegorz Chmielewscy ze swoimi biologicznymi dziećmi i dwoma synowymi

Rodzina na piątkę z plusem

Choć mają pięcioro biologicznych dzieci, Ewa i Grzegorz Chmielewscy spod Szczytna znaleźli miejsce w sercu i w domu dla tych dzieci, które w swoich rodzinnych domach nie mogły liczyć na odpowiednią opiekę i troskę. Z panią Ewą o blaskach i cieniach rodzicielstwa zastępczego rozmawia Daria Bruszevska-Przytuła.

— Pamiętam pani ten moment, w którym zdecydowaliście, że stworzycie dom nie tylko swoim biologicznym dzieciom?

— Pamiętam. Nasza historia to dowód na to, że warto promować ideę rodzicielstwa zastępczego. Był chyba 1999 rok. Oglądaliśmy z mężem jakiś spot w telewizji, będący elementem właśnie takiej kampanii promocyjnej. Wzruszyliśmy się, ale poczuliśmy też, że samo wzruszenie nie wystarczy. Mieliśmy już wtedy troje swoich dzieci. Zgłosiliśmy swoją gotowość do zostania rodzicami zastępczymi. Wzięliśmy udział w różnych spotkaniach, m.in. z psychologiem, które miały sprawdzić, czy możemy pełnić taką rolę. Uznano, że tak, ale formalnie rodziną zastępczą zostaliśmy dopiero cztery lata później, kiedy wybudowaliśmy dom i mieliśmy odpowiednie warunki, by przyjąć do niego dzieci.

— Jak wyglądały wasze początki?

— To było dość niezwykle, bo pierwsze dziecko, które chciało nam powierzyć, pojawiło się jeszcze w trakcie naszego szkolenia. Robiliśmy więc ten kurs w ekspresowym tempie, bo dziecko czekało w szpitalu. Po dwóch tygodniach zamieszkało z nami.

— Taki maluch to duże wyzwanie, ale – na szczęście – bez bagażu emocjonalnego...

— To prawda. Mieliśmy już w tym czasie czworo biologicznych dzieci, więc kwestia opieki nie była dla nas zbyt trudna. Zależało nam na tym, żeby dzieci, które do nas trafiają, nie były starsze niż najstarsze z naszych dzieci.

— No właśnie: państwa „rodzone” dzieci. Czy uzgadniałicie z nimi swoje decyzje?

— Od początku uczestniczyły w decyzjach i rozmowach.

Dzisiaj myślę, że może teraz inaczej byśmy do pewnych kwestii podeszli. Ale może dobrze się dzieje, że niektóre kwestie pozostają przed nami zakryte, że nie wiemy, co przyniesie życie? Mogłoby się przecież okazać, że na niektóre rzeczy byśmy się nie zdecydowali. Ufam, że nasze decyzje przyniosły dobro nam wszystkim. Zresztą kiedy pojawiała się propozycja zaopiekowania się kolejnym dzieckiem, nasze dzieci mówiły, że skoro jesteśmy temu dziecku potrzebni, to trzeba mu pomóc.

— To piękna postawa, ale pewnie wymagająca też od państwa dzieci sporych poświęceń.

— Powiem szczerze, że do dzisiaj wzruszam się, kiedy przypominę sobie, jak pojawiła się potrzeba zaopiekowania się nastolatką i jej dzieckiem, a w domu mieliśmy już nie tylko swoje biologiczne dzieci, ale i podopiecznych. Na początku uważaliśmy, że to za dużo, że nie podołamy takiemu wyzwaniu, ale pani kurator, która do mnie zadzwoniła, była bardzo zdecydowana. Gdybyśmy nie przyjęli do naszego domu tej dziewczyny, zostałaby rozdzielona z dzieckiem. Uznaliśmy wtedy, że porozmawiamy o tym z dziećmi. Daliśmy im trzy dni do namysłu i zorganizowaliśmy tajne głosowanie. Wszystkie głosy były na „tak”.

— Słyszysz pani wzruszenie w głosie i sama je czuje. Przecież to wymagało mnóstwa

empatii z ich strony, gotowości do poświęceń, rezygnacji z pewnych wygod.

— Zgadza się. Mąż i ja oddaliśmy swoją sypialnię i zamieszkaliśmy w pokoju z najmłodszą córką, ale i pozostałym dzieciom na pewno nie było łatwo. Jestem z nich ogromnie dumna, bo są wspierającymi ludźmi, wrażliwymi na krzywdę innych, współczującymi. Zawsze też zauważają kogoś, kto potrzebuje pomocy. Wiem jednak, że rozstania z naszymi podopiecznymi na pewno nie były dla nich łatwe. Przecinanie tych więzi sprawiło im sporo przykrości.

— Byliście rodziną zastępczą przez 15 lat. Ilu mieliście wychowanków?

— 24. Co jednak przykre, żadne z tych dzieci nie wróciło na stałe do swoich biologicznych rodziców.

— Smutna statystyka. Po pierwsze dlatego, że pokazuje, jak wiele dzieci potrzebuje pomocy, a po drugie dlatego, że jest dowodem na to, że nie każdą rodzinę udaje się uratować.

— A właśnie taki jest cel rodziny zastępczej: dać czas i szansę rodzicom biologicznym, żeby uporządkowali swoje sprawy i byli gotowi zaopiekować się dzieckiem. Jeśli to jest niemożliwe, robi się wszystko, żeby dziecko trafiło do adopcji. Często jest tak, że rodzice biologiczni na początku są wstrząśnięci tym, że zabrano im dzieci i starają się je odzyskać: odwiedzają je, nie piją. Ale później część z nich traci zainteresowanie, zaczynają chyba, tak podejrzewam, dostrzegać plusy tej sytuacji, wygodę.



Poza pięciorgiem własnych dzieci, państwo Chmielewscy mieli pod opieką 24 wychowanków

— Ale w czasie, kiedy się starają, rodzice zastępczy mają za zadanie umożliwienie im kontaktów z dzieckiem. Podobnie jak wtedy, kiedy pojawiają się rodzice adopcyjni.

— Tak. Dzielił się w takich sytuacjach wszystkim tym, co mogło ułatwić ten powrót do domu. Przekazywaaliśmy wszystko, co wiedzieliśmy o dziecku: jak lubi spać, na którym boku, kiedy płacze, kiedy się śmieje. Jednocześnie sami zaczynaliśmy się powoli wycofywać, dystansować, żeby nie utrudniać tego momentu rozdzielania. Nam nie było łatwo, a naszym dzieciom – jeszcze trudniej.

— Czy to był jeden z powodów, dla których po 15 latach zdecydowaliście się na pożegnanie z funkcją rodziny zastępczej?

— Na tę decyzję wpływ miały przede wszystkim moje problemy zdrowotne. Mieliśmy też poczucie, że jest nam coraz trudniej i obawialiśmy się, że nie będziemy mogli wkładać w to całego serca.

— Może się wydawać, że to historia bez happy endu, ale ja myślę, że wręcz przeciwnie. Państwa przykład może się przydać wszystkim tym, którzy teraz się wahają, bo chcieliby stworzyć rodzinę zastępczą, ale boją się, że pewnego dnia nie będą mogli już dłużej tego ciągnąć, więc nie potrafią się odważyć na wizytę w powiatowym centrum pomocy rodzinie, żeby zgłosić swoją kandydaturę. To nie jest zobowiązanie na całe życie ani przymus, prawda?

— Oczywiście. Uważam, że ważna jest po prostu odpowiedzialność i uczciwość. Ja mam 50 lat i kończę bycie rodzicem zastępczym, a inne kobiety dopiero w tym wieku się na to decydują, bo czują np., że po tym, jak ich dzieci się wyprowadziły z domu, one mają czas i serce, którym mogą się podzielić. Bardzo podziwiam wszystkich rodziców zastępczych i adopcyjnych.

— A jakie wsparcie jest potrzebne rodzinom zastępczym?

30

maja

obchodzimy
Dzień Rodzicielstwa
Zastępczego

RAPORT
DZIENNIKARZY GAZETY OLSZTYŃSKIEJ



**ZASTĄPIĆ
MAMĘ TATĘ**
Pierze zastępczo i adopcje na Warmii i Mazurach

O adopcji i pieczy zastępczej na Warmii i Mazurach pisaliśmy w grudniowym wydaniu „Raportu dziennikarzy Gazety Olsztyńskiej”. Sprawdzaliśmy wtedy, jakie są potrzeby w tym zakresie i z jakimi trudnościami mierzą się zarówno dzieci, jak i ich opiekunowie. W czerwcu w „Raporcie...” przyjrzemy się sytuacji ojców, którzy walczą o to, by uczestniczyć w życiu i wychowaniu swoich dzieci. Jeśli chcą się Państwo podzielić z nami swoją historią lub przemyśleniami na ten temat, prosimy o maila: d.bruszevska@gazetaolsztynska.pl. Wszystkie „Raporty” można znaleźć na stronie gazetaolsztynska.pl.

— Myślę, że warto pamiętać o tym, że ich biologiczna rodzina też jest bardzo ważna. Tak jak mówiliśmy, dzieci wtakich domach sporo poświęcają, więc trzeba zrobić wszystko, żeby nie były pokrzywdzone, nie czuły, że ich wkład w tę rodzinę nie jest doceniany. Czasem przydałoby się po prostu znalezienie np. opieki dla podopiecznych, żeby ta biologiczna rodzina mogła razem wyjechać, spędzić razem czas, umocnić relacje.

— Kiedy dzisiaj patrzy pani na te 15 lat, to co pani myśli?

— Że to było szaleństwo! Musieliśmy być szalonymi ludźmi (śmiech).

— Ale było warto?

— Wierzę, że nie tylko nam, ale także naszym dzieciom i wychowankom dało to sporo dobrego.

DARIA BRUSZEWSKA-PRYTULA
d.bruszevska@gazetaolsztynska.pl



Operacje plastyczne zmieniły nasze życie

Poczucie własnej wartości, pewność siebie... Dla wielu osób chirurgia plastyczna to coś więcej niż odsysanie tłuszczu, powiększenie piersi czy też plastyka uszu. To więcej niż korekta defektów ciała obniżających jakość życia. To czasem szansa na lepsze życie, życie bez kompleksów.

Piękny biust, pełne usta, jędrny brzuch i pośladki, twarz bez zmarszczek - ideał lansowany przez media to marzenie wielu kobiet. Aby się do niego zbliżyć, wiele pań decyduje się na operacje plastyczne. W wielu przypadkach motywacją do zrobienia sobie operacji plastycznej jest potrzeba dostania lepszej pracy, zwiększenia pewności siebie lub za wszelką cenę zatrzymania partnera u swego boku.

Ale nie tylko kobiety decydują się na poprawę swojego wyglądu. Coraz częściej robią to też mężczyźni. Nasz świat opanowany został przez kult piękna i młodości.

Małe piersi - mój największy kompleks

Dominika ma 29 lat. Jest piękną dziewczyną, która od dziecka jest bardzo aktywna fizycznie. Biega, jeździ na rowerze. Po ukończeniu studiów podjęła pracę jako przedstawiciel handlowy. Przez wiele lat miała ogromny kompleks na punkcie swojego małego biustu. Po dwóch porodach jej biust zanikł prawie całkowicie...

— Małe piersi od zawsze były moim kompleksem. Przez dwadzieścia osiem lat łudziłam się, że urosną. Wiem, że może zabrzmi to płytko, głupio i naiwnie, ale jedyną rzeczą o której marzyłam był miękki, koronkowy stanik w rozmiarze 85 B — opowiada Dominika. — Na wszystko w życiu zapracowałam sobie sama. Nikt mi niczego nie zafundował. Mam wspaniałego męża, dzieci, dom, dobrą pracę i oszczędności na koncie, które spokojnie mogę wykorzystać na realizację swoich pragnień. Jednym z nich była właśnie operacja piersi. Nie chciałam mieć ogromnych piersi ale w ogóle je mieć! Mąż zapewnił, że mnie kocha i akceptuje moje małe piersi. Łatwo mu tak było powiedzieć. Ja widziałam w lustrze całkiem inną osobę i nie dałam sobie wmówić, że jest inaczej. Co z tego, że mąż mnie kocha, skoro za każdym razem kiedy uprawiamy seks wstydę się rozebrać? Cały czas mia-



łam w pamięci jak chłopcy w szkole i na podwórku śmiali się ze mnie, wołając „Tereska-z przodu deska i z tyłu deska”. Długo rozważałam wszystkie za i przeciw, aż w końcu postanowiłam powiększyć swój biust. Bałam się, że to będzie boleć, że coś może się nie udać, ale zaryzykowałam. Dominika poddała się operacji. Zapłaciła za swoje marzenie ponad 28 tysięcy złotych.

— Podczas pierwszej wizyty długo rozmawialiśmy z lekarzem. Mąż mi towarzyszył i to było dla mnie bardzo ważne — mówi Dominika. — Doktor pytał mnie o to, na jakim efekcie mi zależy, poprosił o pokazanie zdjęć, które ze sobą miałam. Zostałam wymierzona i podjęliśmy decyzję co do wielkości i rodzaju implantów. Do operacji nie było dnia, żebym nie myślała o tym, czy dobrą decyzję podjęłam. Szargały mną całkowicie sprzeczne emocje: od euforii po poczucie, że to jednak zły pomysł. A kiedy przyszedł ten dzień byłam strzępkiem nerwów. Mąż był cały czas obok. Kilka godzin później było już po wszyst-

kim. Obudziłam się już z nowymi piersiami. Obolała ale szczęśliwa.

Przez kilka pierwszych dni ból po operacji był duży. Dominika cały czas funkcjonowała tylko dzięki środkom przeciwbólowym. Najgorsze były poranki i próby podniesienia się z łóżka. Wtedy blizny pooperacyjne bardzo bolały. Na kontrolnej wizycie lekarz stwierdził, że wszystko wygląda i goi się dobrze. Przez 6 tygodni Dominika musiała nosić specjalny stanik.

— Efekt przerósł moje najśmielsze oczekiwania — zapewnia. — Moje piersi są cudowne, prezentują się naprawdę rewelacyjnie! Jedynie, czego żałuję to faktu, że tak długo zwlekałam z decyzją o operacji. Z perspektywy czasu stwierdzam, że to była najlepsza inwestycja w siebie. Musiałam też odświeżyć swoją garderobę. Teraz kupując ubrania czerpię z tego ogromną przyjemność, tym bardziej, że wszystkie leżą na mnie zupełnie inaczej. I moje małżeństwo rozkwitło na nowo! Jak opętana kupuję sobie nowe staniki i pokazuję się w nich mężowi. Nie wstydzę

się już swojego biustu, wręcz przeciwnie, jestem z niego dumna. W końcu w tym roku bez problemu rozbiorę się na plaży.

Duży biust wygląda fajnie, ale ma też wiele minusów

Małgorzata ma 37 lat, 164 wzrostu i biust rozmiaru 85 D. Jest osobą szczupłą, waży 57 kilogramów. Jest mamą trójki dzieci. Duży biust był przez wiele lat dla niej źródłem dyskomfortu. Często skarżyła się na bóle kręgosłupa w odcinku szyjnym, piersiowym i lędźwiowym.

— Miałam tak duże piersi względem całej sylwetki, że cały czas chodziłam zgarbiona — wspomina. — Nie mogłam się odpowiednio ubrać, kupienie dopasowanego stanika graniczyło z cudem, bo albo miski były zbyt małe albo w pasie był za duży. Nie czułam się komfortowo z tym moim biustem. Był naprawdę bardzo duży i obciążał mój kręgosłup. Jeśli chodzi o aktywność sportową to nawet nie mogłabym trenować z tymi piersiami, to było naprawdę uciążliwe i bolesne.

Duży biust w rodzinie Małgorzaty jest czymś normalnym — miała taki babcia, mama i kuzynki. Większość z nich waży jednak więcej i twierdzi, że duży biust im nie przeszkadza. Mąż Małgorzaty otwarcie przyznaje, że jak zobaczył ją po raz pierwszy to jego uwagę zwróciły piersi. Bardzo mu się podobały i początkowo był przeciwny operacji ich pomniejszenia. Jednak kiedy Małgorzata cały czas uskarżała się na bóle kręgosłupa zrozumiał, że nie jest to jej kaprys.

— Postanowiłam coś z tym zrobić i bardzo się cieszę. Od dwóch lat mogę już normalnie chodzić na siłownię i nie faszerować się lekami przeciwbólowymi — tłumaczy. — Teraz widzę różnicę w życiu, to nie tak, że to był moje „chcenie”, to była konieczność. Uwierzyć, że bardzo krępujące jest kiedy rozmawiasz np. na jakimś spotkaniu ze znajomym, a on zerka na twoje cycki zamiast cię słuchać... Albo kiedy szukam pracy na rozmowie kwalifikacyjnej, a pan rekruter, choć starał się być poważny



i zainteresowany, tym co mówię, to i tak wzrokiem uciekał w okolice dekoltu. To nie jest miłe. Dobór stanika to kolejny minus, bo muszę się namierzyć w sklepie zanim coś wybiorę albo wychodzę z pustymi rękoma. Kiedy byliśmy ze znajomymi na plaży i graliśmy w siatkówkę, zebrała się grupka „samców alfa” i za każdym razem kiedy podskakiwałam, by odebrać piłkę klaskali i wołali „jeszcze raz”... Wydawać by się mogło, że kobieta z dużym biustem może się fajnie ubrać. Niekoniecznie. Można zakładać ubrania z dekolami, ale jeśli ma się spory biust, trzeba uważać, by nie wyglądać wulgarnie.

W 2019 roku Małgorzata poddała się operacji pomniejszenia piersi. Koszt operacji to prawie 20 tysięcy złotych. Rekonwalescencja trwała długo, piersi bolały, jednak jak mówi, było warto, bo komfort jej życia zmienił się o 180 stopni. Żałuje tylko, że tyle lat męczyła się, zamiast poddać operacji. Ból kręgosłupa ustąpił.

— Teraz żyję pełnią życia, spełniam marzenia i realizuję swoje sportowe pasje — zapewnia. — Moje blizny są dość duże i widoczne, jednak mi to nie przeszkadza. Nie żałuję, zrobiłabym to jeszcze raz. Ubyło mi prawie trzy kilogramy piersi. Jestem szczęśliwa i zdrowa.

Nadmiar skóry to była moja zmora

Obwisła skóra to częsty problem po odchudzaniu. Najbardziej problematyczne

miejsca to brzuch. Obwisła, mało napięta skóra wygląda w tych miejscach wyjątkowo nieestetycznie. Z takim problemem zmagala się przez kilka lat 32-letnia Edyta.

— Już od dziecka byłam pulchna — opowiada. — Potem jako nastolatka wszystkie problemy zjadałam słodyczami. Kiedy miałam 21 lat moja waga przekroczyła 100 kilogramów. Stosowałam różne diety, jednak bez większych rezultatów. Wstydziłam się swojego wyglądu, dlatego postanowiłam poddać się operacji zmniejszenia żołądka. Dzięki operacji Edycie udało się schudnąć prawie 40 kilogramów. Problemem stała się jednak obwisła skóra, która po szybkim schudnięciu nie obkurczyła się. Fałdy skóry były nieestetyczne, często się odparzały i spowodowały, że dziewczyna pogrążyła się w rozpacz. Obwisły brzuch zakrywała swetrami, upychała w spodniach. Gorzej na plaży, na basenie, czy wsaunie — kiedy trzeba było się rozebrać. Dziewczyna zamykała się w domu i nie wychodziła prawie nigdzie. Za namową rodziców zaczęła szukać informacji, jak można pozbyć się nadmiaru skóry.

— Szukałam w internecie, czytałam fora i w końcu zdecydowałam się na operację — wspomina. — Zabieg kosztował 15 tysięcy złotych. Rodzice wzięli pożyczkę i dali mi te pieniądze, bym pozbyła się problemu i zaczęła normalnie żyć. Dziękuję im za to, bo to dla nich były duże pieniądze. Mi uratowali tym życie,

bo coraz częściej z powodu nadmiaru skóry popadałam w stany depresyjne i miałam myśli samobójcze. Dziś jestem szczęśliwa, spotykam się ze znajomymi, mam chłopaka i z optymizmem patrzę w przyszłość. Nie powiem, pierwszy miesiąc po operacji był koszmar, czułam tylko ból. Dziś jednak nie żałuję, bo patrząc w lustro widzę piękną i szczęśliwą kobietę.

Wolali za mną Kłapouchy

Jarek już jako dziecko wyróżniał się odstającymi uszami. W przedszkolu i szkole wszyscy za nim wolali „Miś uszatek” albo „Kłapouchy”. Rodzice lekceważyli problem chłopaka, mówili, że „urodą kapusty nie okraszisz”. Z Jarka śmiała się cała wieś, nikt nie wołał go po imieniu.

— Odstające uszy zniszczyły mi życie... a raczej paranoję z nimi związane — mówi. — Zawsze miałem problem z uszami, nie dość że duże, to jeszcze odstające. To odróżniało mnie od rówieśników. Nikt w mojej rodzinie takich nie ma. Odkąd pamiętam dokuczano mi z tego powodu. Gdy poszedłem do szkoły to jeszcze bardziej wpędzano mnie w kompleksy i nabałem się paranoi, z którymi zmagam się do dziś. To zniszczyło moją pewność siebie. Nie skończyłem szkoły średniej, pracuję na gospodarstwie rodziców. Nigdy nie miałem dziewczyny, a mam już 27 lat. Wstydzilem się bardzo swojego wyglądu.

Przez ostatnie dwa lata Jarek zbierał pieniądze na operację. Pół roku temu w Warszawie przeprowadzono korektę odstających uszu z redukcją małżowin. Chłopak zapłacił za zabieg 6500 złotych.

— Wciąż nie mogę uwierzyć, że się udało. Kiedy tylko mogę patrzeć w lustro i czuję się szczęśliwy! — opowiada. — Ktoś kto nie przeżył takiego koszmaru jak ja, nie może sobie wyobrazić, co czuję. Tyle lat te uszy niszczyły moje życie. Bałem się wyjść do ludzi, patrzeć w lustro, czułem się nikim. Teraz mam po co żyć, chciałbym poznać jakąś dziewczynę, założyć rodzinę. Chcę zapomnieć o przeszłości, bo pół roku temu narodziłem się na nowo. Warto było znieść ból, zapłacić tyle pieniędzy. Efekt jest naprawdę super, a najważniejsze, że ja czuję, że mogę spełniać marzenia i być taki jak inni.

JOANNA KARZYŃSKA

j.karzyńska@
gazetaolsztynska.pl



Goniąc za urodą zapłaciła najwyższą cenę

W niektórych środowiskach zawodowych panuje moda na operacje plastyczne. Niestety pacjentki nie zawsze mają świadomość ryzyka, z jakim wiążą się podobne zabiegi. Pooperacyjne powikłania mogą być naprawdę poważne.

Gdy planuje się remont łazienki, to się dzwoni do znajomych, wypytuje, czy znają fachowca, który dobrze kładzie kafelki. I czy nie pije, czy ręce mu się nie trzęsą? A jeśli chodzi o ciało, to się idzie na zabieg bez zastanowienia, tam gdzie taniej, bo jest akurat okazja na Grouponie. Nie sprawdza się, kto prowadzi gabinet. Czy to chirurg plastyczny? — zalił się jeden z lekarzy na łamach serwisu kobieta.onet.pl.

Operacje plastyczne przestały być luksusem, na który stać tylko gwiazdy Hollywood. Postęp medycyny, a także stopniowy wzrost zarobków Polaków sprawił, że na takie zabiegi decyduje się coraz więcej osób. I w coraz młodszych wiekach.

Pewnego dnia do gabinetu dr Joanny Kumarow, chirurga plastycznego z Poznania, zgłosiła się 17-latką. Była bardzo zdziwiona, gdy lekarka poprosiła ją o pismenną zgodę rodziców. Inne pacjentki nie rozumieją, dlaczego przed zabiegiem konieczna jest konsultacja i dlaczego konsultacji tej nie można odbyć przez telefon, lub internet.

Niestety na takich osobach żerują nieuczciwi medycy. Proponując mniej, lub bardziej potrzebne operacje zbijają nieźle pieniądze. Oto



ceny niektórych usług, oferowanych przez jedną ze szczytnych klinik chirurgii plastycznej: powiększenie piersi z implantami anatomicznymi — 18 000 zł; lifting twarzy i szyi — 16 000 zł; pełna korekta nosa (kostno-chrząstka) — 14 500 zł; korekta powiek górnych i dolnych (znieczulenie ogólne) — 11 500 zł; plastyka dolnej części brzucha — 10 500 zł; plastyka pośladków — 14 500 zł.

Korzystając z niepotrzebnych zabiegów medycznych narażamy nie tylko własny portfel. „Badania przeprowadzone przez Brytyjski Związek Chirurgów Plastycznych wykazały, że aż 90 procent zagranicznych firm zajmujących

się przeprowadzaniem operacji plastycznych, nie informuje pacjentów o ewentualnych powikłaniach. Tymczasem operacje plastyczne niosą za sobą określone konsekwencje” — czytamy na portalu poradnikzdrowie.pl.

„Po operacji plastycznej, tak jak i po każdej innej operacji, mogą wystąpić groźne powikłania i komplikacje”.

„Miejscowe znieczulenie lub narkoza ogólna zawsze są ryzykowne. Ich następstwem mogą być nie tylko wykwity skórne, ale i paraliż, a nawet śmierć. Nawet przy najprostszej ingerencji chirurgicznej może wystąpić krwawienie wewnętrzne. Jeśli jest niewielkie, ustanie samo. Jeśli

jednak jest poważniejsze, lekarz musi je zatamować. Zdarza się niezwykle często, kilka dni po operacji plastycznej. Jeśli do niej dochodzi, konieczna jest hospitalizacja, czasem nawet wielokrotna. Operacja plastyczna zawsze pozostawia blizny. Proces gojenia zwykle następuje dość szybko, choć może zająć nawet 3 lata. Blizny z początku są czerwone, a po upływie miesiąca bledną i robią się płaskie” — informuje portal poradnikzdrowie.pl. To tylko niektóre komplikacje.

O tym, jak niebezpieczne mogą być operacje plastyczne, zwłaszcza te, przeprowadzane przez niezetelnych chirurgów, przekonał się Jan Kozdój, mieszkaniec Słupska.

— Nie wiedziałem, co córka planuje. A ona, inżynier ekologii, zaplanowała powiększenie biustu. Mama, pielęgniarka, odradzała implanty. Ale kto by tam zważał na jej ostrzeżenia. Córka słuchała głównie koleżanek, które już sobie zrobiły biust — opowiadał na łamach serwisu kobieta.onet.pl.

Podczas przygotowań do zabiegu lekarz przebił dziewczynie tchawicę.

— Podawany tlen nie docierał ani do płuc, ani do mózgu, tylko rozpychał tkanki. Z mojej Kasi zrobiła się bombka pełna powietrza — relacjonował ojciec.

Po zabiegu pacjentka znajdowała się w stanie wegetatywnym. Po wypisaniu ze szpitala potrafiła jedynie otwierać i zamykać oczy. Wymagała całodobowej opieki rodziców, którzy zmieniali jej pieluchy i karmili przez sondę strzykawką.

Niektóre kobiety, goniąc za urodą, zapłaciły najwyższą cenę. W 2017 roku media obiegła informacja o śmierci 34-letniej Anny. Anna zmarła dwa dni po operacji plastycznej, przeprowadzonej w jednej z częstochowskich klinik. Pacjentkę operował specjalista z 28-letnim doświadczeniem. Przeprowadzał procedurę odesłania tłuszczu i usunięcia powłok brzusznych.

Pamiętajmy, że chirurgia plastyczna istnieje nie tylko po to, by poprawiać wygląd ludzi zdrowych. „Obok ingerencji wykonywanych wyłącznie ze względów estetycznych, realizowane są i takie, które zalecają pacjentom sami lekarze. Mowa tutaj o chirurgii rekonstrukcyjnej obejmującej m.in. takie operacje jak korekta nosa w celu poprawy oddychania, rekonstrukcję twarzy po wypadku, a także rekonstrukcję piersi po mastektomii” — informuje serwis aleteia.org.

Oprac. PAWEŁ SNOPOKOW



Skalpel nie wyleczy głębokich kompleksów

Medycyna estetyczna, to ważne osiągnięcie współczesnej nauki. Otwiera wiele możliwości, niestety nie zawsze mądrze z nich korzystamy. W jakich przypadkach operacja plastyczna nam pomoże? A w jakich lepiej zwrócić się do poradni psychologicznej? O to zapytaliśmy dr Magdalenę Krawczyk.

Pacjentów klinik chirurgii plastycznej można podzielić na dwie grupy. Pierwsza grupa decyduje się na zabieg z powodów zdrowotnych. Jeśli ktoś uległ poważnemu wypadkowi, czy chorobie, która spowodowała na przykład deformację twarzy, poddanie się operacji plastycznej pomaga wrócić do normalnego funkcjonowania. Odbudować wiarę we własne siły, poprawić samopoczucie, polepszyć poziom adaptacji społeczno-zawodowej. Czasem kobiety decydują się na mammoplastykę, czyli zabieg zmniejszenia piersi. W niektórych przypadkach duży biust obciąża kręgosłup, co może prowadzić do wad



postawy, dyskopatii i innych problemów zdrowotnych.

Druga grupa pacjentów decyduje się na operację plastyczną ze względów estetycznych. Czyli chce poprawić własny wygląd. Zasadniczo nie należy doszukiwać się tutaj jakichś niepokojących sygnałów. Zabiegi, mające na celu drobną korektę kształtu nosa, ust, małżowiny usznej, powiek i innych części ciała mogą znacząco

wpłynąć na poprawę komfortu psychicznego pacjenta. Posiadanie atrakcyjnego wyglądu to naturalna potrzeba człowieka. Ponadto, w niektórych zawodach wygląd zewnętrzny jest jednym z narzędzi pracy. Piosenkarze, aktorzy, sportowcy, prezenterzy telewizyjni muszą dbać o własny image. Stanowi on jeden z fundamentów ich kariery.

Problem z operacjami plastycznymi zaczyna się wtedy, gdy decydujemy się na zabieg z powodu braku samoakceptacji. Skalpel nie wyleczy głębokich kompleksów i obniżonej samooceny. W miejscach starych kompleksów pojawiają się nowe. Wówczas korzystanie z klinik chirurgii plastycznej może stać się

formą nałogu. Skutki takiego uzależnienia widzimy na przykładzie gwiazd show-biznesu, które przesadziły z operacjami plastycznymi.

Zanim zdecydujemy się na operację plastyczną, warto zadać sobie pytanie, co chcemy osiągnąć i dlaczego. Czy moje niezadowolenie z własnego wyglądu może wynikać z lęków, przesadnej samokrytyki, bądź innych problemów, które siedzą w mojej głowie? Jeśli tak, to warto zwrócić się o poradę do psychoterapeuty. Dzięki terapii mamy szansę uwolnić się od kompleksów i odzyskać wewnętrzną równowagę. A także odkryć te zalety naszej urody, których wcześniej nie dostrzegaliśmy.

Paweł Snopkowski

— Pokazując światu trzecią w ciągu roku książkę wciąż odczuwasz emocjonujące podniecenie?

— Oj tak. Jednak towarzyszą mi zupełnie inne uczucia niż przy pierwszym i drugim tomie. Przed premierą „Rosyjskiej księżniczki” zjadał mnie stres, czy ktoś będzie chciał ją przeczytać. Przed premierą „Odzyskanej korony” denerwowałam się, bo wiedziałam, że to książka w innym, lepszym klimacie niż jej poprzedniczka. Bardzo bałam się reakcji na taką zmianę. A teraz? Teraz się nie stresuję. Poprawiłam wiele błędów, które popełniłam przy poprzednich częściach, posłuchałam rad i krytycznych opinii, dzięki czemu wiele się nauczyłam i mam wręcz pewność, że to najlepszy tom tej trylogii. Czekam z niecierpliwością na opinie i reakcje czytelników, ale już bez stresu, a raczej z dużą dozą ekscytacji.

— O drugim tomie „Dziedzictwa”, czyli „Odzyskanej korony”, mówiłaś, że jest utrzymany w trochę innym klimacie niż „Rosyjska księżniczka”, którą debiutowałaś. Czym tym razem, wydając „Trzeciego dziedzica”, zaskakujesz swoich czytelników?

— Niebanalną historią (uśmiech). Poruszyłam tu kilka bardzo ważnych tematów, ale nie zwolniłam tempa wydarzeń. Ta część klimatem dużo bardziej przypomina „Rosyjską księżniczkę” niż „Odzyskana korona”.

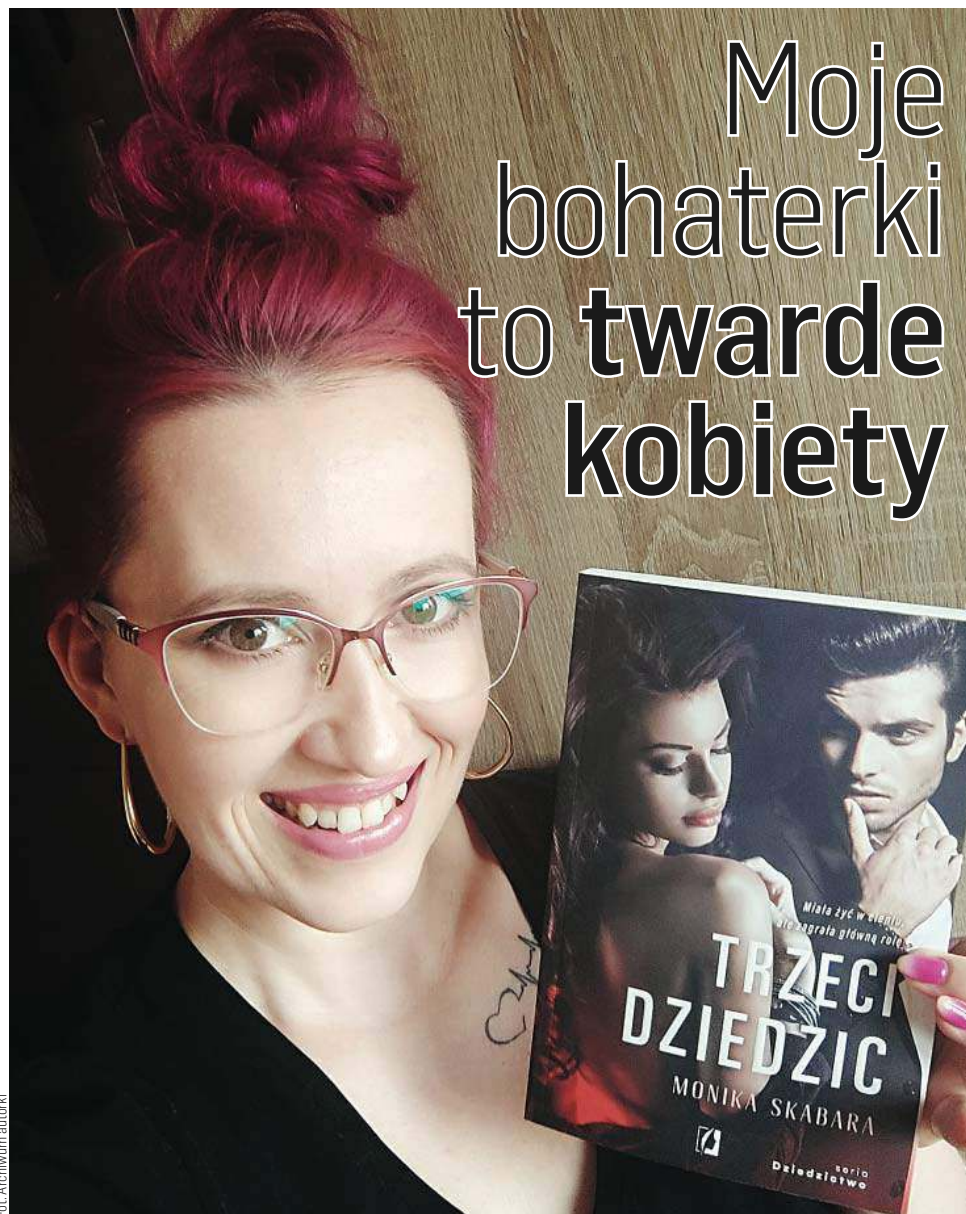
— Dużo jest w „Trzecim dziedzicu” nawiązań do poprzednich książek? Osobiście bardzo lubię, kiedy w kolejnych powieściach jednego autora pojawiają się delikatne nawiązania do jego wcześniejszej twórczości.

— Całkiem sporo. Udało mi się powiązać wszystkie trzy książki, połączyć je wspólną historią. Przeplatają się tu wątki, które znamy z pierwszego i drugiego tomu. No i przede wszystkim znowu pojawiają się bohaterowie, których pokochali czytelnicy, między innymi Sasza, która skradła serca wszystkich.

— Już wcześniej mówiłaś, że „Trzeci dziedzic” będzie zamykał cykl „Dziedzictwo”. Trzymasz się tego, czy zostawiłaś sobie jednak jakąś furtkę do kolejnej części?

— Na chwilę obecną nie planuję kontynuacji tej serii. Być może w jakichś antologiach pojawią się bohaterowie „Dziedzictwa”, ale to tylko jako ewentualność.

— Jak określiłabyś kolejne części „Dziedzictwa”? Czym się one, poza fabułą i bohaterami oczywiście, różnią?



Fot. Archiwum autorki

Mieszkająca pod Bartoszczycami Monika Skabara wydała właśnie swoją trzecią powieść. „Trzeci dziedzic” znowu zabierze czytelników w świat m.in. dużych pieniędzy i wyrazistych bohaterów o bardzo silnych charakterach.

— Różnią się przede wszystkim warsztatem. Mam świadomość tego, ile pracy w swój warsztat pisarski już włożyłam i wiem, ile jeszcze pracy przede mną. Drugi tom ma najlżejszą fabułę. Pierwszy i trzeci są dość mroczne. A poza tym mam nadzieję, że udało mi się utrzymać ogólne założenie, aby to kobiety alfa były tu na pierwszym miejscu (uśmiech). Uwielbiam takie twarde kobiety, które radzą sobie z przeciwnościami losu i takie właśnie są bohaterki moich książek.

— Świat twoich dotychczasowych książek obraca się wokół mafii, przemocy, ogromnych pieniędzy, silnych charakterów. Zasiadając do pisania robiłaś swego rodzaju research, czy one po prostu siedziały w twojej głowie?



— Jedyne researchy jakie naprawdę zrobiłam dotyczyły miejsc, w których rozgrywa się akcja książek. Ponieważ nie widziałam żadnego z nich, długo musiałam „spacerować” po tamtejszych

ulicach na Google Street View, żeby wiedzieć jak je opisać (uśmiech). A wszystko inne to po prostu fikcja literacka i moja wyobraźnia, które przelałam na papier.

— „Rosyjska księżniczka”, „Odzyskana korona” oraz „Trzeci dziedzic” ukazały się w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy. Albo jesteś tak literacko płodna, albo wszystkie historie miałaś już wcześniej wymyślone. Jak było?

— Zaczęłam pisać „Rosyjską księżniczkę” w listopadzie 2019 roku. Skończyłam po

miesiącu i w zasadzie od razu zaczęłam pisać drugi tom. Tyle tylko, że nie potrafię pisać od a do z. Często w połowie pisanie zostawiam tekst. Robię tak gdy utknę w martwym punkcie i zamiast się męczyć, zaczynam pisać coś zupełnie innego. Także nie miałam ich wymyślonych. Raczej miałam je rozgrzebane przez dłuższy czas i one powstawały w swoim tempie, gdzieś pomiędzy innymi historiami.

— Wydawanie kolejnych książek musiało wpłynąć na twój warsztat pisarski. Czujesz się „mocniejsza” w pisaniu niż rok temu?

— Zdecydowanie łatwiej przychodzi mi pisanie i dużo szybciej sama wyłapuję własne błędy. Co nie zmienia faktu, że nadal bardzo dużo pracy i nauki przede mną.

— Masz nadzieję, że tym razem, w ciągu najbliższych tygodni, uda się zorganizować promocję „Trzeciego dziedzica”, podczas której spotykałabyś się z czytelnikami na żywo?

— Oj, tak! Mimo, że od wielu lat nie oglądam telewizji, to jednak staram się śledzić doniesienia o sytuacji w kraju i czekam tylko na zielone światło, żeby móc coś zorganizować.

— Ludzie czytają twoje książki, a ty sama co czytasz?

— Szczerze? Aktualnie mam tak ogromny „stos hańby”, czyli książek, które bardzo chcę przeczytać, że aż wstyd mówić. Uwielbiam romanse, ale dobrym kryminałem i fantasy też nie pogardzę. Tyle tylko, że od grudnia nie mam czasu na czytanie. Praca nad kilkoma tekstami, poprawki, korekty zajmują bardzo dużo czasu.

— Znam cię od jakiegoś czasu i widzę, że jesteś wulkanem energii. Co cię tak napędza? Kawa? Joga? Jeszcze coś innego?

— Kawa to moje jedyne uzależnienie, ale nie dlatego, że mnie pobudza, bo niestety kofeina na mnie nie działa, ale dlatego, że kocham jej smak i aromat. A ta moja nadaktywność... Zawsze taka byłam (śmiej). Napędza mnie szczęście, dobra pogoda, pyszne jedzenie i takie małe życiowe radości. Jak tego nie ma, to kosmiczna energia (uśmiech). A tak zupełnie serio, to ja po prostu z natury taka jestem i staram się zarażać tą swoją energią wszystkich dookoła.

— Wydanie trzech książek, pojawianie się w mediach, zdobycie popularności w jakiejś grupie czytelniczej – czy to wszystko w jakiś sposób wpłynęło na twoje codzienne życie?



Monika Skabara:

Uwielbiam twarde kobiety, które radzą sobie z przeciwnościami losu i takie właśnie są bohaterki moich książek.

— Nie. Nadal traktuje to hobbystycznie i szczerze mówiąc, to nie zauważam ani popularności, ani zmiany w życiu. Ale to chyba wynika z tego, że nie zwracam uwagi na takie rzeczy, bo mam głowę zaprzątniętą milionem spraw jednocześnie.

— Piszesz i sukcesy twoich książek pokazują, że jesteś w tym dobra. Myślisz, że mogłabyś się spełnić również w innej dziedzinie sztuki? Może coś namalujesz, albo wyrzeźbisz w drewnie?

— Ależ ja maluję (uśmiech). Uwielbiam zarówno malowanie akrylami, jak i olejami. Oczywiście, kiedy mam czas, bo tego niestety mi brakuje. Kto wie, może kiedyś, jak już odchowam dzieci, będę mieć go na tyle dużo, że w końcu nauczę się rzeźbić, bo to od dawna mnie interesuje. Tak samo jak wyrabianie ceramiki.

— Patrząc sobie na trzy swoje książki ustawione równo na półce i czujesz... No właśnie, co czujesz?

— Dumę. Naprawdę. To takie uczucie, które rozpięra mnie od środka i momentami nie daję wziąć głębszego oddechu. Patrzę na swoją trylogię i mam ochotę krzyknąć: „Ha! Zrobiłam to!”.

— Pod koniec kwietnia wrzuciłaś na swoją autorską stronę na Facebooku zdjęcie fragmentu umowy wydawniczej. „Nie zwalniam tempa” – dopisałaś. Czego możemy się spodziewać?

— Na ten rok w planie są jeszcze dwie książki (nad jedną właśnie bardzo intensywnie pracuję), a trzecia wyjdzie po nowym roku. Do połowy lipca czeka mnie jeszcze dużo pracy, a potem mam nadzieję na choćby krótki urlop od pisania, choć jak znam siebie, to właśnie wtedy wpadnie mi do głowy kolejna zwiariowana historia i znowu przepadnę bez reszty w świecie moich bohaterów.

GRZEGORZ KWAKSZYS
redakcja@gazetaolsztynska.pl



sałATY – czyli sałatkové wariacje z produktami mlecznymi

AKTUALNIE MOŻEMY SIĘ CIESZYĆ NAJWSPANIAŁSZYM CZASEM W ROKU, GDY NA NASZYCH TALERZACH POJAWIAJĄ SIĘ ŚWIEŻE WARZYWA. TO EKSPLOZJA SMAKÓW, KOLORÓW I WITAMIN. WARTO DO SAŁATEK DODAWAĆ MLECZNE PRODUKTY, O CZYM PRZEKONUJE AGATA DERESZEWSKA, TECHNOLOG ŻYWNOSCI.

Salatki i surówki są pyszne i zdrowe, a jednocześnie nie musimy obawiać się, że dostarczymy sobie nadmierną liczbę kalorii. Ktoś kiedyś powiedział, że „nie jest królikiem, aby jeść sałatę”. Sama sałata może być faktycznie nudna, ale przy odrobinie kreatywności, w odpowiednim towarzystwie będzie prawdziwym hitem na talerzu. Na dodatek zdrowym! Naturalne jest mieszanie z sobą warzyw w celu stworzenia odpowiedniego bukietu smaków, jednak dziś spojrzmy na produkty mleczne w kontekście warzyw. Czy ma to sens? Na to pytanie pomoże nam odpowiedzieć Agata Dereszewska, technolog żywności i żywienia, która na co dzień prowadzi gabinet doradztwa żywieniowego, dietetyki, a także odwiedza szkoły, w których przeprowadza prelekcje na temat zdrowego odżywiania.

— Dodawanie wyrobów mleczarskich do sałatek i surówek poprawia ich smakowość, jednocześnie podnosząc również wartość odżywczą. Produkty te, to źródło pełnowartościowego i dobrze przyswajalnego białka, niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zawarty w serach, jogurtach czy śmietanie tłuszcz poprawia przyswajalność witamin w organizmie. Ponadto wzbogacają one surówki i salatkę w wapń, witaminy A, D3, E, K, z grupy B oraz kwas foliowy, a także składniki mineralne. Osoby dorosłe powinny spożywać co najmniej 2 szklanki mleka dziennie lub zastępować je produktami mlecznymi. Dodanie sera lub jogurtu do sałatki w łatwy sposób umożliwia sprostanie tej rekomendacji bez spożywania dodatkowego posiłku w ciągu dnia. Ponadto nabiał w postaci mlecznych produktów fermentowanych często zawiera bakterie pro-

biotyczne, co pozwala na utrzymanie prawidłowej mikroflory układu pokarmowego — wyjaśnia pani dietetyk. Czyli nie powinniśmy mieć najmniejszych wątpliwości, że z produktami mlecznymi warto, a nawet trzeba trzymać sztamę, a dodawanie ich do sałatek to same plusy. Co wybrać do sałatki? Najczęściej sięgamy po ser feta i mozzarellę. Są doskonałymi źródłami białka i wapnia, zawierają też witaminę A, kwas foliowy, kwas pantotenowy oraz żelazo i magnez. Agata dostrzega fantastyczne powiązanie lata, sałatek i mozzarelli właśnie. Trudno się z tym nie zgodzić, prawda? — Twarogi kojarzą się nam ze słońcem, wypoczynkiem, latem, kiedy to jemy zdecydowanie więcej sałatek niż w innych porach roku. W tym okresie chętniej wybieramy lekkie posiłki i zwracamy większą uwagę na kaloryczność potraw. Jest to idealny moment na sałatkę oraz warzywa w różnych postaciach. A do warzyw oczywiście doskonale będą twarogi, które cieszą się popularnością, gdyż wpisują się w tzw. letnią dietę. Pozwalają na lepsze zbilansowanie posiłku, dostarczają wapnia i białka, a zawarty w nich tłuszcz wspiera wchłanianie wielu witamin z warzyw i owoców.

Sosy, dipy, śmietana, jogurt — to wszystko chętnie dodajemy do sałatek, surówek czy koktajli lub kefirów. I bardzo dobrze! Śmietana dodana do sałatek jest doceniana przez konsumentów z uwagi na swoją naturalność i brak konserwantów.

— Idealnie pasuje do mizerii i świeżych sałat z dodatkiem nowalijek oraz owocowych sałatek serwowanych zarówno podczas dużych uroczystości, jak i do potraw z



Fot. Adobe Stock



grilla. W obecnej ofercie na rynku o d n a j - dziemy szeroki wybór

śmietan: lekkie, o obniżonej zawartości tłuszczu, średnio tłuste oraz te o podwyższonej zawartości tłuszczu — wyjaśnia Agata Dereszewska.

Jogurt to doskonały produkt, który pasuje niemal do wszystkiego. Do warzyw, owoców, mięsa, sosów, ryb. Po prostu bez jogurtu kuchnia nie ma prawa funkcjonować. A tak poważnie to warto sięgać po jogurty naturalnie. Które?

— Jogurt typu greckiego mają lepsze właściwości odżywcze niż zwykły jogurt. Jest lepszą opcją dla osób z nietolerancją laktozy, posiada wyższe stężenie białka i minerałów, bogactwo dobro-

klasyka, tak dodanie pokruszonego twarogu do świeżej botwiny

wyduje się być daniem nieco bardziej wykwintnym. Jest to genialne połączenie, smaczne i zdrowe. Botwina to młode liście i korzenie buraka ćwikłowego. W kuchni stosowana przede wszystkim do zup, a także sałatek i potraw duszonych. Nazwą „botwinka” określa się również zupę, której jest głównym składnikiem. Botwina jest też dodawana do chłodników oraz barszczy. Zatem do miski wkładamy botwinę, jajka, szynkę i pokruszony twaróg. Wszystkie składniki mieszamy z powstałym sosem. Sałatkę posypujemy ziarnami słonecznika i gotowe!

Sposobów łączenia warzyw z produktami mlecznymi jest nieskończenie wiele. Smacznie, kolorowo i zdrowo — tak w wielkim skrócie można podsumować ten duet.

ALINA LASKOWSKA

SAŁATKA Z SEREM MOZZARELLA, SZPINAKIEM I TRUSKAWKAMI

SKŁADNIKI

- 80 g sera mozzarella Mlekpol,
- 100 g pomidorków koktajlowych,
- 150 g liści świeżego szpinaku,
- 70 g świeżych truskawek
- 15 g pestek słonecznika
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- szczypta pieprzu i soli
- kilka liści świeżej bazylii.

PRZYGOTOWANIE

Liście szpinaku wypłukać i umieścić na talerzu. Pomidorki koktajlowe i truskawki umyć i obrać z szypulek, pokroić na pół i ułożyć na liściach szpinaku. Ser mozzarella pokroić w kostkę i położyć na pozostałych składnikach. Całość posypać nasionami słonecznika, doprawić pieprzem i solą oraz położyć 2 łyżkami oliwy z oliwek. Całość wymieszać i udekorować bazylią.

Smacznego!

Więcej inspiracji na najlepszewkuchni.pl



44221otr-G-K

— Kiedy myślałam o działaczkach kultury, natychmiast pojawiło się w mojej głowie pani nazwisko. Mam wrażenie, że jest pani kobietą kultury z krwi, kości i serca.

— Kocham to robić i tak naprawdę nie czuję, że pracuję. I pewnie dlatego siedzę w tej pracy od rana do wieczora, w sobotę i w niedzielę, a kiedy trzeba i w święta. W duchu zawsze byłam działaczką kultury, a w końcu zajęłam się tym też zawodowo, choć na początku byłam... technologiem żywności i nauczycielką chemii.

— O!

— Tak! Dlatego kiedy ktoś mówi, że nie lubi na przykład swojej pracy, to zawsze radzę: zmień zawód. Warto robić to, co się lubi. I ja to robię! Wybierając studia, nie do końca wiedziałam, czym będę się zajmować w przyszłości. Chciałam iść na studia taneczne, ale moi rodzice nie popierali tego pomysłu, więc wybrałam inny kierunek, ale i tak wróciłam swoją łódką życiową do tej przystani, do której dążyłam.

— A ta łódka już w dzieciństwie płynęła po falach kultury. Kto tę łódź na nie skierował?

— Mój dziadek budował świetlicę wiejską, która się później stała filią takiego domu kultury. Spędzałam tam mnóstwo czasu i czułam, że to mój drugi dom. I teraz podobnie jest u nas, w Dywitach. Ludzie do nas przychodzą, bo chcą wypić kawę, herbatę, porozmawiać z innymi twórczymi ludźmi, rozwijać swoje zainteresowania. Są dzieci, które przychodzą do nas prosto po szkole, żeby uczestniczyć w różnych zajęciach. Czasem okazuje się, że tak naprawdę spędzają u nas pół tygodnia!

— Co składa się na siłę waszego ośrodka kultury?

— Nasz ośrodek jest instytucją gminną, która, w jakimś sensie, łączy różne instytucje: to nie tylko dom kultury, ale też świetlice i biblioteki. W dużych miastach, na przykład w Olsztynie, każda instytucja kultury ma swój zakres obowiązków, bo np. miejski ośrodek kultury jest odpowiedzialny za wydarzenia kulturalne, Pałac Młodzieży za edukację kulturalną młodzieży, a Uniwersytet Trzeciego Wieku za zajęcia dla seniorów. My te wszystkie zadania łączymy, prowadząc zajęcia dla osób w różnym wieku i z różnego zakresu. Jesteśmy wielofunkcyjni i interdyscyplinarni.

— I integracyjni.

— Oczywiście! Integrujemy mieszkańców, prowadząc edukację kulturalną i odpowiadając na potrzeby naszej



Fot. GOK Dywity/Anna Urbanik

Trzeba mówić, że wszystko można!

Angelika Stawisińska, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Dywitach, ma w sobie tyle energii i chęci do działania, że mogłaby pewnie nią obdzielić kilka osób. Dowód? Urlop bierze po to, by... pracować.

społeczności. Specjalnie dla mieszkańców naszej gminy uczymy się różnych nowych rzeczy, żeby później móc im tę wiedzę i umiejętności przekazać, podzielić się tym.

— Wiem, że pani obecnie pracuje z młodzieżą.

— Tak, tworzymy razem Młodzieżową Radę Kultury, która wspiera naszą działalność po to, żebyśmy lepiej docierali do młodych mieszkańców, bo wiemy, że młodzież najchętniej uczestniczy w kulturze. Nam się udało

znaleźć sposób, by wejść z nimi w fajną relację i założyć grupę, która inicjuje różne działania. Napisałyśmy na przykład projekt, dzięki któremu powstało radio internetowe. Jeszcze dwa lata temu nie wiedziałam, czym jest podcast, a teraz, dzie-

Najczęściej uśmiecham się, gdy... **widzę radość u innych.**
Gdyby moje życie miało dostać tytuł, to brzmiałby on...
„Działacz kultury”.

Moją największą siłą jest... **zarażanie radością i kulturą.**

ki młodym ludziom, nie tylko wiem, ale i uczę się takie podcasty przygotowywać. Prezentujemy w nich spojrzenie młodzieży np. na teatr, muzykę, zapraszamy naprawdę wyjątkowych gości, bo rozmówcami młodzieży byli już np. Andrzej Fabisiak z Teatru Jaracza, który wyjawiał Marcelinie, że jego przygoda z teatrem zaczęła się na podwórku, czy Piotr Sułkowski, dyrektor filharmonii, którego Natalia podchwytliwie zapytała, czy w filharmonii nie mogłoby się pojawić więcej muzyki rozrywkowej. Z tych spotkań wychodzą świetne dyskusje. Bo młodzież jest mądra, trzeba tylko przy niej być. I mówić, że wszystko można.

— Towarzyszyć, ale nie narzucać niczego.

— Zgadza się. Oni mają naprawdę dużo ciekawych pomysłów i odwagę. Kiedy nasze dziewczyny z Młodzieżowej Rady Kultury były w Teatrze Jaracza, zrobiły tak świetne wrażenie, że udało nam się wypracować taką współpracę, dzięki której to one będą organizatorkami spektaklu teatru, który odbędzie się w Dywitach.

— A chłopaków macie w tej Radzie?

— Mamy, ale raczej takich „zadaniowych”. Włączają się wtedy, kiedy mają coś konkretnego do zrobienia. Jeden z nich fascynuje się fotografią, a drugi filmem, więc chętnie wspierają nas w takim zakresie. Dziewczyny spotykają się regularnie, także towarzysko, bo bardzo się zaprzyjaźniły.

— Rozmawiamy w czasie pani pobytu w Brąswaldzie na warsztatach tkackich. Skąd pomysł na takie działania?

— Inicjatywa wyszła od mieszkańców. Oni zgłosili zapotrzebowanie, a my projekt do Narodowego Centrum Kultury. W sześciu miejscowościach zorganizowaliśmy pracownie, a po roku w jednej kontynuowane są zajęcia. Kiedy planowaliśmy ten projekt rękodzielniczy, liczyliśmy, że będziemy mieli około 80 uczestników. Mieliśmy 200.

— Mówi pani „my”...

— W naszym ośrodku mamy naprawdę fajny zespół złożony z wyjątkowych ludzi. Joasia Kitkowska ma twórcze, plastyczne pomysły, Ania Urbanik prowadzi zajęcia z grafiki komputerowej, na które zapisują się na kilka miesięcy do przodu, od inicjatyw oddolnych jest sołtyska jednej ze wsi Ka-

rolina Moczulska, a Krzysztof Włodarski, muzyk, zagra na wszystkim, nawet na garnku, a jak będzie trzeba, to i za mikrofon chwyci (śmiech). Mam wokół siebie wielozadaniowych ludzi, którzy bez problemu zakasają rękawy i zrobią, co trzeba.

— Te rękawy trzeba zakasać między innymi dlatego, jak się domyślam, że kasy na kulturę zawsze jest za mało.

— To prawda. Mamy jednak to szczęście, że w tamtym roku udało nam się pozyskać sporo pieniędzy z Narodowego Centrum Kultury, a nasz ośrodek został wyróżniony jako jeden z szesnastu, które tworzą nową ofertę edukacyjną właśnie pod skrzydłami NCK. Nasz budżet jest na podobnym poziomie, a dzięki dodatkowym programom i dotacjom możemy rozwijać swoją ofertę. Wiadomo jednak, że wszystko drożeje. Na szczęście możemy liczyć także na mieszkańców gminy, którzy wiele rzeczy robią po prostu społecznie. Na przykład teraz wprowadzamy nowy pilotażowy program wycieczek, w przygotowaniu których pomagają nam sołtysi. Co drugą niedzielę, od 13 czerwca do końca września, będziemy organizować wycieczki po różnych miejscowościach i towarzyszące im spotkania przy kawie i herbacie. W rolę przewodników wcieli się osoby, które najlepiej znają historię swojej wsi. Czasami kulturze nie trzeba dużo pieniędzy. Trzeba fajnych ludzi. Amy takich mamy.

— Z tego, co słyszę, nie ma Pani w zwyczaju odpoczywać?

— Och, od lat urlopy poświęcam na obozy i kolonie taneczne, podczas których jestem wychowawcą młodzieży, oraz na udział w organizacji Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Demoludy”. Odpoczywam dzięki temu psychicznie.

— Co jeszcze daje pani radość?

— Taniec. Uwielbiam tańczyć. Tak jak zresztą cała moja rodzina. Pamiętam, że tata mnie zaciągał do garażu, włączał głośno muzykę, wygłupialiśmy się i tańczyliśmy. To sposób na wyrażenie siebie, na wyrzucenie z siebie trudnych emocji i pokazanie radości.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl



Elżbieta Olszta, Jamielnik, powiat nowomiejski

Elżbieta Olszta od 17 lat pracuje w Bibliotece Publicznej w Jamielniku, która z uwagi na różnorodność podejmowanych inicjatyw nieformalnie pełni funkcję wiejskiego domu kultury. Inicjatywy, jakie podejmuje i pieczołowicie realizuje zauważane są nie tylko w powiecie. To w jamielnickiej bibliotece zrodził się pomysł pośmiertnego uhonorowania gen. A.M. Waraksiewicza. Udział Stowarzyszenia Ułanów Grochowskich im. gen. J. Dwernickiego w uroczystości odsłonięcia pomnika to również inicjatywa pani Elżbiety. Jest pasjonatką lokalnej historii - od lat gromadzi na strychu biblioteki świadectwa dawnej kultury materialnej i faktograficznej.

Dyskusyjny Klub Książki, spotkania autorskie, warsztaty, wystawy, zajęcia feryjne, wakacyjne, coroczne świę-

to Misia, czytanie w formie video fragmentów książek związanych z lokalną historią, w które zaangażowana jest lokalna społeczność - to tylko niektóre formy krzewienia kultury realizowane przez Elżbietę Olsztę.

— Planuję zarchiwizować dokumenty życia społecznego (mam ich bardzo dużo, użyczonych od lokalnej społeczności) w systemie OSA (Otwarty System Archiwizacyjny) Moje działania są spontaniczne, rodzą się z dnia na dzień, dlatego nie mam dokładnie sprecyzowanych planów — mówi Elżbieta Olszta — Marzę, by eksponaty - świadectwa życia naszych dziadków i pradiadków, które zgromadziłam, a jest ich ponad 1100 - nie poszły w zapomnienie. Moim marzeniem jest to, by powstało w Jamielniku wiejskie muzeum w odrębnym drewnia-

Najczęściej uśmiecham się, gdy...
dzień się budzi, a ja razem z nim... i gdy widzę moją szczęśliwą wnuczkę Zuzię i gdy spędzam z nią czas.
Gdyby moje życie miało dostać tytuł, to brzmiałby on...

„Z wiatrem i pod wiatr” - to moje odbicie życia - fragment tekstu - sparafrazowany i zaczerpnięty z piosenki Anny Wyszkonii „Biegnij przed siebie”. Chciałabym, żeby każdy, kto teraz czyta ten artykuł, wsłuchał się w słowa tej piosenki. Są piękne.

Moją największą siłą jest...
umiejętność dążenia do celu poparta oczywiście pracą. Moją siłą jest wiara, że „jeszcze będzie przepięknie, jeszcze będzie normalnie...”

nym budynku, stylizowanym na stary.

Pani Elżbieta to niezwykle charyzmatyczna osoba, pełna wigoru, z błyskiem w oku, zawsze otwarta, radosna i gotowa do działania. Prowadzona przez nią biblioteka podejmuje szereg inicjatyw na

rzecz lokalnej społeczności. Elżbieta Olszta swoją postawą i działaniami pokazuje, że biblioteka to nie tylko książki, to życie w którym książka jest partnerem i przyjacielem. Jej działania są spójne, czuć w nich serce i oddanie pani Elżbiety.

ALINA LASKOWSKA



Fot. Alina Laskowska

Grażyna Piękos, Laseczno, powiat iławski

Kocham muzykę - mówi Grażyna Piękos, wieloletnia dyrektorka Gminnego Ośrodka Kultury położonego w Lasecznie. Ile jest zespołów, które tworzy? A ile zorganizowała koncertów? Trudno to zliczyć!

Grażyna Piękos z kulturą związana jest od zawsze. A jako dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Lasecznie - od 2007 r. Laseczno to wieś w gminie Iława. Położona tu siedziba Ośrodka Kultury zajmuje się jednak aktywizacją kulturalną mieszkańców całej gminy. A także licznie przyjeżdżających tu w sezonie letnim turystów.

Co gra wszeru pani Grażyny? Muzyka rockowa - była na wielu wspaniałych koncertach: Phila Collinsa czy Rolling Stonesów. Kocha także poezję śpiewaną. Uwielbia musicale. Nie może się zaszulakować w temacie muzyki. I nie może tego zrobić, kiedy rozmawiamy o organizowaniu życia kulturalnego w gminie wiejskiej. Troszczy się o różnorodność proponowanych mieszkańcom i turystom wydarzeń.

Grasz Band, jeden z jej zespołów muzycznych, wydał właśnie nową piosenkę o przewrotnym tytule „Zła”. - Pisząc słowa, inspirowałam



się przyrodą - mówi, zachęcając do posłuchania.

Inne zespoły, które na przestrzeni lat współtworzyła, to m.in. Remedium (z zacięciem rockowym) i Morawa (który już od 25 lat skręca w stronę folku). Po drodze pojawiały się też zespoły młodzieżowe, był kobiecy zespół Fantazja. Jej dumą jest istniejący od dekady zespół Dzieci Ziemi Iławskiej. I właśnie otrzymał nagrodę starosty iławskiego za swoją działalność. - Trud-

no mi czasem, bo dzieci rosną i wyfruwają z tego naszego muzycznego gniazda - mówi pani Grażyna. - Pocięchą jest dla mnie to, że przychodzą następne, utalentowane młode osoby.

Dzieci - te własne - poszły w jej ślady. W ich życiu muzyka i kultura są bardzo ważne. Najstarsza córka Joanna mieszka od 15 lat w Wielkiej Brytanii. Pracuje w księgowości, ale muzyka jest jej bliska. Synowie, choć trochę wyglą-

dają jak bliźniacy, to jednak nimi nie są. Między Rafałem a Marcinem są dwa lata i 4 miesiące różnicy. Rafał jest perkusistą, można go usłyszeć właśnie w najnowszym utworze Grasz Bandu. Nie zajmuje się muzyką zawodowo, w przeciwieństwie do Marcina. On odebrał gruntowne wykształcenie muzyczne. Jak mówi jego mama, żyje tylko z muzyki. Założył zespół Singin' Bird.

EDYTA KOCYLA-PAWŁOWSKA

Najczęściej uśmiecham się, gdy...
świeci słońce. I gdy widzę uśmiechniętych, życzliwych ludzi. Zresztą uśmiecham się z wielu powodów. Gdy słyszę piękną muzykę - wtedy uśmiecham się pełną buzią, bo kocham muzykę. Gdy widzę piękne obrazy. Piękne zachody słońca... Fotografuję je, spacerując nad jeziorem Jeziorak. To mnie bardzo dobrze nastraja.

Gdyby moje życie miało otrzymać tytuł, to brzmiałby on...
różnobarwne życie Grażyny Piękos. Jest w nim wiele różnych barw. Poza tym to słowo kojarzy mi się z barwą życia, barwą głosu.
Moją największą siłą jest... **rodzina.**



Fot. archiwum prywatne

Z Rayem Willsonem, wokalistą grupy Genesis

— Pisarka, nauczycielka, która zawodowo zajmuje się jednak czysto technicznymi zagadnieniami.

— Wolę mówić o sobie – autorka książek. Nie czuję się pisarką. Mam wykształcenie pedagogiczne, ukierunkowane na edukację ekologiczną. Mogłabym więc być nauczycielem w szkole, jednak nigdy nie pracowałam w zawodzie. Życie ułożyło mi się w taki sposób, że mam przyjemność, od ponad dwudziestu lat, pracować w branży telekomunikacyjnej, a w wolnym czasie piszę książki. Zobu tych dziedzin czerpię ogromną satysfakcję.

— W twojej najnowszej książce, która nosi tytuł „Koci Zaułek”, ważnym wątkiem jest przyjaźń. W mediach społecznościowych pojawiły się zdjęcia z pisarką – Joanną Opiat-Bojarską, autorką kryminałów. Przyjaźń pomiędzy autorami książek jest możliwa?

— Zdecydowanie. Poznałyśmy się wiele lat temu, trochę przypadkowo i okazało się, że łączy nas bardzo wiele, na przykład urodziłyśmy się w tym samym miesiącu i tym samym dniu. Asia jest naprawdę niezwykłą osobą, a mimo że dzieli na dużą odległość, staramy się podtrzymywać naszą wyjątkową znajomość. Mówisz o zdjęciu z Asią, które zrobiłyśmy sobie w Toruniu, bo właśnie tam również się spotykamy.

— Nie bez powodu zatem akcję jednej z książek umieściłaś w Toruniu. To „Tajemnica profesora w meloniku”.

— Tak, Toruń, to również miasto Mikołaja Kopernika, pierników, jest niezwykle klimatyczne i oboje z Asią je lubimy. Czasem można nas tam spotkać. Jeżeli ktoś, kiedyś, dostrzeże na toruńskiej starówce mocno zajęte rozmową blondynkę i brunetkę, to prawdopodobnie będziemy to my.

— Obie jesteście autorkami książek, choć zajmujecie się zupełnie inną tematyką. Joanna Opiat-Bojarska pisze kryminały, thrillery, ty z kolei – pozycje dla najmłodszych.

— Namawiałam ją, abyśmy napisały wspólnie coś dla dzieci. Zarzeka się, że to nie jej bajka. Ja z kolei nie wyobrażam sobie pisanie dla dorosłych.

— Twoja pierwsza książka dla najmłodszych powstała w 2016 roku. Była to „Tajemnica zaginionej kotki”. Gdyby ktoś powiedział, że w 2021 roku będziesz mieć na koncie już dziewięć pozycji, uwierzyłabyś? „Koci Zaułek” miał premierę 19 maja, a już wkrótce w sprzedaży pojawi się kolejna książka.

— Oczywiście, że nie. Wcześniej nie wiązałam przyszłości



Pochodzi z Mazur, ale obecnie mieszka i tworzy na Warmii. Bohaterowie jej książek rozwiązują zagadki kryminalne, także w Olsztynie. Rozmawiamy z Beatą Sarnowską, olsztynianką, autorką literatury dla dzieci.

Żyje od książki do książki

z pisaniem. „Tajemnicę zaginionej kotki” napisałam dla syna, który był moim beta-czytelnikiem. Zawsze byłam związana z książkami, ale nie do końca z pisaniem. Mogę powiedzieć, że przypadek sprawił, że stałam się autorką książek dla dzieci. Jednak na tyle to mi się spodobało, zafrapowało i wciągnęło, że przerodziło w pasję i kolejne powieści.

— W których widać zaangażowanie pedagogiczne. Twoje książki mają charakter edukacyjny?

— Odważę się i odpowiem: tak. Książka musi edukować. W mojej najnowszej powieści pod tytułem „Koci Zaułek” pojawiają się różne tematy: przyjaźń głównych bohaterów, relacje między dziećmi, ich problemy czy sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Pokazuje, że więcej zdziałamy będąc w grupie i się wspierając. W „Kocim Zaułku” pojawia się również aspekt wolontariatu, bohaterki znajdują bezdomnym kotom domy. Spodobała mi się idea kocich

kawiarni i do tej olsztyńskiej niejednokrotnie, wspólnie z synem, zaglądaliśmy. Poza tym mamy w domu dwa koty. Jednego przyszykaliśmy właśnie z kociej kawiarni, drugiego ze schroniska. Kiedy wydawca zaproponował mi napisanie powieści o kotach, zgodziłam się bez wahania. Przecież to temat wprost dla mnie.

— Tym bardziej, że w twoich książkach kot zawsze musi być.

— No tak (śmiech). Na przykład w „Tajemnicy zielonej teczki” pojawia się kawiarnia

„Pod leniwym kotem” czy starsza pani, która wychodzi na spacer z kotem. W „Nutach Feliksa”, książce, której premierę zaplanowano na czerwiec, losy pewnego kota również mają znaczenie. Więc koty w moich fabułach zawsze są gdzieś w pobliżu.

— Wiem, że powstają już kolejne książki.

— Tak, właśnie pracuję nad redakcją drugiej części „Kocięgo Zaułka”, która nosi podtytuł „Sekrety Leny”. Napisałam ją w czasie pandemii, a powinna ukazać się w październiku. Ponadto, jak już wspomniałam, w czerwcu premierę będzie miała kolejna książka – „Nuty Feliksa”. Akcja powieści toczy się w fikcyjnym miasteczku, Małym Warmińskim, ale nie ukrywam, że zainspirowałam się Barczewem, które jest mi niezwykle bliskie i w którym urodził się Feliks Nowowiejski.

— Masz szczęście do ilustratorów swoich książek.

— To zasługa wydawców, z którymi współpracuję, ale zdecydowanie potwierdzam. Ilustracje do „Kocięgo Zaułka” stworzyła pani Joanna Rusinek i przyznasz, że są genialne. Wydaje mi się, że książka spodoba się, szczególnie miłośnikom kotów (śmiech). Praktycznie na każdej stronie znalazł się jakiś koci dodatek, który umila czytanie. Wydawnictwo zadbało o każdy, najmniejszy szczegół.

— Pisanie wciąga?

— Obawiam się, że pisanie uzależnia, bo rzeczywiście żyje trochę od książki do książki.

— Trzeba mieć jednak w sobie trochę dyscypliny, by pracować zawodowo i tworzyć książki.

— Chyba coś w tym jest. Jestem obowiązkowa, zdyscyplinowana, konkretna, a nawet drobiazgową. Właśnie ta ostatnia cecha czasem przeszkadza, ale też ma swoją wartość. Szczególnie, kiedy trzeba zająć się redakcją tekstu, czy czytaniem po składzie. Wtedy liczy się każda literówka i każdy drobiazg.

— Wyzwaniem jest też pisanie dla dzieci. Mówi się, że wbrew pozorom jest to trudniejsze od pisanie dla dorosłych.

— Młodego czytelnika trzeba zainteresować i przyciągnąć już od pierwszych stron. To właśnie one decydują czy przeczyta książkę czy też nie. Dorosły

Beata Sarnowska – zadebiutowała powieścią „Tajemnica zaginionej kotki”, która zdobyła uznanie jury w konkursie polskiej sekcji „Ibby Książka Roku 2016” i została wpisana na listę bis. W swoich książkach wykorzystuje motywy gry miejskiej, historię miasta oraz lokalne zabytki, łącząc je w detektywistyczną zagadkę, którą bohaterowie, wspólnie z czytelnikiem, rozwiązują. Urodziła i wychowała się na Mazurach, ale swoją przyszłość związała z Warmią, gdzie dziś mieszka i pracuje. Nakładem wydawnictwa Wilga ukazała się właśnie jej książka „Koci Zaułek”. W czerwcu, tym razem w wydawnictwie Skrzat, ukaże się kolejna pozycja – „Nuty Feliksa”.



— W czerwcu premierę będzie miała kolejna książka – „Nuty Feliksa”. Akcja powieści toczy się w fikcyjnym miasteczku, Małym Warmińskim, ale nie ukrywam, że zainspirowałam się Barczewem, które jest mi niezwykle bliskie i w którym urodził się Feliks Nowowiejski — zapowiada Beata Sarnowska.

czytelnik jest w stanie skupić uwagę dłużej. Przeczyta kilkadziesiąt, nawet do stu stron, by się przekonać, czy ma przed sobą interesującą powieść.

— Pisanie cię zmieniło?

— Myślę, że nie. Wydaje mi się, że jestem tą samą osobą, ale nie mnie to oceniać. To pytanie do moich znajomych i bliskich.

— Gdzie widzisz siebie za dziesięć lat?

— Mam bardzo dziwne i niespokojne czasy, więc trudno planować. Nie wiem, co wydarzy się za rok, a tym bardziej za dziesięć lat. Chciałabym dalej pisać książki dla dzieci, a co przyniesie los? Zobaczymy. Pandemia uświadomiła nam wiele rzeczy, wiele zmieniła i zwerifikowała. Przyszan, że nie planuję aż tak daleko w przyszłość. Staram się po prostu iść do przodu, bardziej skupiając się na tym, co przyniesie kolejny dzień, tydzień, góra miesiąc. Dziesięć lat? Dziś naprawdę trudno przewidzieć, co nas czeka. Myślę, że jeśli zapytałabyś mnie o to samo za rok, moja odpowiedź byłaby podobna. Na pewno chciałabym dalej pisać dla dzieci w każdym wieku.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl



— Jako dziennikarka, reporterka, to ty przeważnie zadajesz pytania. Jak się czujesz będąc po drugiej stronie?

— Dziwnie. Jest to nawet dosyć stresujące doświadczenie (śmiech). Wolę zadawać pytania, bo kontroluję wtedy sytuację. Tym bardziej, że gdy zadaję pytanie, to słucham rozmówcy, a zdecydowanie bardziej wolę słuchać, niż mówić.

— Jak długo słuchasz już swoich rozmówców, będąc reporterką Faktów TVN?

— W TVN pracuję całe moje dorosłe zawodowe życie. Będzie to już jakieś 12 lat. Zaczynałam na studiach, jako researcher, którego pieśczętnie nazywamy w branży „Rysiem”. Tym „Ryskiem” byłam kilka lat. Jego zadaniem jest, co tu dużo mówić - zaszuwać na swojego reportera. Po odrobieniu tej dziennikarskiej pańszczyzny zaczęłam pracować na swoje własne konto i własne nazwisko. Na początku w programie interwencyjnym, który dziś już nie istnieje. To była prawdziwa szkoła życia. Zabawa polegała na tym, by wtargnąć do gabinetu lokalnego urzędnika, który miał coś za uszami i zapytać jak mu nie wstyd ustawiać przetargi, marnować publiczne pieniądze czy obsadzać stolki własnymi kuzynami. Urzędnik trząsał drzwiami, kamera wszystko nagrywała, a mieszkańcy nam za to dziękowali. Tak zaprawiona w bojach, stopniowo szłam dalej.

— Jakie tematy najbardziej cię interesują?

— Zaczynałam od spraw społecznych i w nich czuję się dobrze, choć praca w newsach polega również na tym, że zajmujemy się tym, co akurat przyniesie dzień. Musisz wszystko wiedzieć i na wszystkim się znać, ciekawie o tym opowiedzieć i wyrobić się na godzinę dziesięć. Gdy kończysz swój materiał trzy minuty przed emisją, w czasie gdy widzowie już siedzą przed telewizorami, a prezynter już prowadzi program - wtedy poziom adrenaliny jest naprawdę wysoki.

Moją odskocznią od tej bieżączki są reportaże. To ukochna przeze mnie forma dziennikarska. Czas mnie tu nie ogranicza, mogę prowadzić długie wywiady, poznać swoich rozmówców i ruszyć w świat.

— Twój reportaż wygrał ostatnio jeden z trzech największych festiwali telewizyjnych świata, World Media Festiwal w Hamburgu. O czym opowiada?



Żyjemy w ciekawych czasach

Kasia Górniak jest reporterką Faktów TVN. Karolinie Rogóż-Namietko opowiedziała o swojej pracy, która bywa ciekawa, niebezpieczna i bardzo wyczerpująca. Jej reportaże wygrywały prestiżowe międzynarodowe festiwale, m.in. World Media Festiwal w Hamburgu i były nominowane do najważniejszej polskiej nagrody dziennikarskiej Grand Press. Jak wygląda praca w jednym z największych kanałów telewizyjnych w Polsce?

rosyjską kolonię karną o zaostrozonym rygorze, położoną na końcu świata, bo aż za kołem podbiegunowym. W tej kolonii osadzony był wtedy ukraiński reżyser Oleg Sencow, który po aneksji Krymu, pod sfalszowanymi zarzutami, został skazany za terroryzm na dwadzieścia lat. Chcieliśmy pokazać miejsce, w którym go zamknięto. By się tam dostać, lecieliśmy kilkoma samolotami, płynęliśmy promem, jechaliśmy marszrutką, a ostatni odcinek pokonał taksówką. Taksówkarz, nie wiedząc, kim jesteśmy, opowiedział nam, że dzień wcześniej aresztowano tam ukraińskich dziennikarzy nagrywających kolonię. Pod zarzutem szpiegostwa, bo obiektów tego typu absolutnie nie można nagrywać. Z taką wiedzą wysiadaliśmy z taksówki. Wiedzieliśmy, że mamy dosłownie kilka minut, zanim strażnicy z bronią obserwujący z wieżyczek okolicę, zobaczą, że pod ich nosem kręci się ktoś podejrzany. Stałam przed kamerą z duszą na ramieniu. Gdy nagle rozległ się potężny dźwięk syren alarmowych, byłam pewna, że nas znaleźli. Na szczęście tak nie było. Nagraliśmy kolonię, spakowaliśmy kamerę do plecaka, a karty pamięci w skarpetki i szybko stamtąd wyjechaliśmy.

— Jeden z twoich reportaży właśnie o Wschodniej Europie otrzymał nominację do Grand Press.

— Reportaż opowiadał o opozycyjnych, białoruskich artystach. Wyklęci przez Łukaszenkę, starali się robić wolną sztukę. Służby robiły naloty na ich podziemny teatr, a sami aktorzy ładowali co rusz w aresztach. Dziś, po ostatnich wydarzeniach na Białorusi wiemy, że białoruski dyktator potrafi zrobić jeszcze więcej, by chronić reżim.

— Praca dziennikarza jest dość specyficzna, bo nie pracujesz tylko na dobro swojego pracodawcy ale też na własne nazwisko, więc każda tego typu nagroda ciebie. Czy kiedykolwiek brałaś pod uwagę inny zawód?

— Czas dla dziennikarstwa są trudne. To, o czym kilka lat temu opowiadałam widzom na przykładzie Europy Wschodniej, dziś dostrzegam we własnym kraju. Ale nie wyobrażam sobie innej pracy. W końcu przecież o to właśnie chodzi, żeby żyć w ciekawych czasach.

KAROLINA ROGÓŻ-NAMIETKO
redakcja@
gazetaolsztynska.pl



— Dla tego reportażu przejechałam pół Europy. Nagrywaliśmy go w pięciu krajach i zrobiliśmy to z naprawdę dużym rozmachem. Wszystko działo się jeszcze przed pandemią, gdy problemy mieliśmy zupełnie inne, niż teraz. Ruszyliśmy tropem transportu dziesięciu tygrysów, zatrzymanych na polsko-

-białoruskiej granicy. Byliśmy w Rosji, Hiszpanii, we Włoszech i w Belgii. Odkryliśmy, że w sprawie zaangażowana jest cyrkowa rodzina z okolic Rzymu, tajemniczy sponsor z Moskwy i szemrane typy z Dagestanu. Wróciliśmy z jednego wyjazdu tylko po to, by przepakować walizki i zabukować kolejne bilety.

To był czas bardzo intensywnej pracy.

— Intensywnej i niejednokrotnie pewnie niebezpiecznej, bo kręcąc jakiś reportaż, można się natknąć na różnych ludzi, nie do końca przyjaznych.

— Swego czasu bardzo dużo jeździłam po Europie Wschodniej, specjalizowa-

łam się wtedy w tematach związanych z Rosją, Białorusią i Ukrainą. Przeżyłam kilka sytuacji, gdy mierzono do mnie z karabinu, śledzono, czy legitymowano, a ja zastanawiałam się, kto wyciągnie mnie z aresztu i jak skończy się ten dzień.

Chyba najwięcej strachu najadłam się, nagrywając

Zachęca kobiety do wprowadzania zmian. By miały odwagę patrzeć w przyszłość bez lęku i spełniać marzenia. Rozmawiamy z Pauliną Smaszcz, trenerką biznesu i rozwoju osobistego, szkoleniowcem, mentorką, dziennikarką, autorką książki „Bądź Kobiętą Petardą”.

Paulina Smaszcz - jest ekspertką ds. kompetencji ukrytych w kapitale ludzkim. Trenerka biznesu i rozwoju osobistego, szkoleniowiec, mentorka, konsultantka biznesu, dziennikarka i prezenterka telewizyjna. Od ponad 18 lat szkoli indywidualnie przedstawicieli biznesu: przedsiębiorców, pracowników korporacji i biznesów indywidualnych. Doktorantka SWPS Uniwersytetu Humanistyczno – Społecznego na Wydziale Nauk Humanistycznych i Społecznych w grupie badawczej prof. Izabeli Grabowskiej. Absolwentka polonistyki i socjologii. Wykładowca-praktyk Wydziału Zarządzania Wyższej Szkoły Handlowej we Wrocławiu.

**Ja nic nie muszę,
mogę tylko chcieć**

— Ja nic nie muszę, mogę tylko chcieć. Kiedy pani doszła do tego wniosku?

— To dotyczy wszystkich kobiet. Zachęcam, by w końcu poznały siebie i osiągnęły stan samoświadomości. Kiedy właśnie nie nie muszą, a mogą tylko chcieć. Każda z nas powinna dotrzeć do tego etapu.

— Ile czasu musi upłynąć, by ten stan osiągnąć?

— To zawsze jest proces. Ukażę kobietę ten stan pojawia się w innym momencie. Zawsze też powtarzam, że bardzo lubię, kiedy na moje warsztaty przychodzą trzy pokolenia kobiet. Babcia, mama i córka. Nie może być silnej, odważnej, asertywnej, pełnej energii i sięgającej po marzenia kobiety, jeśli nie ma mocnej matki. Córka staje się odważna, mając mądrą matkę. Nie stanie się taka, jeśli widzi przed sobą smutną i zagubioną kobietę, bez szacunku do siebie, swoich wartości, z zaniżoną samooceną. To samo dotyczy pokolenia babć. Matka natomiast może czerpać inspirować się córką. Jej otwartością, młodzińskim zapałem. Przypomnieć sobie siebie z czasów, kiedy wchodziła w dorosłość, mając dwadzieścia kilka lat. Wspomnieć, jakie miała wtedy marzenia i plany. Zastanowić się, dlaczego nie nie zrobiła, by tamte cele osiągnąć? Co stało na przeszkodzie? Dlaczego nie spełniła swoich marzeń? Co takiego się wydarzyło? Kto był hamulcowym? Jakimi ludźmi powinna się otaczać, a którymi nie? A może teraz jest czas na to, by wrócić do swoich marzeń i zacząć budować życie po swojemu. Z kolei babcia powinna czuć, że jest potrzebna i córce, i wnuczce. To niezmiernie ważne, szczególnie w kraju, gdzie starość jest biedna i szara. Jeżeli spowodujemy, że babcia będzie czuła się potrzebna, to też będzie inną kobietą. Odważną.

— Wciąż jeszcze dużo przed nami?

— Kiedy patrzę na inne europejskie kraje, szczególnie te bardziej zamożne, tam starość wygląda zupełnie inaczej. Taką możliwość daje sytuacja finansowa państwa. W krajach azjatyckich z kolei starsze osoby są poważane, są autorytetem. My o tym zapominamy, a przecież wymiana międzypokoleniowa jest bardzo ważna. Nie będziemy budować pokoleń mądrych, odważnych, samoświadomych, świetnie komunikujących się, asertywnych kobiet, jeśli same takie nie będziemy. Mam 48

lat i znam kobiety starsze od siebie, które nigdy jeszcze nie dojrzały do samoświadomości i nadal żyją spełniając oczekiwania i żądania innych osób. Z kolei znam wiele kobiet młodszych ode mnie, które żyją świadomie. Zależy to więc od wielu czynników, ale na pewno samoświadomość jest bardzo ważna. Chociażby dlatego, by znaleźć odpowiedź na pytanie, kim jestem, dokąd zmierzam, jakie mam marzenia i z jakiego powodu ich nie realizuję? Kto mi w tym przeszkadza? Kto powoduje, że czuję się źle, a kto, że czuję się ze sobą dobrze? Kogo mieć blisko, a od kogo się odciąć? Odpowiedzi na te pytania są bardzo ważne, by dojść do momentu, by móc powiedzieć: ja nie nie muszę, mogę tylko chcieć.

— Wspomina pani również, by otaczać się inspirującymi osobami i unikać tych, które sprawiają, że czujemy się źle. Cytuje pani Wiliama Forda Gibsona, amerykańskiego pisarza, który powiedział: „Zanim zdiagnozujesz u siebie depresję lub niskie poczucie własnej wartości, upewnij się najpierw, czy nie otaczasz się po prostu dupkami”.

— (śmiech). No właśnie, to są ci hamulcowi, którzy powstrzymują nas przed działaniem.

— A nie jest też tak, że kobiety w Polsce były wychowywane właśnie tak, by nie osiągnąć tego stanu samoświadomości?

— To nawet nie chodzi o to, że były tak wychowywane. Struktura, polityka naszego kraju, Kościoła powoduje, że nadal spycha się nas w tradycyjne role. Mimo że badania pokazują, że to właśnie kobiety są w Polsce lepiej wykształcone od mężczyzn. Uważam, że powodem jest trochę strach przed tym, jak szybko działamy. Proszę spojrzeć na kraje rządzone przez kobiety. Tam szybko rozwiązuje się konflikty, problemy i podejmuje działanie, decyzje. W krajach rządzonych przez mężczyzn przede wszystkim się walczy, dyskutuje, a priorytetem są pieniądze i władza. Zmiany nie ułatwia również patriarchalny system rodzinny. Kobiety uschylku transformacji systemowej były bohaterkami mojego doktoratu. Matki podkreślały, że córki mogą robić, co chcą. Kiedy jednak padały trudniejsze pytania, okazywało się, że matki przenoszą wdrutowane schematy na swoje córki. Chęć, by córka jednak założyła rodzinę, mia-

ła męża i dzieci. Słowem — by spełniła się w roli żony i matki. Tak, jakby posiadanie faceta było gwarancją szczęścia. Tak, jakby posiadanie dziecka było również wyznacznikiem szczęścia. A przecież są kobiety, które nie mogą mieć dzieci, a bardzo by chciały. I są szczęśliwe. Są kobiety, które decydują się na rozstanie i też są ze sobą szczęśliwe, bo są samoświadome.

— Musi dojść do naprawdę przełomowej sytuacji, byśmy przełamały schemat?

— Nie wiem, czy odpowiedź, czy w każdym momencie, ale na pewno łatwiej nam wtedy dokonywać zmian. Kiedy coś nas zatrzyma, czy to choroba, czy śmierć kogoś bliskiego, złe wydarzenie, rozczarowanie, łatwiej nam zatrzymać się. Zastanowić się, co zrobiliśmy źle.

Czasem mówię, że w życiu często jesteście na rondzie i nie skręcamy w żadną uliczkę, a kręcimy się w kółko. Żadne wydarzenie nie powoduje, że się zmieniamy. Sprawia jedynie, że znów popełniamy ten sam błąd.

Ciągle szukamy przyczyn w świecie zewnętrznym, w kimś, że wydarzyło się coś przeciwko nam. A myślę, że bardziej istotne jest to, byśmy doszły do wniosku, że przecież świata nie zmienimy. Mamy za to szansę zmienić nasze podejście do świata. Zaczynamy więc od pracy nad sobą. O tym piszę też w książce. Jeśli ja będę szczęśliwa, spełniona, świadoma, pełna życia i energii, zdrowa, bo piszę również o badaniach profilaktycznych, to wszystko

przekazę dzieciom. To będzie miało również wpływ na moją relację z partnerem, rodziną, teściami, pracodawcą. To, jak traktujemy siebie, czy darzymy siebie szacunkiem, myślimy o sobie, emanuje później wszędzie. Ma wpływ na każdą dziedzinę naszego życia. Jeśli nie robimy tego dla siebie, powinniśmy to zrobić dla swoich dzieci.

— Coś się chyba jednak zmienia, bo powstaje coraz więcej kobiecych kręgów. Wspierających się kobiecych społeczności.

— Na pewno więcej się o tym mówi. Temat kręgów kobiecych pojawia się w dyskursie społecznym i medialnym. Czy tak jest? Osiemnaście lat mojej pracy pokazuje, że rzeczywistość takich kręgów jest coraz więcej. Jednak wciąż mamy kobiety, które krzywdzą inne kobiety, robią im na złość, czy źle życzą. Deklarują tylko, że są wspierające, a jest inaczej. Stąd też w stworzonym przeze mnie dekalogu kobiety-petardy punkt 10 brzmi: lubię być i pracować z kobietami. Działam z kobietami od wielu lat. I to właśnie kobiety potrafią być wspierające, ale w równym stopniu również krzywdzą.

— Mówiąc cytatem Madeleine K. Albright z pani książki — „W piekle jest specjalne miejsce dla kobiet, które nie pomagają innym kobietom”.

— Wierzę w to bardzo, jak również w to, że takie miejsce istnieje (śmiech).

— Pani jednak miała szczęście do tych inspirujących, dobrych kobiet.

— Tak, jestem szczęściarą. W moich warsztatach, spotkaniach uczestniczą naprawdę wyjątkowe kobiety. W czasie moich warsztatów i szkoleń spotykam się z setkami ko-

biet, które chcą zmiany i nie chcą żyć w sposób, w jaki żyły dotychczas. Jedne potrzebują mniej, drugie więcej czasu. Zawsze jednak podkreślam rolę uczenia się przez całe życie. Ciągłe musimy inwestować w rozwój, cały czas musimy się uczyć. Wszystko można stracić, ale umiejętności nie.

— Również cytując pani książkę „Bądź kobietą petardą” - to kompetencje są naszą siłą. Cytuje: „wszystko możesz stracić, ale swoich kompetencji, umiejętności, doświadczenia nie, one stanowią twoją siłę i kapitał na całe życie”.

— Znam mnóstwo kobiet, zresztą takich jak ja, w których życiu wydarzyło się wiele. Kobiety, które zbankrutowały, które porzucono i pozostawiono bez środków do życia. Kobiety takich jak ja, które straciły zdrowie i na nowo muszą się budować. Wtedy weryfikujemy nasze doświadczenia i umiejętności i idziemy dalej, a nie rozpałujemy to, co nam się wydarzyło. Wtedy najważniejsze jest spojrzenie w przyszłość, bo na przeszłość przecież nie mamy już wpływu.

— Można powiedzieć, że przesła pani przez prawdziwe życiowe piekło. Pięć operacji, śmierć bliskich pani osób, strata pracy. Niewiele osób by się z tego podniosło.

— Znam jednak wiele kobiet, z którymi pracuję również jako mentor, które walczą z rakiem, chorują na stwardnienie rozsiane. Kobiety, którym chorują dzieci. Oceniam, że w sumie jestem szczęściarą, bo życie nie doświadczyło mnie tak bardzo. Myślę, że jest wiele kobiet, które znalazły się w o wiele trudniejszych sytuacjach. Działam na ich rzecz poprzez

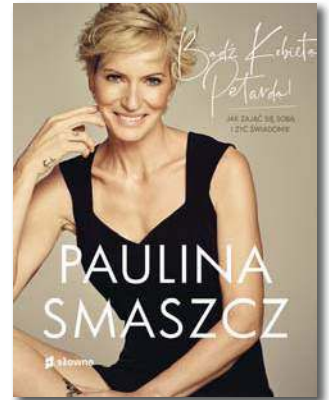
fundację czy inne działania charytatywne. Los przynosi nam różne zaskoczenia. Jest takie świetne powiedzenie: „Chcesz rozśmieszyć Boga? Powiedz mu o swoich planach”. Wciąż słyszę, jak kobiety mówią: „dlaczego mnie to spotkało?”. A ja mówię, by spojrzęły na te wydarzenia inaczej. A dlaczego nie miało cię to spotkać? Co takiego jest w twoim życiu odmiennego, że nie miało się wydarzyć. Wtedy trzeba zebrać się w sobie, pozbierać, przewartościować swoje życie. Zebrać doświadczenia, umiejętności i iść do przodu.

— Czy dziś wyznaczanie celów, w dobie pandemii, epoki chaosu i ciągłych wyzwań sprzyja zmianom? Byśmy byli gotowi na przewartościowanie naszego życia?

— Mam nadzieję, że tak jest. Jestem optymistką. Mam nadzieję, że jest grupa osób, w których przypadku pandemia sprawiła, że zatrzymali się, odbudowali relacje. Musimy sobie jednak zdać sprawę, że jest też ogromna rzesza ludzi, których pandemia nie nauczyła kompletnie niczego.

— Ale kierując się optymizmem. Każda z kobiet może zostać petardą.

— Do wszystkich kieruję dekalog kobiety-petardy, który znalazł się pod koniec książki. Każda kobieta może winny sposób odczytać każdy z punktów i przekonać się, czy jest dla niej, czy jest to dla niej wartościowe. Jednak niech wykorzysta to w ten sposób, by żyć według własnej definicji. Ja tylko pokazuję kierunki. Nie narzucam, że tak trzeba, należy. Przez tyle lat moich doświadczeń warsztatowo-szkoleniowych, porad, dzięki mojemu doktoratowi widzę, jak bardzo



Paulina Smaszcz, autorka książki „Bądź Kobieta Petardą! Jak zająć się sobą i żyć świadomie” (Wydawnictwo Słowne)

czasem błądzimy i zamykamy się w klatkach. Zamiast po prostu zacząć nad tym pracować.

— Można zacząć od lektury pani książki „Bądź Kobieta Petardą”.

— Bardzo dziękuję, to ogromny komplement. Myślę, że jest dużo książek, które pokazują kierunki zmian. Jednak ja na polskim rynku spotykam się głównie z zagranicznymi przedrukami. Myślę, że nie pasują do naszej polskiej rzeczywistości. Do nas – Polek. Nasze pokolenia zbudowały zupełnie inne historie. Ta książka dla Polek. Tych, które są obok mnie. Tu i teraz. To panie w Żabce, pralni, korporacji, dyrektorki, prezeski, właścicielki firm. To książka dla kobiet z Olsztyna, z podolsztynskich miejscowości. Z pewnością jest milion lepszych pozycji, ale nie opisują naszej, polskiej rzeczywistości. A na tym mi zależało.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl



REKLAMA

BTM
biznes starter

**PROWADZISZ FIRME
LUB MASZ POMYSŁ
NA START-UP?**

wejdź na:

www.btmstarter.pl

I OTRZYMAM BEZPŁATNE WSPARCIE

CO ZYSKUJESZ?

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

— Niedługo ukaże się twoja debiutancka płyta. Czego możemy się po niej spodziewać?

— Tak naprawdę, to sama jeszcze nie wiem. Proces twórczy cały czas trwa, ciągle wprowadzam zmiany. Wynika to po części z mojego charakteru, a po części z inspiracji, których w świecie jest mnóstwo. Świat się otwiera, ludzie znowu się spotykają. Ruszają pierwsze koncerty. Więc póki co trudno określić, jak ostatecznie będzie wyglądał mój album. Mogę powiedzieć jedno. Będzie mocno, nastrojowo, będzie emocjonalnie i eklektycznie. Pewnie będą też niespodzianki. Oczywiście działam w pewnych ramach muzycznych. Trzymam się pewnych założeń, wypracowanego do tej pory stylu. Ale zaprezentuję różne kolory mojego głosu. Pomimo tego, że nagrywałam z wieloma muzykami, to tak naprawdę nie pokazałam się z tej strony, z której chciałam się pokazać i nie pokazałam jeszcze swojego potencjału. Bardziej udawało mi się to na koncertach. Przedtem więcej koncertowałam, niż nagrywałam. Na scenie czuję się najlepiej.

— „Wszystko i nic” — to tytuł twojego najnowszego singla. Do utworu powstał również sugestywny klip. Gdzie go kręciliście?

— Ta piosenka jest dla mnie bardzo ważna i to ona otwiera moją nową drogę i album. Nagrania realizowaliśmy w Olsztynku w kinie Grunwald. W malowniczym starym kinie, które wkrótce pójdzie pod pazurę remontów. Więc ten klimat niestety przepadnie gdzieś po drodze. Wykorzystaliśmy ten ostatni moment i udało nam się nagrać tam materiał. Bardzo się z tego cieszę. Mam nadzieję, że klip oddaje ducha tego miejsca. Ale też atmosferę minionego roku. Na jednej ze scen obserwujemy widownię, na której siedzi tylko jedna osoba. Ten obraz niejako odwzorowuje ducha samotności w dobie pandemii. Jednocześnie stanowi formę dialogu, który prowadzę sama ze sobą. Jednak widz również może dostrzec własne alter ego w postaciach pojawiających się na planie. Wyrazić własne lęki, ale i nadzieje. Co ważne, przeszeń tego kina nie odciąga uwagi od treści utworu. O to chodziło nam podczas realizacji teledysku. Żeby był skromny, żeby pozwolił słuchaczowi skupić się na muzyce.

— Dlaczego zdecydowałaś się na karierę solową?

— Złożyło się na to kilka czynników. Zespół, w którym



Fot. Archiwum prywatne

Mam szczęście, że płaczę

Oglądając występy ulubionych artystów nie zawsze zdajemy sobie sprawę, z jak wielkim wysiłkiem wiąże się ten zawód. Co to znaczy poświęcić życie muzyce? Co to znaczy stanąć przed wielotysięczną widownią? Dlaczego trema dopada nawet doświadczonych muzyków? O tym rozmawiamy z Joanną Dove, olsztyńską wokalistką i autorką tekstów.

wcześniej grałam, czyli The Tyro, rozpadł się. Potrzebowałam też zmiany. Poza tym, w obecnych realiach, utrzymanie muzycznej grupy stało się wręcz niemożliwe, choćby ze względów finansowych.

Dzięki karierze solowej mogłam bardziej zaznaczyć własną obecność, bardziej odsłonić się przed słuchaczami. Wcześniej byłam trochę anonimową artystką, która pracowała z innymi artystami. Teraz bardziej utożsamiam się z materiałem, tekstami, melodią, aranżami i utworami, ponieważ robię to ja. Wcześniej tworzyliśmy jako zespół. Teraz wszystko, zarówno tekst, jak i muzyka, jest oparte na moich barkach. Na moich słowach, na moim myśleniu, na moich odczuciach, na moich przeżyciach. Potrzebuję poczuć na sobie tę odpowiedzialność i zmierzyć się sama ze sobą.

— Kochasz scenę, a scena kocha ciebie. Długo zabiegałaś o jej względy?

— To nie jest tak, że wybrałam scenę. Otrzymałam dar, scena sama mnie znalazła. Moje życie układało się tak, że w kółko śpiewałam. Od najmłodszych lat mieszkam w Pieniężnej zapraszali mnie do domów bym im śpiewała, pamiętam jak zawsze płakali ze wzruszenia słuchając mojego głosu. Jeździłam po konkursach, śpiewałam non stop od klatek schodowych po karuzele przed blokiem i podłączałam

jeszcze radio do głośników na pełny regulator żeby słyszało mnie całe osiedle. Oczywiście był też do tego pokaz tańca (śmiech). W zasadzie śpiewało całe moje rodzeństwo, więc w domu był jeden wielki chaos, nie wiem jak moi rodzice to znieśli (śmiech). Kosztem pasji nie miałam czasu na inne życie. Trudno było pogodzić to ze szkołą. Pochodzę z małego miasteczka i wielodzietnej rodziny. Rodzice nie mieli czasu ani żadnych możliwości, żeby rozwijać mój talent. Jako 5-lata śpiewałam w kościołach na mszach i w klasztorze księży Werbistów, bo tam miałam dostęp do muzyków i instrumentów, ale i w małym domu kultury tuż przy moim bloku, gdzie czułam się jak w domu i niemalże tam mieszkałam. Miałam tak silną potrzebę śpiewania, że w wieku 13 lat mimo zakazu rodziców i niektórych nauczycieli zaczęłam śpiewać na weselach. Dwa lata później usłyszał mnie wtedy znany rockowy zespół Snake z Olsztyna i od razu powiedział: „już jesteś nasza, będziesz z nami śpiewać”. Możliwości finansowych dalej nie miałam. Zespół oczywiście starał się mi pomagać, ale to były niewielkie kwoty a ja skromna, ale jak na młodą dziewczynę przystało, trochę butna, starałam się być samodzielną. Więc bardzo często dojeżdżałam ponad siedemdziesiąt kilometrów do Olsztyna na stopa.

Niestety było to niebezpieczne. Widocznie miałam swojego anioła stróża, bo nic mi się nie stało, a wola śpiewania była i jest silniejsza. Wtedy to był dla mnie wielki świat. Znani ludzie, duże sceny i tak do dzisiaj żyję ze sceną w symbiozie.

— Brałaś udział w przeróżnych muzycznych projektach. Czy w tej różnorodności było trudno odnaleźć własną tożsamość?

— Nie. Zawsze czułam co mi w duszy gra. Swoją drogę i charakter muzyki, jaką chciałam tworzyć, odnalazłam już jako dziecko. Zawsze ciągnęło mnie do muzyki bluesowo-rockowej. Chciałam śpiewać bluesowo jak Marvin Gay lub Otis Redding. Do muzyki rockowej z zacięciem bluesa takiej jak Deep Purple, Led Zepelin, czy Scorpions. Miłością do tych zespołów zaraził mnie tata. Uwielbiam również nowe przestrzenie, które otworzyły się dzięki takim gwiazdom jak Rival Sons, Beth Hart, Notching but Thieves. Niestety zespoły, w których działałam ograniczały mnie w tym. Ktoś mógłby pomyśleć, że nie mogłam odnaleźć własnej tożsamości, bo zajmowałam się różnymi gatunkami. Potrafię śpiewać od soulu poprzez folk, od country po rocka, co świadczy o mojej eklektyczności i elastyczności. Kształtowałam swoją wielogatunkowość w wielu zespołach i różnym repertuarze. Sprawdzałam się na

różnych festiwalach i konkursach. Wtedy ważnym dla mnie i cenionym był międzynarodowy festiwal piosenki angielskiej na którym zajęłam pierwsze miejsce śpiewając przebieg Whitney Houston „I’ll always love you”. Ale z powodzeniem startowałam również w międzynarodowych konkursach z muzyką rockową.

Teraz, jako dorosła osoba oraz artystka, mam możliwości i odwagę, żeby powiedzieć coś od siebie.

— Co wolisz? Wielkie amfiteatry na tysiąc widzów, czy kameralne sale?

— Kocham jedno i drugie. Aczkolwiek są to dwa zupełnie różne światy. Uwielbiam małe, intymne, kameralne koncerty, gdzie mam publiczność bardzo blisko siebie. Czuję oddech moich słuchaczy, widzę błysk w ich oczach, widzę ich grymasy, emocje. Jest to zupełnie inny rodzaj kontaktu z odbiorcą. Ale przed takimi występami mam większą trema. To tak, jakbym usiadła na jednej kanapie ze swoją publicznością. Siedzimy blisko siebie i rozmawiamy o intymnych, prywatnych tematach, rozbieram się przed nimi ze swoich emocji, opowiadam swoje życie, również te trudne momenty. Opowiadam o wszystkim, co mnie spotkało.

Na dużych scenach odczuwam dużo mniejszą trema. Duża publiczność generuje zupełnie inną energię. Jest

trochę anonimowa. Sprawia, że chce mi się krzyczeć, tańczyć, bawić się. Tłum pod sceną staje się wtedy jedną wielką masą energetyczną. Widzę ją jako wielką, energetyczną kulę ciepłego, pozytywnego słońca, od którego biorę energię, by za chwilę ją oddać.

— Kariera artysty daje szansę poznania niezwykle ciekawych ludzi. Czy spotkałaś takich na swojej drodze?

— Oczywiście! Po raz pierwszy spotkałam się z taką bardzo znaną osobą, gdy miałam niecałe czternaście lat. Pojechałam na konkurs piosenki Ryszarda Rynkowskiego. To był ogólnopolski festiwal. Byłam wówczas osobą dość melancholijną i zagubioną. Dlatego wybrałam piosenkę pod tytułem „Mrok”, wzruszającą, poruszającą trudne życiowe tematy. Zaśpiewałam iku mojemu zaskoczeniu, zwyciężyłam. Nie spodziewałam się, jaka niespodzianka czeka mnie za chwilę. Na scenę zaprosił mnie sam Ryszard Rynkowski. Zaczęłam śpiewać i pomyliłam się. Wtedy podszedł do mnie i powiedział: „nie przejmuj się, nie przejmuj! Posłuchaj, sam jestem cały stremowany”. Wszedł na scenę, zaczął śpiewać, zapomniał tekstu. Odwrócił się do mnie: „Widzisz? Nawet wielcy zapominają”. Było to niesamowicie miłe i budujące. Dzięki otwierającej się przede mną przestrzeni, miałam jeszcze wiele takich spotkań.

— Występujesz na scenie od ponad dwóch dekad, masz doświadczenie. Mimo to dalej odczuwasz trema przed występami?

— Trema jest olbrzymia, ale kocham ten dreszczyk niepokoju. Niestety scena ma nie tylko pozytywne strony. Wiąże się z nią lęk, wyzwania, oczekiwania publiczności. Staram się o nich nie myśleć, mimo to dopada mnie stres. W grę wchodzi również moja własna ambicja. Mimo, że kocham to robić, wychodzi mi to naturalnie, nie jestem wyuczonym muzykiem, to sama siebie muszę pilnować. Jestem sama dla siebie surowym nauczycielem. Trema oczywiście odpuszcza w momencie, gdy już udaje mi się wyłaczyć, dać się ponieść muzyce i kiedy uda się nawiązać dialog z publicznością. Zanim jednak to nastąpi, pozostajesz w wielkiej niepewności. Twój głos nie jest struną w gitarze, którą możesz wymienić. Głos może cię zaskoczyć. Są też inne aspekty, które komplikują wiele występów. Chociażby kwestie techniczne. Na scenie może popsuć się dosłownie wszystko.

Joanna Dove, urodziła się na Warmii w 1989 roku, mieszka w Olsztynie. Wszechstronna wokalistka i autorka tekstów z wieloletnim doświadczeniem estradowym. Od dziecka występuje na polskich scenach muzycznych. Jej artystyczną wrażliwość kształtowały różnorodne gatunki, od hard rocka, poprzez R&B, blues, soul, aż po poezję śpiewaną i folk. Współpracowała między innymi z takimi zespołami i muzykami jak: Ucom, Hyndia, Peace Maker, Babsztyl, Dr King, Cezary Makiewicz, Zbigniew Seroka, The Tyro czy amerykański multiinstrumentalista i wokalista Alex Johnstone. Brała udział w międzynarodowych festiwalach, koncertowała z dużymi składami muzycznymi, m.in. z orkiestrą pod dyktando Zygmunta Kukli. Jej utwory były emitowane w kilku programach telewizyjnych oraz rozgłośniach radiowych.

— **Kariera sceniczna to nie jest łatwy kawałek chleba...**
— Zdecydowanie nie. Dopóki nie jesteś uznanym artystą,

to często występujesz przed przypadkową publicznością. Nigdy nie wiesz, jak ta publiczność zareaguje. Nigdy nie wiesz, czy spełnisz jej oczekiwania. Każdy artysta marzy o tym, by występować, to co chce, dla publiczności, która chce tego słuchać. Tak niestety nie zawsze się zdarza.

Ale artysta ze stażem wcale nie ma łatwiej. Na scenie musisz być aktorem. Nieraz czujesz się fatalnie, natomiast publika oczekuje od ciebie, byś czuł się świetnie i dobrze wyglądał. Przykładowo gdy byłam w stanach depresyjnych, między innymi po śmierci bliskiej osoby, musiałam zagrać zakontraktowany koncert sylwestrowy. Ani psychicznie, ani fizycznie nie byłam predysponowana i musiałam zaśpiewać tak, by nikt tego nie zauważył. Scena to jest ciężki fizyczny wysiłek. Musisz więc trzymać dobrą formę fizyczną, ćwiczyć nie tylko głos, który jest odzwierciedleniem stanu psychicznego. Musisz wyrobić odporność psychiczną, gdyż każdy koncert to olbrzymia odpowiedzialność przed

fanami oraz muzykami, z którymi występujesz.

— **Jesteśmy jednym z najbiedniejszych regionów w kraju. Wielu ludzi stąd ucieka. Ty jednak zostałaś. Czy Olsztyn sprzyja młodym artystom, tworzącym muzykę niemainstreamową?**

— Tu są moje korzenie, ale gram wszędzie. Z jednej strony Olsztyn to piękne miasto, fajne środowisko pełne twórczych ludzi. Z drugiej, w naszym regionie działa niewiele firm i instytucji, które w znaczący sposób wspomagałyby artystów. Rozwój biznesowy i muzyczny jest w Olsztynie utrudniony. W ostatnim czasie częściej jestem tu niż w Warszawie, aczkolwiek coraz częściej zastanawiam się, czy nie wyjechać z kraju. Jednak na razie przyjaciele i piękno tego miejsca zwyciężają.

— **Ponoć podróże kształcą...**

— To prawda. Przede wszystkim inspirują! Pozwalają poznawać świat i uczyć otwierania się na wszelką inność. Jakiś czas temu wyjechałam do Warszawy, potem wróciłam ponownie. Za jakiś czas

pewnie znowu wyjadę, bo tym razem mam apetyt na podróż dookoła świata (śmiech). Kocham podróże, odkrywanie nowych miejsc, poznanie nowych ludzi, nowej energii, nowych doświadczeń, kultur. Interakcja z innymi muzykami jest dla mnie szalenie ważna. Potrzebuję tej świeżości żeby tworzyć, żeby czuć się osobą spełnioną i szczęśliwą. Ale na razie mam jeszcze trochę do zrobienia na mojej kochanej Warmii. Tutaj mieszkają moi przyjaciele. Tutaj odnajduję zupełnie inny rodzaj inspiracji. Po tych wszystkich wjazdach, koncertach, właśnie tutaj znajduję spokój. Mogę usiąść, odpocząć. Właśnie wtedy delikatnie wchodzę w proces tworzenia i porządkowania tych wszystkich emocji, inspiracji oraz doświadczeń.

— **Masz jakieś pasje poza muzyką?**

— Mam mnóstwo pozamuzycznych hobby. Lubię czytać beletrystykę, fantastykę i psychologię, lecz najbardziej poezję dzięki której sama piszę. Uwielbiam łowić ryby w naszych jeziorach i dzikich

stawach, pływać wpraw i kajakiem. Jestem fanką wszelkich sportów. Aktywnie ćwiczę różne formy aerobiku, ukończyłam nawet kilka kursów. No i oczywiście kocham tańczyć latino. Uwielbiam jeździć na rowerze, chodzić po górach. Moją odskocznią było również prowadzenie audycji muzycznych w radio. Jednak żadna z tych pasji nigdy nie zastąpi muzyki. Miałam kiedyś moment, gdy obraziłam się na mój głos, nie chciałam więcej śpiewać. Szukałam dla siebie nowego miejsca. Uczęszczałam do szkoły pielęgniarstwa. Niestety nic nie szło mi tak naturalnie jak muzyka i śpiew. W śpiewaniu mam wszystkiego po trochu. Odczuwam wiele skrajnych emocji, radości i smutku. Myślę, że to jest właśnie pełnia życia. Mam szczęście, że płaczę, gdy ktoś mnie zawiódł. Czuję, że przeżywam życie wszystkimi kolorami, nie tylko tymi jasnymi. Za wszystkie jestem wdzięczna. Dzięki tym doświadczeniom staję się dojrzała i jeszcze bardziej doceniam życie.

— **Nazywasz się Joanna Gołębiewska. Wybrałaś**

pseudonim Dove, co z angielskiego znaczy gołąb. Czy to taka gra słów?

— Ten pseudonim nie wziął się znikąd. Dove, to rzeczwiście nawiązanie do mojego nazwiska. Gołąb to przede wszystkim synonim pokoju i wolności, lecz ptak z którym się utożsamiam, jest wyjątkowy, bo ma również cechy dzielnego drapieżnika.

— **Wraz z końcem pandemii ten ptak znowu rozwinie skrzydła...**

— Mam taką nadzieję. Chciałabym realizować kolejne piosenki, wrócić do koncertowania po całym świecie. Mam nawet taki plan, żeby ruszyć w podróż autostopem. Poznać inspirujących muzyków z różnych zakątków świata. A pewnego dnia stanąć na szczycie wielkiej góry i zaśpiewać dla matki Ziemi w podziękowaniu za wszystko co mam. Tak, by mój głos popłynął w bezkresną przestrzeń.

PAWEŁ SNOPOKOW
p.snopkow@
gazetaolsztynska.pl



REKLAMA



V CHARYTATYWNY BIEG

WIRTUALNY

O ZŁOTĄ MONETĘ

13 czerwca 2021 r.

Rejestracja uczestników
na **superczas.pl**







GAZETA OLSZTYŃSKA.



PATRONAT HONOROWY
Prezydent Olsztyna
Piotr Grzymowicz

SPORTOWY POTRĄCZAS
SUPER CZAS.PL

Niosą pomoc każdego dnia

Na co dzień mają rodziny i prace zawodowe.

To jednak nie przeszkadza im w tym, żeby nieść pomoc osobom najbardziej potrzebującym. Rozmawiamy z kobietami, które działają w Ochotniczych Strażach Pożarnych.

Moja historia ze strażą zaczęła się w 2001 roku dzięki mojemu mężowi Andrzejowi — zaczyna swoją opowieść Joanna Welke, dowódca braniejskiej kobiecej drużyny OSP. — Na początku było całkiem niewinnie, przychodziłam po to, by pomagać w remizie przy sprzątaniu, przygotowywaniu sprzętu pożarniczego. Uczestniczyłam we wszystkich uroczystościach, mimo że nie miałam munduru. Wciągnęłam się w to życie strażackie tak bardzo, że w roku 2002 roku złożyłam deklarację o przyjęcie mnie oficjalnie w poczet członków OSP. Jednak samo bycie członkiem OSP nie pozwala na wyjazd do akcji. Trzeba przejść kurs podstawowy strażaka-ratownika. Długo czekaliśmy z dziewczynami, bo do 2013 roku, na to byśmy mogły przystąpić do takiego kursu, a w roku 2014 dostałyśmy upragnione, wyęczone i zmieniające nasze życie świadectwa ukończenia kursu strażak-ratownik.

— Bardzo często Ochotnicze Straże Pożarne to jednostki „rodzinne” — dodaje Anna Woźniak z OSP Gronowo Elbląskie. — W moim przypadku tak właśnie jest — tata jest strażakiem a ja, chcąc nieść pomoc i dbać o bezpieczeństwo mieszkańców, posłam w jego ślady. — Moją pasją jest ratownictwo. A KSRG OSP Krzewsk imponowało mi swoim prężnym działaniem oraz ambitnymi i zaangażowanymi ludźmi, którzy tę jednostkę tworzą — mówi nasza



Anna Woźniak

kolejna bohaterka, Angelika Romanik z OSP Krzewsk.

Co daje naszym bohaterkom służba w tej formacji? Wszystkie trzy, bez wahania odpowiadają: satysfakcję. — Pełniona funkcja daje mi też radość z tego, że mogę dać siebie drugiemu człowiekowi, pomóc mu gdy sam nie może sobie poradzić z żywiołem czy to woda, czy ogień, czy wiatr — dodaje Joanna Welke. — Bycie strażakiem, zwłaszcza ochotnikiem, to służba, coś w rodzaju hobby — zauważa Anna Woźniak.

— Nie jesteśmy w jednostce w określonych godzinach tak jak w Państwowej Straży Pożarnej. Jesteśmy w gotowości 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Nigdy nie wiemy, kiedy zawyje syrena i nasza pomoc będzie potrzebna. Co mi daje bycie strażakiem? Ogromną satysfakcję z niesienia pomocy drugiej osobie.



Joanna Welke

Jednak nasza OSP to nie tylko działalność związana z ochroną przeciwpożarową, ale również bardzo mocno rozszerzona działalność kulturalna na rzecz lokalnej społeczności. Każde organizowane wydarzenie, które spotyka się z pozytywnym odbiorem mieszkańców to poczucie spełnienia oraz motywacja do dalszego działania. — Przyczynienie się w jakimkolwiek stopniu do pomocy drugiemu człowiekowi jest



Angelika Romanik

to niestety, nie każda akcja jest na tyle łatwa, by wyjść po niej z remizy, nie myśleć i zapomnieć — zauważa Anna Woźniak. — Bez zaufania nie ma przyjaźni, bez niego również ciężko jest wyjechać na akcję, bo to przede wszystkim tam sprawdzamy siebie, swoją wytrzymałość i na kogo naprawdę można liczyć — dodaje Joanna Welke.

Które akcje nasze bohaterki zapamiętują do końca życia?

— Najtrudniejszy dla mnie był pierwszy raz, gdy musiałam prowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową. To bezpośrednia walka ze śmiercią, tu i teraz. Pamiętam jak dziś, w pierwszym momencie włączył się automatyzm działań, ale gdy udało się przywrócić czynności życiowe temu mężczyźnie, to siadłam, aktywowały się emocje i długo płakałam — wspomina Angelika Romanik.

— Trudnymi wyjazdami są na pewno te do płonących budynków mieszkalnych. Widzimy wtedy z bliska, jak w jednej chwili człowiek traci cały swój dobytek. Pod względem trwania akcji wymagająca, trudna i długa była ta, gdy w roku 2015 płonęła fabryka świeczek w Rac-

kach Elbląskich oraz pałace się baloty. Czas działania w obu przypadkach wynosił około 10 godzin — opowiada Anna Woźniak. — Najtrudniejsze chyba są te pierwsze akcje zaraz po kursie, gdzie adrenalina skacze powyżej głowy, a serce rozrywa kłatkę piersiową. Jednym z takich zdarzeń był wyjazd na poszukiwanie osoby, która wpadła do wody w pobliskiej miejscowości. Zostaliśmy zadyponowani do przeszukania brzegu rzeki. Tę osobę znaleźli pletwonurkowie i niestety nie udało się jej uratować — mówi Joanna Welke.

Czy w trakcie akcji kobiety są traktowane na równi z mężczyznami? — Niestety, decydując się na bycie strażakiem, nie ma mowy o różnieniu czy to kobieta czy mężczyzna. Żadania podczas wyjazdów są tak podzielone, by nikomu nie stała się krzywda i tu właśnie łączymy się z wcześniejszym pytaniem, gdzie była mowa o tym co najbardziej liczy się w drużynie. Powiedziałam wtedy o zaufaniu i przyjaźni, a to wskazuje na to, że jako dowódca wiem kogo i na ile stać i wiem, jakie mogę przydzielić mu zadanie — zauważa Joanna Welke.

— W naszej jednostce nie ma rozgraniczenia pomiędzy mną a kolegami. Proszę wziąć pod uwagę, że w czasie akcji jesteśmy w pełnym umundurowaniu i czasami nie będąc blisko kogoś, nie da się jednoznacznie stwierdzić, czy mamy do czynienia z kobietą, czy mężczyzną.

Odpowiadając na to pytanie, wróciło do mnie wspomnienie — kiedyś podczas jednej z akcji kolega zażartował, że powinien mieć różowy mundur — wtedy byłabym widoczna i rozpoznawalna z daleka. Być może inaczej to wygląda w jednostkach, gdzie kobiet jeżdżących do akcji jest więcej. U nas, póki co, jestem jedyna. Czekamy na szkolenia podstawowe, które mogą zwiększyć liczbę kobiet mogących brać udział w akcjach — opowiada Anna Woźniak. — Mężczyźni tworzą naszą jednostkę to gentelmani, ale my kobiety staramy się podejmować wszystkich wyzwania w ramach naszych możliwości fizycznych — kończy Angelika Romanik.

KAROLINA KRÓL
k.krol@dziennikelblaski.pl



Krótką historia kobiet w starożytnym Egipcie

Historia nie jest całkowicie pewna, co do statusu społecznego egipskich kobiet we wczesnym okresie dynastycznym, ale podczas okresów Pierwszego i Drugiego oraz w Nowym Królestwie, a już na pewno w okresie dynastii ptolemejskiej, Egipcjanie charakteryzowali się wyjątkową postawą wobec płci pięknej.

Nie tylko były one odpowiedzialne za wychowanie dzieci, ale mogły także pracować w handlu, prowadzić działalność gospodarczą, dziedziczyć własność i brać udział na uczciwych zasadach w postępowaniu rozwodowym. Nie było męskiej „wyższości” i „uprzywilejowania”, a przynajmniej nie w tym sensie, w jakim odbieramy to określenie obecnie. Antyczne Egipcjanki cieszyły się przez długi czas uprzywilejowaną pozycją w społeczeństwie.

Wizerunki żon na monetach

W kapłaństwie istniały kobiety-przywódcynie religijne, ale w tym przypadku nie były one równo mężczyznom. Tylko mężczyzna mógł być faraonem, ale z czasem nawet ta koncepcja została ostatecznie odrzucona. Kobiety były szkolone w medycynie, jak również winnych zawodach i profesjach wymagających wysokich kwalifikacji.

Wysoki status społeczny egipskich kobiet nieco „podupadł” w późnym okresie dynastycznym, lecz rozkwitł ponownie za panowania greckich władców. Zarówno Ptolemeusz I jak i II umieszczali wizerunki swoich żon na monetach. Władczyni Egiptu, Kleopatra VII, była jednym z najpotężniejszych władców swoich czasów, ale nawet ona nie „odważyła się” przyjąć tytułu Faraona.

Wraz z upadkiem Kleopatry rola kobiet na świecie znacznie się zmniejszyła. Utraciły prawa w zasadzie aż do XX wieku. Dopiero pod koniec II wojny światowej zameżna kobieta w Wielkiej Brytanii mogła mieć swój paszport. Przed tym czasem imiona żon i dzieci były częścią paszportu ojca. Musimy cofnąć się odwa tysiąc lat, aby odnaleźć przypadki równouprawnienia mężczyzn i kobiet.

Pan Stońce i Pani Księżyc

Przed współczesną historią istniały czasy silnego patriarchalnego społeczeństwa i czczono słońce, ale były także czasy, kiedy istniało matriarchalne społeczeństwo — wtedy obiektem kultu był księżyc. Podczas znacznej części egip-

skiej historii istniały zarówno kult księżyca, jak i słońca. Możliwe, że sprzeciw wobec „męskich” rządów Amenhotepa IV polegał na oddawaniu czci jedynie tarczy słonecznej kosztem boga księżyca. Znaczna część tradycyjnego społeczeństwa egipskiego odrzuciła jednak tę nową koncepcję i chciała równowagi między słońcem a księżycem. Wysoki status kobiet w starożytnym Egipcie został „odrestaurowany” w świecie zachodnim dopiero w XX wieku.

Starożytne równouprawnienie?

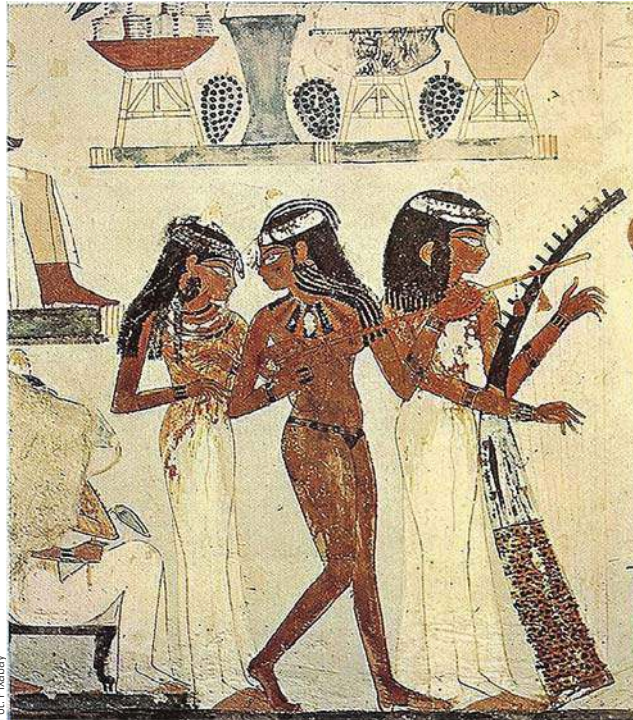
Niektóre kobiety z klasy robotniczej miały możliwość i okazję się dorobić. W całym Nowym Królestwie, trwającym aż do greckich rządów w Egipcie, kobiety były niezwykle ważne dla społeczeństwa. W połowie XVI wieku p.n.e. jedną z najważniejszych osób, które pojawiły się na egipskiej scenie, była właśnie kobieta. Nazywała się Hatszepsut. Doszła do władzy w przełomowym okresie historii Egiptu.

Przez wiele lat Egipt był rządzony przez cudzoziemców, w tym ludzi, którzy go podbili. Zazwyczaj próbowali oni zniszczyć wiele aspektów egipskiego społeczeństwa, w tym kulturowych. Hatszepsut była potężną i znaczącą osobistością. Budowała, organizowała ekspedycje badawczo-kupieckie, rozwijała flotę, powiększyła armię i dzięki temu uczyniła własne państwo mocnym graczem na arenie ówczesnego świata.

Korzystała także z usług innych wykwalifikowanych kobiet o różnych zdolnościach przydatnych w prowadzeniu państwa. Po jej śmierci Thoth Moses III był w stanie zbudować silny fundament egipskiego społeczeństwa stworzonego przez kobietę-królową i dalej prowadzić ekspansję Egiptu w ówczesnym świecie.

Amenhotep docenia i dopieszcza małżonkę

W 1500 roku p.n.e. wnuk Thoth Mosesa III, Amenhotep III, kontynuował rozbudowę potęgi państwa i zapewniał swoim ludziom lepsze życie niż jakikolwiek



władca kiedykolwiek wcześniej. W tym czasie pojawiło się kilka kobiet wielkiego talentu, które wniosły wiele wkładu w budowę społeczeństwa.

Królową-żoną Amenhotepa nazywano Tiye. Była prawdopodobnie pierwszą w hierarchii doradców króla. Nazywano ją Wielką Królewską Żoną — tytułem, który nie był nigdy wcześniej używany. Uważa się, że to właśnie małżonka ukształtowała myślenie faraona w sprawach państwowych i religijnych, zapewniając mu silne wsparcie w rządzeniu.

Status kobiet w starożytnym społeczeństwie egipskim był tak wysoki, że nawet prawo do korony przechodziło po kądzieli, a nie po mieczu. Wszystkie córki królów-faraonów były otaczane czcią i szacunkiem.

Nefretete potężniejsza niż jej własny mąż?

W tym czasie pojawiła się inna znana i ważna kobieta. Nazywała się Nefretete i była żoną syna Amenhotepa III i królowej Tiye, a ten został zapamiętany przez historię jako Amenhotep IV (później jako Ankenaten). Najnowsze badania w tej kwestii mówią nam, że Nefretete mogła być silniejszą i bardziej wpływową osobą niż jej własny mąż!

Z kolei za panowania Ra Mesesa II jego żona-królowa została wyniesiona do rangi Królewskiej Żony i Królewskiej Matki. W Abu Simbel widzimy ją w roli ważnej osoby za czasów panowania faraona. Często imię jego żony, królowej Auset-nefert, pojawiało się wraz z jego własnym, a wielkość jej posagu w Abu Simbel świadczyła o szacunku, jakim egipski władca ją obdarzał. Widać więc wyraźnie, że Auset-nefert musiała być ważną osobą.

Warto również zauważyć, że Ra Meses II odrestaurował świątynię Hatszepsut w Deir el Bahri. W wielu innych przypadkach zniszczył dowody na istnienie swoich poprzedników lub uzurpował sobie ich twórczość, ale zrobił wyjątek właśnie dla wielkiej władczyni Egiptu. Aby potwierdzić jej istnienie i chronić po niej pamięć.

Egipska chwala przeminęła wraz z Kleopatą VII

Lista ważnych kobiet w Egipcie nie byłaby kompletna bez przypomnienia Kleopatry VII. Sam fakt, że była siódmą Kleopatą wskazuje, że przed nią były inne ważne kobiety. Po jej śmierci Egipt wpadł w ręce Rzymian. Kleopatra była wyedukowana — знаła się m.in. na polityce czy dyploma-

cji. Zdawała sobie sprawę ponadto z potrzeby utrzymywania balansu pomiędzy kulturą Grecji, jak i Egiptu. Potrafiła czytać i pisać w starożytnym języku egipskim, a to już było naprawdę coś.

Dzięki bliskiej obserwacji egipskiego społeczeństwa, możemy śmiało stwierdzić, że kobiety miały wtedy wyższy status niż obecnie — trzy tysiące lat później. Jednak podstawową rolą kobiety w społeczeństwie egipskim była potrzeba i konieczność zapewnienia wychowania i doглядania własnych dzieci. Jest to niezwykle ważne, ponieważ jednocześnie nie przeszkadzało to Egipcjankom rozwijać się, awansować i wносить swój wkład w budowę egipskiego społeczeństwa, tak jak miało to miejsce w przypadku ich męskich odpowiedników. Starożytne Egipcjanki świetnie potrafiły pogodzić rolę matki i karierę zawodową.

Rola kobiet w społeczeństwie

Ani w świecie greckim, ani w świecie Rzymian, ani w świecie Hebrajczyków, ani w świecie perskim czy arabskim, który nastąpił po upadku egipskiej kultury, nie znajdziemy przykładów takiego samego szacunku, jakim starożytni Egipcjanie obdarzali swoje kobiety. Co ciekawe historia przez długi czas nie była w stanie rzucić żadnego światła na fakt, dlaczego w kwestii równouprawnienia kobiet zaszły w kraju faraonów tak znaczące zmiany. I to już po upadku rodowej dynastii.

W starożytnym Egipcie występowały święte kobiety, które posiadały wysoką godność, jak i cieszyły się dużym szacunkiem. Były — podobnie jak ich męskie odpowiedniki — właściwie uszeregowane. Najwyższą z nich była królowa, a następnie żony i córki arcykapłana. Ich obowiązki były bardzo konkretne i również ważne jak mężczyźni. Królewskie kobiety, to znaczy krewne rodziny królewskiej, pełniły obowiązki podobne do ról europejskich dam dworu. Także pozycja kobiety jako nauczyciela była bardzo dobrze ugruntowana w starożytnym Egipcie.

Kobiety-kapłanki cieszyły się ogromnymi przywilejami. Były zwolnione z podatków, nie musiały się utrzymywać z własnej kieszeni, ponieważ opłacało je państwo. Ponadto nic nie stało na przeszkodzie, żeby kupowały sobie ziemię. Miały do tego prawo.

Równouprawnienie w egipskim prawie

Grecki historyk Herodot od odwiedził Egipt około roku 450 p.n.e. i był w stanie przekazać nam wiele informacji o stosunkach społecznych obowiązujących w kraju faraonów. Miał dostęp do starożytnych hieroglifów i wiedzę o nich, a jego relacja o roli kobiet w Egipcie była bardzo pouczająca. Później inny grecki uczyony, Diodor, zostawił nam ciekawe informacje, jak np. że nie było w Egipcie żadnych umów małżeńskich jako takich, ale za to prawo i zwyczaje przewidywały przywileje dla kobiet.

Przyznano im prawo do zarządzania sprawami w przypadku nieobecności ich mężów. Miały one także tradycyjne obowiązki, takie jak robienie igieł, pobieranie wody, łowienie ryb, tkanie, opiekowanie się zwierzętami i inne różnorodne zadania domowe. Istnieją dowody, że niektóre kobiety były szkolone w robieniu mebli, namiotów i innych pracach zareserwowanych wielu kulturach tradycyjnie tylko dla mężczyzn.

Kobiety mogły także decydować o tym, kogo chcą poślubić. Po ceremonii mąż i żona po prośbie rejestrowali swoje małżeństwo. Jeśli związek zakończył się rozwodem, kobieta mogła zatrzymać swój majątek oraz dzieci i ponownie wyjść za mąż. Gdy natomiast zmarł mąż, kobieta często przejmowała jego interesy i nadal go prowadziła.

Jeśli chodzi o kapłaństwo — a może również inne prestiżowe zawody — tylko kobiety wyższej rangi mogły być w nich szkolone. Ten korzystny dla kobiet okres w egipskiej historii trwał pięć tysięcy lat.

MACIEJ
CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@
gazetaolsztynska.pl



Kosmetyczka radzi

Mam cerę trądzikową. Czy mogę stosować olejek rycynowy na twarz?

Beata

Moim zdaniem, chociażby ze względu na konsystencję, nie jest to dobry kosmetyk nawilżający do skóry problematycznej. Mogłoby to poskutkować zapchanymi porami i niechcianymi wypryskami.

Chciałabym na lato zmienić makijaż i czuć się świeżo. Mam wrażenie, że wyglądam szaro, marzy mi się rozświetlenie skóry. Mogę prosić o polecenie produktów, które mi pomogą?

Eliza

Jestem fanką lekkich, świeżych makijaży, a już szczególnie latem!

Jeśli używasz ciężkiego podkładu spróbuj go zmienić na taki, który ma lżejszą konsystencję, może BB? Róż również doda fajnego, zdrowego wyglądu skórze, pamiętaj jednak, aby aplikować go z umiarem. Twarz umiejętnie muśnięta różem wygląda na młodszą i rozświetloną. Jeśli nie jesteś pewna, w jakich kolorach będzie Ci dobrze, sięgnij po uniwersalne odcienie np. brzoskwinia.

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



Karolina Maczulska

foto: Jakub Chmielewski

Metamorfoza numeru



foto: Aneta Kaliszewska

Metamorfoza została wykonana przez stylistkę fryzur **Anetę Kaliszewską**, której salon znajduje się w Janowie (pow. nidzicki). Chcesz pokazać swoją metamorfozę?

Wyślij zdjęcia przed i po+krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl



Zapytaj psychoterapeutkę: kwiatostany sosny na zdrową psychikę i układ nerwowy

Owłaściwościach leczniczych sosny słyszało z pewnością wielu, ale jest coś, co działa szczególnie dobrze dla zdrowia, szczególnie psychicznego. Mianowicie chodzi o męskie kwiatostany pędów sosny. Sezon na męskie kwiatostany pędów sosny właśnie trwa. Przyznaję, że to moje ulubione jedzenie z lasu. Są przepyszne, soczyste, pachną i smakują iglastym lasem. Najesz się nimi można krótko, będą przez około 2-3 tygodnie, potem kwiatostany zaczynają wysychać i pękają, a z zielonych kuleczek uwolnią



foto: archiwum Katarzyny Kęsickiej

się pyłek sosnowy, wtedy już nie nadają się do spożycia. Kwiatostany męskie pędów sosny to bogactwo witaminy C oraz witamin z grupy B na dobre funkcjonowanie układu nerwowego oraz zdrowia

psychicznego. Mają także działanie antybakteryjne, przeciwzapalne, odkażają układ moczowy, regulują krążenie krwi (co jest bardzo ważne dla dobrej kondycji psychicznej) i poziom chole-



sterolu, są dobre na kaszel, płuca, oskrzela, wzmacniają odporność, przeciwdziałają chorobom autoimmunologicznym. Można jeść je na surowo prosto z drzewa, można zamrozić, miksować, do-

dać do sałatki, obiadu, mięsa. A najlepsze są maczane w rozpuszczonej czekoladzie deserowej i z lodami.

* Artykuł ma charakter informacyjny, nie jest poradą lekarską, ani farmaceutyczną.



Dr Katarzyna Kęsicka
Certyfikowany Psychoterapeuta
Psychosomatoterapeuta
Fitoterapeuta

Specjalistyczne Centrum Psychoterapii i Ziołolecznictwa w Działdowie, ul. Katarzyny 18/2, Tel: +48 793 055 588
www.facebook.com/psychoterapia.i.ziololecznictwo8
<https://www.goldenline.pl/katarzyna-kesicka3>

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

Jak modnie zaaranżować ogród, taras i balkon? Sprawdź najnowsze trendy tego sezonu

Lato nadchodzi wielkimi krokami, co oznacza rozpoczęcie długo wyczekiwanego sezonu ogrodowego. Bez względu na to, czy planujesz zaaranżować swój ogród, taras, czy do dyspozycji masz balkon, pamiętaj o wyborze wygodnych mebli i stylowych dekoracji, które umilą Ci czas. O tym, jak stworzyć stylową i jednocześnie funkcjonalną aranżację na świeżym powietrzu, opowiada Natalia Nowak, ekspert Salonów Agata.

Rodzinne śniadanie, kawa z przyjaciółmi czy relaks przy książce? Przestrzeń na zewnątrz może pełnić wiele funkcji, dlatego warto wcześniej przemyśleć, co powinno się w niej znaleźć. Podstawą będzie stolik oraz miejsce do siedzenia – dla rodziny i przyjaciół. Pozostałe elementy możesz dopasować według własnych preferencji, wybierając spośród szerokiej oferty akcesoriów.

Meble ogrodowe – jakie wybrać?

W zależności od miejsca, którym dysponujesz oraz Twoich potrzeb, zdecyduj się na zestaw mebli ogrodowych lub wybierz pojedyncze elementy i stwórz z nich własny komplet. W niemal każdej przestrzeni sprawdzi się elegancki, ratonowy zestaw wypoczynkowy, który może składać się z sofy, dwóch foteli oraz ławy. Taki komplet możesz ustawić waltanie w swoim ogrodzie, w centralnym punkcie na tarasie lub na balkonie wśród ulubionych roślin doniczkowych. Z kolei, jeśli miejsce Cię nie ogranicza, wybierz duży stół z kompletem krzeseł – w ten sposób

urządźisz w swoim ogrodzie lub na tarasie drugą jadalnię. Wybierając meble do ogrodu, warto zwrócić uwagę na materiał ich wykonania – te najsolidniejsze posiadają aluminiowe stelaże, malowane najczęściej proszkowo, a siedziska wykonywane są przy użyciu materiałów odpornych na ścieranie i działanie wody. Rozkładane blaty stołów z kolei projektowane są przy uwzględnieniu materiałów najbardziej odpornych na zniszczenia, m.in. ze szkła.

— Meble ogrodowe wykonane są z materiałów o dużej wytrzymałości, dzięki czemu mogą służyć kilka sezonów. Są odporne na warunki atmosferyczne, dlatego nie trzeba obawiać się o ich zabezpieczenie po udanym, rodzinnym spotkaniu. Ponadto zawierają tapicerowane elementy, które zapewniają wygodę i miękkość, ale również są proste w utrzymaniu i odporne na zabrudzenia. Z kolei, jeśli chodzi o kształt, w nowoczesnych aranżacjach sprawdzą się meble w formie klasycznego siedziska z wysokim oparciem i podłokietnikami – komentuje Natalia Nowak, ekspert ds. aranżacji wnętrz salonów Agata.

Do gotowego już zestawu możesz dopasować dodatkowe komplety krzeseł – w różnych kolorach, dostosowane do warunków zewnętrznych, które przydadzą się podczas niezapowiedzianych wizyt. Modnym dodatkiem każdej aranżacji będzie również fotel wiszący. Doskonały do wypoczynku na zewnątrz, zapewnia komfort oraz poczucie intymności, dzięki owalnemu kształtowi siedziska i miękkiej poduszce oraz oparciu. Z pewnością będzie to najbardziej rozchwytywany przez domowników element wyposażenia w całym letnim okresie.

— Fotel wiszący wykonany z technorattanem jest odporny na uszkodzenia mechaniczne oraz wilgoć, a także jest wytrzymały na działanie negatywnych czynników atmosferycznych. Nie wymaga specjalnej konserwacji i jest prosty w utrzymaniu, dlatego

może posłużyć przez kilka sezonów. Występuje zazwyczaj w zestawie z siedziskiem oraz poduszkami ogrodowymi, które są dopasowane do wielkości mebla. Wybierając odpowiedni model, warto dopasować go kolorystycznie do wystroju ogrodu lub elewacji budynku – dodaje Natalia Nowak.

Tekstylia, które sprawdzą się na zewnątrz

Podstawą będą poduszki w formie siedziska doskonałe na krzesła i fotele lub dekoracyjne, które ozdobią zestaw wypoczynkowy. Ponadto warto wyposażać się w koce oraz narzuty – przydadzą się domownikom i gościom podczas chłodniejszych wieczorów, ale również zabezpieczą pozostawione akcesoria i zabawkę. Pamiętaj, że lato uwielbia kolory,

dlatego nie ograniczaj się – wybierz tekstylia w różnych barwach, z letnimi wzorami, które nadadzą wyrazistości i ożywią aranżację, nawet w pochmurne dni. Poduszka w ananasy, liście monstery czy z wizerunkami zwierząt? Wybierz ulubiony wzór dla każdego domownika – z pewnością zachęcisz bliskich do wspólnego odpoczynku na świeżym powietrzu. W zależności od sezonu, możesz zdecydować się na inny kolor, wzór oraz rozmiar, dzięki temu, co roku zaskoczysz bliskich stylową aranżacją.

— Ciekawym dodatkiem może być również dywan imitujący trawę, który docenią szczególnie rodzice podczas zabaw z dziećmi. Można umieścić go tuż przy zestawie z meblami, tworząc w ten sposób specjalny kącik dla swojej pociechy. Warto jednak, aby znalazł się pod zadaszeniem, dzięki czemu przez cały sezon będzie spełniał swoją funkcję – dodaje ekspert ds. aranżacji wnętrz Salonów Agata.

Letnie dekoracje, które stworzą stylową aranżację

Przed wszystkim zdecyduj się na styl, w jakim chcesz zaaranżować swój ogród,

balkon lub taras. Możesz wybrać dodatki boho, takie jak wiklinowe kosze, wazon z motywem roślinnym lub postawić na bardziej minimalistyczne rozwiązania – klasyczne, białe świece, dekoracyjne donice, czy też eleganckie podkładki na stół. Wszystko zależy od Twojego gustu oraz preferencji, dlatego nie ograniczaj się i wybierz takie dodatki, pośród których czujesz się przyjemnie, odpoczywasz i nabierasz energii. Z pewnością na Twojej liście znajdą się również ozdobne latarenki i girlandy, tekstylne kosze, drewniane skrzyneczki i doniczki na ulubione zioła. Tego typu dodatki sprawią, że przestrzeń stanie się przytulna i klimatyczna, a równocześnie funkcjonalna. Pamiętaj o sezonowych kwiatkach i roślinach, które będziesz pielęgnować przez cały sezon – niech zawsze zdobią Twój stół.

Relaks na świeżym powietrzu w otoczeniu ulubionych dodatków jest już teraz na wyciągnięcie ręki. Wybierz meble, tekstylia oraz akcesoria i stwórz swój własny azyl na cały sezon letni. Radość przez kilka najbliższych miesięcy gwarantowana!

KAROLINA LIMANÓWKA

Jednak zapominamy o najważniejszych kwestiach, mianowicie o tym, że to my, od samego początku przekazujemy dzieciom swoją wiedzę i swoje nawyki. Małe, ciekawe świata istoty bardzo szybko uczą się tego co widzą, szczególnie jeśli obserwują swoje najbliższe otoczenie. Gdy rodzic wieczorem zamawia pizzę i popija ją gazowanym napojem szansa, że nasze dziecko zje zdrową owsiankę jest raczej niewielka. Uczymy swoje dzieci poprzez własne zachowanie. Dzieci naśladują nasze wybory i chcą być takie jak rodzice, ponieważ to właśnie rodzic jest pierwszym wzorem i nauczycielem. W pierwszych latach życia naszej pociechy mamy największy wpływ na kształtowanie ich zdrowych i świadomych nawyków. Nie warto marnować tej szansy poprzez swoje nieodpowiednie zachowanie, tylko należy ją dobrze i mądrze wykorzystać. Od pierwszych dni życia dziecka dbamy o jego zdrowie, niestety trzeba je pielęgnować przez całe życie, a jedzenie może nam w tym sprzyjać lub szkodzić, wybór leży po naszej stronie.

Zapraszaj swoje dziecko do pomocy w kuchni

Wspólne gotowanie zbliża do siebie zawsze i niezależnie od wieku. Dzieci nas naśladują, a my przekazujemy im swoją wiedzę i wybory żywieniowe. Spędzanie czasu w kuchni jest przyjemną formą przyrządzania posiłków dla całej rodziny. Rozmowa z dzieckiem na temat warzyw w trakcie ich krojenia zakorzeni się w głowie pociechy już na zawsze. Dzięki temu nasze małństwo w przyszłości będzie chętniej sięgało po zdrowe, odżywcze produkty niż mało zdrowe



Fot. Freepik

Nawyki idą z góry

Chcemy, aby nasze dzieci zdrowo się odżywiały. Spożywały odpowiednie ilości warzyw w ciągu dnia, zamiast kolorowych napojów wybierały wodę i unikały słodczy oraz pokarmów typu fast-food.

wie pociechy już na zawsze. Dzięki temu nasze małństwo w przyszłości będzie chętniej sięgało po zdrowe, odżywcze produkty niż mało zdrowe

gotowce dostępne na każdym kroku. W późniejszych latach życia dziecka będzie miało ono w pamięci czas spędzony z rodzicem w kuchni podczas

wspólnego przygotowania posiłku. Będzie to bodźcem do samodzielnego gotowania i wykazywania się kreatywnością w kuchni.

Pokaż, że zdrowe jest również smaczne

Kombinuj, przyprawiaj, urozmaicaj. Jeżeli dziecko nie przepada za marchewką w tradycyjnej, surowej formie to może warto spróbować zupy krem z marchwi z dodatkiem grzanek czosnkowych lub pestek dyni? Jeżeli zupa również nie zadziała to można pokroić marchewkę na kształt frytek i ją upiec. Gdy dziecku nie posmakuje dany produkt w jednym, konkretnym wydaniu to nie warto się poddawać i żyć z przeświadczeniem, że dziecko tego nie lubi! Mamy jeszcze kilka innych opcji podania zarówno marchewki, jak i papryki. Odrobina kreatywności w kuchni potrafi zapoczątkować na lata. Jeden produkt różnie smakuje, w zależności od jego przygotowania i przyprawienia.

Bądź konsekwentny

Jeżeli mówisz dziecku, że chipsy i pozostałe słone przekąski są niezdrowe, przyczyniają się do otyłości, miażdżycy i cukrzycy to nie kupuj ich jako przekąski do wieczornego serialu, zamiast tego upiecz warzywa i podaj je z domowym sosem czosnkowym. Gdy dziecko dostaje pewną informację, a później widzi jej przeciwieństwo to również będzie chciało spożywać tego rodzaju przekąski, tym bardziej, że widzi swojego rodzica z takim jedzeniem. Konsekwencja jest bardzo ważna, rzucanie słów na wiatr wprawia dziecko w oszołomienie i wtedy już samo nie wie, co jest dobre, a co złe. Gubi się w swoich wyborach i w dostarczanych mu informacjach.



Aleksandra Kobylańska – autorka książek z zakresu żywienia i artykułów o charakterze popularno naukowym, mówca konferencyjny i certyfikowany dietetyk. Twórczyni profilu instagramowego @aleksandrakobylańska, na którym to znajdują się pyszne inspiracje kulinarne oraz treści psychologiczne.

Nie mów słowa „nigdy” tylko ucz zdrowych wyborów żywieniowych

Nierealnym jest, że ani Ty ani Twoje dziecko nigdy więcej nie zjecie frytek ze znanej sieciówki, czy kawałka tortu podczas urodzin. Należy z dzieckiem rozmawiać i tłumaczyć mu, że od czasu do czasu można spożyć jakiś produkt z gorszym składem, najważniejsze jest to, aby takie epizody nie zdarzały się zbyt często. Tłumaczenie dziecku podstaw żywienia od samego początku jest kluczem do zachowania zdrowia w przyszłości. Wszyscy jesteśmy tylko ludźmi i czasami mamy potrzebę spożycia „czegoś” mniej zdrowego, niezależnie od wieku liczy się umiar. Zjedzenie czekolady raz na jakiś czas nie jest złe, każdy może mieć na nią ochotę. Liczy się kwestia wyboru i zdrowe podejście. **ALEKSANDRA KOBYLAŃSKA**

Kuba przy garach inspirowane: stek à la mignon z masłem czosnkowym i frytkami belgijskimi

Dziś przedstawiam Wam sposób na przyrządzenie kawałka mięsa, które choć nie oszalał mia swoją wielkością, to jednak daje solidnego kopa energetycznego. Oryginalny stek mignon winien być przygoto-

wany z argentyńskiej odmiany wołowiny Black Angus, która karmiona jest jedynie tamtejszymi trawami. I choć nie udało mi się zdobyć tegoż unikatowego wołu i stek pochodzi z połudwicy polskiego, ekologicznego bydła, to posiłem się sposobem przygotowania wedle oryginalnej receptury.

Przygotowanie:

- wołowinę kroimy na około 3cm plastry i dokładnie nacieramy mięso gruboziarnistym pieprzem z dwóch stron,
- grilla lub patelnię grillową rozgrzewamy na wysokim ogniu i układamy na nim mięso, bez tłuszczu piekąc po 3min z każdej strony,
- następnie ustawiamy piekarnik na 200 stopni



Fot. archiwum prywatne

i wkładamy patelnię wraz z zawartością do środka. Jeśli nie mamy specjalnej patelni wystarczy ręczkę owinać folią aluminiową. Steki pieczemy w piekarniku przez 7min. Następnie wyjmujemy je, przykrywamy folią aluminiową i dajemy im odpocząć. Oczywiście jeśli po tym czasie stwierdzimy, że mięso jest zbyt twarde, możemy ponownie włożyć je do jeszcze ciepłego piekarnika,

— steki podajemy z masłem czosnkowym i grubo ciosanymi frytkami belgijskimi.

Smacznego!

Zapraszam do śledzenia mnie na Instagramie:
@kuba_przy_garach



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

REKLAMA

W RADA IZBY NOTARIALNEJ w Białymstoku

Kancelaria Notarialna
Joanna Woźniak
informuje, iż od 1.06.2021 r.
rozpoczyna działalność

Kancelaria Notarialna
Joanna Woźniak
ul. Warszawska 4/3, Dobrze Miasto
www.notariuszdobremiasto.pl
kancelaria@notariuszdobremiasto.pl
tel. 505 407 701

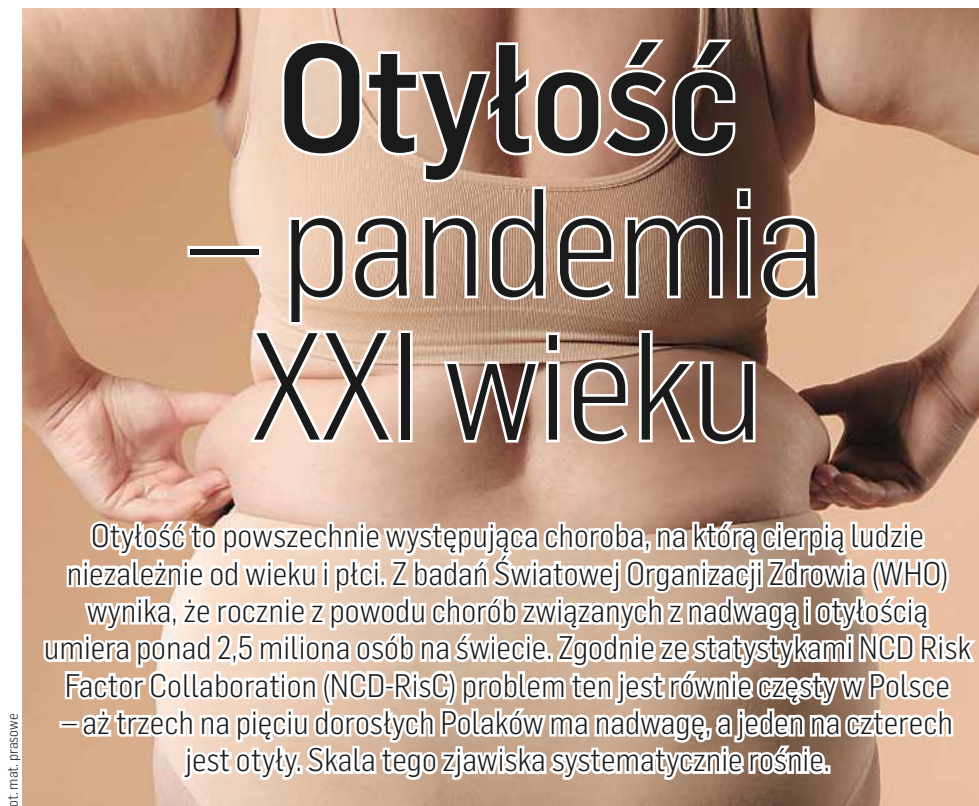
Przyszłe prognozy nie są też optymistyczne – według szacunków, w 2025 r. w Polsce otyłych będzie aż 26% dorosłych kobiet i 30% dorosłych mężczyzn. Przy okazji Europejskiego Dnia Walki z Otyłością, który obchodziliśmy 22 maja, na pytania dotyczące tego częstego problemu odpowiada dr Hanna Stolińska, dietetyk kliniczny.

— **Pani Doktor – czym jest otyłość?**

— Według definicji – u mężczyzn norma tłuszczu wynosi od 8-21%, a u kobiet 21-33%, choć zmienia się też to z wiekiem. Otyłość to stan, który charakteryzuje zwiększona ilość tkanki tłuszczowej i możemy ją określić w oparciu o wskaźnik BMI powyżej 30. Od 1985 roku otyłość uznaje się za chorobę przewlekłą. O nadwadze mówimy natomiast wtedy, gdy BMI mieści się w przedziale 25-29,9.

— **Skąd w takim razie bierze się problem otyłości?**

— Przyczyn takiego stanu rzeczy jest wiele – przede wszystkim odpowiedzialna jest za to skomplikowana biochemia naszego organizmu, czyli hormony i zaburzenia ich pracy, które wynikają z niewłaściwej diety, w tym nadmiernego spożycia cukru, tłuszczu, a przede wszystkim nadmiar wartości energetycznej w diecie. Dodatkowo nieregularne spożywanie posiłków, zbyt duża ilość produktów wysoko przetworzonych w jadłospisie, za mało warzyw – wszystko to wpływa na nadmierny przyrost masy ciała. Dodać do tego należy także czynniki dodatkowe – jak szybkie tempo życia w stresie, niewielką aktywność fizyczną oraz niedosta-



fol. mat. prasowe

Otyłość – pandemia XXI wieku

Otyłość to powszechnie występująca choroba, na którą cierpią ludzie niezależnie od wieku i płci. Z badań Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 miliona osób na świecie. Zgodnie ze statystykami NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) problem ten jest równie częsty w Polsce – aż trzech na pięciu dorosłych Polaków ma nadwagę, a jeden na czterech jest otyły. Skala tego zjawiska systematycznie rośnie.

teczną ilość snu, a wszystko to w efekcie przełoży się na dodatkowe kilogramy.

— **Jakie skutki ma dla naszego organizmu otyłość i nadmierna masa ciała?**

— Otyłość i nadmierna masa ciała prowadzą bardzo często do rozwoju wielu poważnych problemów zdrowotnych. Możemy tutaj wymienić m.in. cukrzycę, różnego rodzaju choroby układu krążenia, chorobę niedokrwienną serca, zawały i udary, niektóre nowotwory, dnę moczanową, choroby nerek i wątroby, a także depresję.

— **Jak możemy sprawdzić czy mamy nadwagę lub otyłość?**

— Takim podstawowym sposobem na sprawdzenie masy ciała jest wykorzystanie wskaźnika masy ciała, czyli BMI (Body Mass Index). By obliczyć BMI, należy podzielić swoją masę ciała – wyrażoną w kilogramach, przez wzrost podniesiony do kwadratu – wyrażony w metrach. Dla przykładu: jeśli ważymy 63 kg, a wzrostu mamy 1,65 cm, nasze BMI wynosi – 63:(1,65 x 1,65) =

23,3. I tutaj ważny jest ten wynik. Według wskaźników Światowej Organizacji Zdrowia – jeżeli BMI jest mniejsze niż 18,5, to jest to niedowaga, od 18,5 do 24,9 – waga prawidłowa, od 25 do 29,9 – nadwaga, od 30,0 do 34,9 – otyłość I stopnia, od 35,0 do 39,9 – otyłość II stopnia, a powyżej 40 – otyłość III stopnia, zwaną też olbrzymią lub złośliwą. Najważniejszy jest jednak skład ciała, wysoka zawartość mięśni i tłuszczu w granicach normy – warto więc robić sobie badanie składu ciała – w gabinetach lekarskich i dietetycznych możemy zrobić pomiar ilości tkanki tłuszczowej w organizmie i na tej podstawie podjąć odpowiednie działania.

— **Co w takim razie powinniśmy zrobić, jeżeli cierpimy na otyłość lub zmagamy się z dodatkowymi kilogramami?**

— Na wstępie ważne jest, by pamiętać, że leczenie otyłości to trudny i długofalowy proces, który wymaga zastosowania różnych metod dopasowanych indywidualnie do każdego chorego. Przede wszyst-

kim opiera się on na zmianie stylu życia – który zaczyna się od diety i wprowadzenia większej ilości ruchu. Jednak w przypadku żywienia pamiętać musimy o tym, że nie jest to zmiana „na już” – z pewnością szybka i drastyczna utrata kilogramów nie wpłynęłaby pozytywnie na nasze zdrowie. Zmiana diety powinna nastąpić stopniowo – najlepiej, jeżeli odbywa się to pod okiem specjalisty. Warto skorzystać tutaj z pomocy wykwalifikowanego dietetyka klinicznego, który pomoże nam skomponować dietę odpowiednią do naszych potrzeb.

— **A jakie są główne zasady dotyczące diety, które mogłyby nam pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała?**

— Przede wszystkim – warzywa! Koniecznie – to właśnie one powinny stanowić podstawę zbilansowanej diety. Zaleca się, by było to minimum 500g warzyw i owoców dziennie, ale pamiętajmy, że w tym przypadku – im więcej, tym lepiej, z zachowaniem zasady, by większą część posiłków stanowiły warzywa (w stosunku

ilości warzyw do owoców 4:1). Ponadto – ograniczajmy cukier i tłuszcze zwierzęce! A więc zrezygnujmy ze słodczy, nie dosładzajmy kawy czy herbaty. Do smarowania pieczywa wskazana jest roślinna margaryna – pamiętajmy, że mimo często pojawiających się opinii, od wielu już lat wysokiej jakości margaryny nie mają w swoim składzie tzw. tłuszczów trans, a przy okazji są natomiast źródłem niezbędnych dla naszego organizmu kwasów tłuszczowych nienasyconych, które powinny znaleźć się w naszej diecie. Spokojnie możemy je więc wprowadzić do naszego jadłospisu, jako alternatywę dla odzwierzęcego masła. Do smażenia – wykorzystujemy olej roślinny, rafinowany, najlepiej rzepakowy. Oprócz tego bardzo ważne, by w jadłospisie znalazły się pełnoziarniste produkty zbożowe. Ograniczajmy również spożycie pełnotłustego nabiału oraz tłustego mięsa, a zamiast tego sięgajmy po mięso chude, strączki – jak soczewica, ciecierzycę, groszek, fasola, soja – będące doskonałym źródłem białka roślinnego, jak również ryby. Dążmy do tego, by nasza dieta była bardziej flexitarińska, a więc roślinna – tzn. bazujemy na warzywach i innych produktach roślinnych (owocach, strączkach, roślinnych tłuszczach itp.), a od czasu do czasu dodajemy do posiłków chude mięso o niskiej zawartości tłuszczu i właśnie ryby. O tym, że dieta Polaków coraz częściej jest roślinna – świadczą bardzo ciekawe wyniki badania nawyków żywieniowych przeprowadzonego przez Upfield w 2020 roku „Nawyki żywieniowe Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa 2020”. To bardzo dobry kierunek, także w kontekście przeciwdziałania otyłości. Dodajmy także do potraw ziola i naturalne przyprawy – ograniczając w ten sposób spożycie soli. Dodatkowo pamiętajmy też o odpowiednim nawadnianiu organizmu – ilością 2 litrów wody dziennie. Sięgajmy również po herbaty – np. zieloną, która



Dr Hanna Stolińska-dietetyk kliniczny

zawiera katechiny, które mogą pomóc nam przyspieszyć nasz metabolizm. I co również ważne – jadaćmy regularnie posiłki i starajmy się więcej ruszać, a także każdego dnia dbać o siebie i swoje zdrowie. Pamiętajmy też, że dietę możemy także skonsultować ze specjalistą, by mieć pewność, że jest ona dla nas korzystna i odpowiednio dobrana.

— **Pojawiły się badania sugerujące, że osoby o wysokim BMI są bardziej zagrożone ciężkim przebiegiem zachorowania na COVID-19, czy rzeczywiście zauważyć możemy taki związek?**

— Badania m.in. naukowców z Uniwersytetu São Paulo rzeczywiście wykazały, że niezależnie od wieku, płci, przynależności rasowej i innych parametrów zdrowotnych – otyłość pogarszała rokowania u chorych na COVID-19. Podobne obserwacje ogłaszali także uczeni z USA i Wielkiej Brytanii, choć oczywiście prowadzone są także i dalsze badania. Przede wszystkim pamiętajmy tutaj, że otyłość to bardzo wysoki stan zapalny, który osłabia naszą odporność. Jest to choroba, która nadwyręza nasz organizm. Jako, że otyłość jest coraz powszechniejsza – powinniśmy szczególnie mocno promować zapobiegające jej występowaniu nawyki – w tym zwiększenie aktywności fizycznej, a przede wszystkim – przestrzeganie odpowiedniej diety, która może pomóc nam zachować zdrowie.

ANNA TRELA

REKLAMA

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK

dr n. med. Agnieszka Biernacka

Specjalista rehabilitacji medycznej:

- konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
- diagnostyka neurorozwojowa niemowląt

Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu 665-282-412

Olsztyn, ul. Leśna 2

151120otr-a-m

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ

- chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
- żylaki • przepukliny • usuwanie drobnych zmian skórnych • leczenie chorób piersi • leczenie nowotworów przewodu pokarmowego

Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52

156020otr-a-g

REKLAMA

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 Naczyni

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”

10220otr-a-g

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 ŻYL I TĘNIC

• 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

152520otr-a-g

Lek. med.

Artur ZALEWSKI

**specjalista chirurgii
Chirurgia Ogólna**

LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie

152820otr-a-g

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

Olsztyn, plac Józefa Bema 5

tel. (89) 539-74-80, tel. (89) 539-74-81

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

czynne pon.-pt. godz. 7.00-15.00, sob. **nieczynne**

Barczewo, ul. Wojska Polskiego 7

tel./fax (89) 674-04-90, czynne pn.-pt. 9.00-17.00
sob. 9.00-13.00

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29

(Biuro turystyczne IKAR)

tel./fax (89) 762-27-11, czynne pn.-pt. 9.00-17.00,
sob. 9.00-15.00

Biskupiec, ul. Topiel 2

tel./fax (89) 715-32-50, kom. 509-520-160
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, sob. 8.15-12.30

Elbląg, ul. Rybacka 35

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

Mitakowo, ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)

tel. (89) 757-83-31, czynne pn., wt., czw.: 8.00-15.00
śr. 8.00-17.00, pt. 8.00-13.00, soboty nieczynne

Mragowo, ul. Ratuszowa 5

(Mragowska Agencja Turystyczna „MAT”)

tel./fax (89) 741-81-51, czynne pn.-pt. 9.00-16.00,
soboty nieczynne

Nidzica, ul. Traugutta 20 (Gminna Spółdzielnia „SCH”)

tel. (89) 625-21-20, fax (89) 625-26-98

czynne pn.-pt. 7.00-15.00, soboty nieczynne

Olsztynek, ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)

tel./fax (89) 722 38-76, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty nieczynne

Szczytno, ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol”)

tel./fax (89) 624-31-48, (89) 624 55 74

czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. nieczynne

Ogłoszenia drobne zamieszczone
w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”
ukazują się równocześnie na stronie

www.drobniaak.pl

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

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL,
503-103-703

kupię

STARE siedlisko kupię w okolicach
Olsztyna, 602-575-736

do wynajęcia

POKÓJ wynajmę, 89-526-78-12

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE, B, 503-103-703

POMOCNIKÓW budowlanych, 667-
947-124

POSZUKUJĘ na stałe mężczyznę
do pomocy w opiece nad osobą na
wózku inwalidzkim (po wypadku),
kontaktową, sprawną umysłowo.
Możliwość zamieszkania, warunki
dobre. 502-568-898, (89) 741-22-53

PRACOWNIKÓW budowlanych,
667-947-124

ZATRUDNIĘ kierowcę kat. C oraz
montera wentylacji, tel. 501-298-330

ZATRUDNIĘ mężczyznę w gospodarstwie
rolnym- krowy mleczne woj. maz.,
tel. 662-027-250

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym,
601-772-124

ZBROJARZ betoniarz, 604-905-460

ŻABKA, 1/2 etatu, od 1500 netto,
Ostróda Czarnieckiego 9

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + schody,
507-306-262

MALOWANIE, szpachlowanie, re-
monty, 504-720-494

REMONTY mieszkań kompleksowe,
602-477-817

USŁUGI glazurnicze tel. 793 015 716

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-
242-457

inne

SZYCIE kolder, 665-434-450

BIZNES

LOMBARD, (89) 534-06-73

GAZETA
OLSZTYŃSKA

pozezgnania.net

Wyraź swój żal
i zapal wirtualną świeczkę

mp-otbr-6791a-M

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu).

Terminy przyjęć*:

- na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
- na sobotę – do czwartku do godz. 15.00

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE

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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, plac Józefa Bema 5**

czynne w godz. 7.00-15.00

soboty – nieczynne

tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**

tel. 55-236-18-02

pon.-pt. godz. 8.00-16.00



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

614419opb1-a-K



KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

ANDRZEJ DĄBROWSKI

Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2

☎ 89 67 77 100, kom 530 308 308

GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

320520opb1-a-M



**USŁUGI
POGRZEBOWE**

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A

☎ 89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ 89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

614619opb1-g-M



dawniej **market**

OLSZTYN 895 355 300
ul. Lengowskiego 18-20 **602 327 277**

BISKUPIEC 897 152 093
ul. Armii Krajowej 4 **608 680 642**

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-E-G

616170pb1-AH-K

289190pb1-C-K

Z blokowiska na piłkarskie salony

Dwaj muzułmańscy przyjaciele, których rodzice niedługo przed ich narodzinami przeprowadzili się z Afryki do Paryża w poszukiwaniu lepszego życia. Kumpie, którzy byli motorami napędowymi sensacyjnego Leicester City, najbardziej niespodziewanego mistrza Anglii w historii Premier League. Gwiazdy światowego futbolu, które w wieku 18 lat - zamiast uczyć się piłki nożnej w renomowanych akademiach - grały amatorsko w dzielnicowych rozgrywkach na siódmym i ósmym poziomie rozgrywkowym, a pierwsze mecze w najwyższej klasie rozegrały dopiero w wieku 23 lat. Po sobotnim finale Ligi Mistrzów puchar do góry wzniesie jeden z nich - N'Golo Kante z Chelsea lub Riyad Mahrez z Manchesteru City.

Podobieństwa w piłkarskich i życiowych drogach Kante i Mahreza można mnożyć niemal bez końca. Obaj wychowywali się bez ojców, którzy przedwcześnie zmarli - N'Golo miał wtedy 11 lat, a Riyad był cztery lata starszy. Dorastali w biednych, imigranckich dzielnicach Paryża, w których przemoc, narkotyki i policyjne naloty były na porządku dziennym. Ich przedwcześnie owdowiałe matki sprzątając utrzymywały całe rodziny, dbając, żeby dzieci zawsze miały co jeść i schludnie wyglądały - choćby miało je to kosztować ostatniego eurocenta. Nic dziwnego, że kiedy spotkali się w Leicester City, stali się dobrymi kumplami.

Luksusowy Bentley kontra Mini Cooper

Kręte piłkarskie ścieżki przeprowadziły ich przez brudne ulice, amatorskie kopaniny i drugoligowe derby Normandii aż na Wyspy Brytyjskie, gdzie dokonali niemożliwego, prowadząc Leicester City Claudio Ranieriego do mistrzostwa Anglii. Mahrez jako magik na skrzydle, który łączył nogi obrońcom rywali, Kante jako rygiel defensywy, o którym szybko zaczęto żartować, że „70 procent powierzchni ziemi kryje woda, a resztę N'Golo”. Gdyby jednak w sercu ośrodka przemysłowego w East Midlands cichy, skromny i wstydlivy syn imigrantów z Mali nie spotkał bardziej przebojowego kolegi z podparyskiego Sarcelles, to nie wiadomo, jak potoczyłaby się jego angielska przygoda.



Fot. Cosmin Iftode/shutterstock.com

- Kojarzyłem go przychodząc do Leicester, bo kilka lat wcześniej rywalizowaliśmy w meczach Le Havre z Caen na drugim poziomie rozgrywkowym we Francji - opowiadał N'Golo Kante kiedy obaj byli piłkarzami Leicester City. - Kilka razy się mierzyliśmy, ale nie znaliśmy się osobiście, był dla mnie tylko jednym z rywali. W Leicester jednak błyskawicznie się zakumplowaliśmy, francuskojęzyczna grupa z Ryadem, Gökhanem Inlerem i Yohanem Benalouanem bardzo mi pomogła. Mahrez oprowadzał mnie po mieście, pokazał centrum. Świetnie się rozumiemy, dobrze dogadujemy i to przekłada się na boisko, gramy lepiej, bo jesteśmy przyjaciółmi - przyznał N'Golo Kante.

Jak na dwóch kumpli, którzy przeszli takie samo niełatwe dzieciństwo i którzy musieli swoje szanse w poważnym futbolu wyszarpywać centymetr po centymetrze, występuje między nimi też wiele poważnych różnic. Ich symbolem niech będą wybory motoryzacyjne: Riyad - kiedy tylko zaczął zarabiać wielkie pieniądze - sprawił sobie efektownego Bentleya, którym chętnie rozbijał się po drogich knajpach. W tym samym czasie Kante jeździł małym Mini Cooperem, odmówił Chelsea na propozycję przepuszczenia swojego wynagrodzenia

przez raje podatkowe, która zaoszczędziłaby mu równowartość pięciu milionów złotych rocznie na podatku dochodowym, i wstydził się rozmawiać z dziennikarzami. Chociaż wychowywali się 17 kilometrów od siebie, reprezentując dwa różne kraje: Mahrez Algierię, ojczyznę swoich rodziców, w której często spędzał wakacje, a Kante Francję, choć Malijczycy wielokrotnie zgłaszali się do niego z propozycjami reprezentowania kraju przodków. Na boisku też są jak ogień i woda, albo jak pedał gazu i hamulec: Riyad napędzający akcje i N'Golo uniemożliwiający rywalom ich konstruowanie. Patrząc z perspektywy czasu zespół z dwoma takimi graczami musiał walczyć o najwyższe cele. Leicester City Ranieriego było jak Mini Cooper z silnikiem od Bentleya: niepozorny, ale szalenie potężny.

Trener Guardiola ma o czym myśleć

Teoretycznie w finale Ligi Mistrzów, do którego swoje drużyny niemalże na plecach wciągnęli Kante i Mahrez, faworytem powinien być Manchester City. Mistrz Anglii pod wodzą Pepa Guardioli imponuje nie tylko skutecznością, ale też znakomitą postawą w defensywie, zwycięstwo w lidze zapewnił sobie długo przed końcem rozgrywek,

W tym roku finał Ligi Mistrzów to wewnętrzna sprawa angielskich klubów. Wydaje się, że faworytem jest Manchester City, który niedawno świętował zdobycie mistrzostwa Anglii, ale Chelsea też ma swoje argumenty. Początek meczu o godz. 21.

„70 procent powierzchni ziemi kryje woda, a resztę N'Golo Kante”

a Katalończyk jest bezapelacyjnie najbardziej utytułowanym szkoleniowcem XXI wieku. Jest jednak pewien szkopuł - w tym roku zespół z niebieskiej części Manchesteru już trzykrotnie mierzył się z The Blues i dwa razy w kluczowych momentach okazywał się słabszy: przegrał 0:1 w finale Pucharu Anglii i 1:2 w niedawnym meczu ligowym, który - w przypadku wygranej - mógł już zapewnić tytuł The Citizens. Co łączy te dwie porażki? Za każdym razem na boisku nie było Mahreza, a gwiazdy City miały wielki problem ze zdominowaniem środka pola, w którym rządził Kante. We wszystkich przypadkach bukmacherzy przewidywali zwycięstwo zespołu Guardioli, tak też jest przed finałem Ligi Mistrzów. Ekspersi z firmy Totolotek wyznaczyli kurs w wysokości aż 4,51 za zwycięstwo Chelsea. Ci, którzy postawią w Totolotku na drużynę z Manchesteru, mogą zarobić 1,85 złotego za jedną zagraną złotówkę (minus podatek). Te kursy pewnie byłyby jeszcze bardziej nierówne, gdyby potwierdziły się obawy o zdrowie N'Golo Kante, który opuścił ostatni mecz ligowego sezonu przez uraz przywodziciela. Tu jednak Thomas Tuchel nie pozostawia wątpliwości.

- Przestańcie mnie pytać o problemy. Najpierw zamie-

rzam przywrócić go do treningu, a w sobotę poślę na boisko. Może przestaną przy okazji rozmawiać z lekarzami i fizjoterapeutami, żeby przestać słuchać obaw i marudzenia - jasno wyjaśnił szkoleniowiec The Blues.

Beur i maluch na szczycie świata

O takich jak Mahrez - urodzonych we Francji dzieciach imigrantów z Maghrebu - mówi się „beur” i w ustach rdzennych Francuzów bywa to określeniem pejoratywnym. Zawsze miał pod górkę. W Sarcelles, podparyskim blokowisku, w którym się wychował, łatwiej było zobaczyć pływaka niż człowieka sukcesu. Zamieszki, handel narkotykami, walki z policją - to wszystko było codziennością mieszkańców. Okolica była tak niebezpieczna, że rodzice - zostawiając synów w mieszkaniu - kiedy szli do pracy, zamykali drzwi na klucz, żeby dzieci nie stały się ofiarami wszechogarniającej przemocy. Na ulicach toczyła się regularna wojna podrostków z ciężko uzbrojonymi oddziałami szturmowymi policji. Mahrez miał jednak na osiedlu inny wzór niż chuliganów palących auta, bo z tego samego Sarcelles do wielkiego futbolu ruszał inny algierski Francuz - Zinedine Zidane. To jego przykład,

wzmocniony dodatkową motywacją po śmierci taty, który sam był bramkarzem i kochał futbol, napędziły Mahreza do spełnienia sportowego marzenia. Na drodze stała mu jednak nie tylko bieda, ale też własne ciało.

- Trenerzy młodzieży mówili, że jestem za chudy do gry w piłkę. Że nie dam rady w pojedynkach. To samo słyszałem jadąc do Anglii, że to najgorsza możliwa liga dla mnie, że będę się odbijał od rywali. Rzeczywiście nie jestem atletą, dlatego wolę rywali mijać, niż się z nimi zderzać. I to mi się udaje - śmiał się skrzydłowy Manchesteru City. Ten styl gry pozostał mu z dawnych czasów. - Niesamowicie w nim jest to, że w ogóle się nie zmienił. Gra cały czas w ten sam sposób, jak w drugiej lidze francuskiej. Drybluje, strzela piękne gole, imponuje wspaniałą techniką. Gra tak samo jak dawniej, tylko robi to przeciwko lepszym przeciwnikom - komplementuje Mahreza Kante, który sam nigdy nie imponował warunkami fizycznymi.

Jako dzieciak zawsze był najmniejszy na boisku, wychodził na murawę, nie dawał się przejść żadnemu rywalowi, a potem zawstydzony z boku patrzył, jak wyżsi o półtorej głowy koledzy z drużyny świętują zdobywanie kolejnych trofeów. Przed wszystkim jednak był najwierniejszym żołnierzem każdego trenera. - Był tym, który słuchał i wypełniał każde, ale to absolutnie każde polecenie. Przed wakacjami zażartowałem, że musi przez te dwa miesiące nauczyć się podbijać piłkę 50 razy prawą nogą, 50 lewą i tyle samo głową. Wrócił i to zrobił! Byłem w szoku i już więcej nie dawałem mu żadnych zadań specjalnych - wspominał Piotr Wojtyła, który trenował Kante w podparyskim JS Suresnes. Trudno się dziwić Thomasowi Tuchelowi, że nie wyobraża sobie straty takiego zawodnika.

Najtrudniejszym zadaniem dla neutralnych kibiców będzie podjęcie decyzji, komu dopingować w finale Ligi Mistrzów. Mahrez i Kante są wzorami tego, co w futbolu najpiękniejsze: wytrwałości, walki z przeciwnościami losu, pogoni za marzeniami. Szkoda, że w sobotę jeden z nich będzie musiał odłożyć swoje marzenia o wygraniu LM na później.

Choć Karolina Piechowicz ma dopiero 16 lat to może już się pochwalić wieloma sukcesami, miejscami na podium i oczywiście wysoką średnią ocen w szkole. Uczęszcza do pierwszej klasy Liceum Ogólnokształcącego nr 4 w Olsztynie. Karolina Piechowicz pochodzi z Leśnego Dworu w gminie Szczytno. Od 10 lat trenuje pływanie i z każdymi zawodami uzyskiwane przez nią czasy są coraz lepsze.

Karolina to młoda, piękna, utalentowana i bardzo sympatyczna dziewczyna. Przez wiele lat trenowała w szczyńskim klubie „Płetwa” pod okiem Sławomira Szczerbala. W 2020 roku pływaczka ze Szczytna wywalczyła aż trzy brązowe medale Mistrzostw Polski, które odbyły się w Łodzi. 2 maja tego roku, podczas Mistrzostw Polski Seniorów i Młodzieżowców, Karolina uzyskała drugi czas mistrzostw, którym wypełniła jednocześnie minimum kwalifikacyjne na mistrzostwa Europy juniorów. W dalszych startach wciąż poprawiała swe rezultaty. Ostatecznie przywozła dwa brązowe medale.

Pływająca, od ubiegłego roku pod banderą olsztyńskiego Swimlandu, zawodniczka pierwszy medal zgarnęła w wyścigu na 100 m stylem klasycznym (1:10.01). Drugi zdobyła również w „klasyku”, choć na 50 m (31.87). Niewiele zabrakło, a na prestiżowe „puddło” wskoczyłaby i na dystansie 200 m (5. miejsce, 2:35.04).

— W pływaniu zakochałam się od pierwszego wejrzenia — śmieje się Karolina. — Pasją do tej aktywności zaraził mnie mój tata. On był moim pierwszym trenerem, też kochał ten sport, pokochałam go i ja. Pływanie przynosi mi mnóstwo wrażeń i niezapomnianych chwil. Rodzice nigdy nie zmuszali mnie do pływania, nie podjęli tej decyzji za mnie, choć to właśnie tata mnie zaprowadził na basen. Początkowo nawet ze mną pływał, doradzał, pokazywał różne techniki. Potem moim trenerem był Sławomir Szczerbał. To przy nim odnosiłam pierwsze sukcesy na zawodach. Po latach wiem, że pływanie to ciężki sport, który wymaga dyscypliny, samodzielnego wysiłku. Czasem pojawia się zmęczenie, ból, złość. Ale równocześnie wiele daje. To na pływalni i w grupowaniach poznałam wielu wspaniałych ludzi. To dzięki pływaniu mam mnóstwo wyjątkowych wspomnień. Zdarzało się, że było naprawdę ciężko, ale po-



Pasją do pływania zaraził mnie tata

Okazuje się, że Szczytno obfituje nie tylko w talenty lekkoatletyczne. Pływackie zdolności 16-letniej Karoliny Piechowicz rozwijają się doskonale. Młoda pływaczka zgarnia coraz więcej medali. Ma ich w swojej kolekcji już wiele. W lipcu czeka ją start na Mistrzostwach Europy Juniorek w Rzymie. Marzeniem Karoliny jest jednak występ na olimpiadzie.

Młoda Karolina już jako kilkuletnie dziecko pokochała pływanie. Pasją zaraził ją tata



tem przychodziły chwile, które wszystko rekompensowały, nagradzały wszystkie ewentualne niedogodności i porażki. I to właśnie te chwile się pamięta. Uczucia szczęścia w chwili kiedy staje się na podium, nie zapomina się do końca życia. W tym jednym momencie cały ból związany z kontuzjami, wielogodzinny treningami przestaje mieć znaczenie. Jest tylko szczęście i duma...

Karolina, choć jest młoda osobą w życiu kieruje się zasadą, że warto sprawdzać się i znaleźć swoją pasję. Jest świadoma, że aby coś osiągnąć trzeba systematycznie i ciężko nad sobą pracować.

— Ruch od zawsze sprawiał mi ogromną przyjemność. Sport towarzyszył mi od zawsze, nie wyobrażałam i nie wyobrażam sobie bez niego życia. Od pływania jestem wręcz uzależniona, nie potrafię żyć bez aktywności fizycznej. Nie umiem sobie wyobrazić sobie wakacji na leżaku bez ćwiczeń i treningów. Nie potrafiłabym w taki sposób odpoczywać. Aktywność fizyczna pozwala mi poznawać swoje ciało i charakter — mówi Karolina. — 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 le-

piej, bo zaczynają wydzielać się endorfiny i mam od razu mnóstwo energii i siły.

Niestety w ubiegłym roku tata Karoliny zmarł nagle na zawał. Dla 15-letniej wtedy dziewczyny był to ogromny cios, tym bardziej, że to tata zaraził ją pasją do pływania. Jeździł z nią na większość zawodów, wspierał. Dzięki mamie i rodzeństwu dziewczyna nie złała się. Bliscy są dla niej ogromnym wsparciem, wie, że może zawsze na nich liczyć.

— To dzięki tacie pływam tak naprawdę, nadal pływam. Wiem, że tam z góry czuwa, kibicuje i jest ze mnie dumny. To on był moim najwspanialszym kibicem — mówi wzruszona. — Kocham to, co robię. Pływanie powoduje że jestem sobą. Mam marzenia jak każdy. Życie bez marzeń było by nudne. Już jako kilkuletnia pływaczka marzyłam, że będę zdobywać medale na mistrzostwach, a kiedyś pojedę na olimpiadę. Krok za krokiem spełniam swoje marzenia. Swoje wygrane dedykuję tacie i rodzinie, bez nich nie byłabym w tym miejscu, w którym jestem teraz. Mimo różnych trudności nie poddaję się. Jeśli ktoś z was chciałby zacząć pływać polecam. Nie tylko dlatego, że ja kocham to robić, ale dlatego że pływanie kształtuje charakter. Zwalcza strach. Uczy samodzielności.

Karolina zawsze chciała startować w zawodach, brać udział w mistrzostwach. Uwielbia rywalizację podczas

startów. Towarzyszy jej zawsze stres, ale taki, który motywuje ją pozytywnie. Z każdego sukcesu jest dumna, progres ją napędza. Obecnie Karolina trenuje pod czujnym okiem trenerki Gabrieli Wójtowicz. Przed nią, w lipcu, występ na Mistrzostwach Europy Juniorek w Rzymie, a potem w sierpniu Mistrzostwa Świata w Kazaniu. Marzeniem dziewczyny jest wzięcie udziału za trzy lata na olimpiadzie.

— Wydaje mi się, że to, co robimy i jacy jesteśmy, wypływa z naszej osobowości, z tego, jakie cele sobie wyznaczamy i jak chcemy się realizować — tłumaczy Karolina. — Zwłaszcza, że każdy ma prawo realizować siebie i swoją aktywność na takim poziomie, na jakim chce. Dla jednych aktywnością jest tylko i wyłącznie aktywność sportowa: bieganie, chodzenie po górach, pływanie, jazda na rowerze, gra w tenisa oraz wszelkie inne sporty. Dla innych aktywnością jest nieustanne angażowanie się w inne dziedziny życia. Dla mnie nie ma nic lepszego niż połączenie pasji z rozwojem, bo dzięki temu to, co robię już od lat, sprawia mi wiele frajdy i daje ogromną satysfakcję, której nikt mi nie zabierze. Udało mi się połączyć pasję, szkołę, życie rodzinne i towarzyskie. Jest dla mnie pełna harmonia oraz pełnia szczęścia. Sport to moje życie!

JOANNA KARZYŃSKA

j.karzyńska@gazetaolsztynska.pl