

BEZ gorset

GAZETA OLSZTYŃSKA.

135
LAT

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA \\ WIEDZIELA
| 24-25 | 07 | 2021 |



ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\ NAKŁAD 3 189 NR 189 (20190)

Fot. freepik

„JAK TO ROZWÓD, OSZALAŁAŚ?
PRZECIEŻ ANI CIĘ NIE ZDRADZA,
ANI CIĘ NIGDY NIE UDERZYŁ!”
DOJRZAŁE KOBIETY CORAZ
CZĘŚCIEJ DECYDUJĄ SIĘ
NA ROZWÓD. NIE SŁUCHAJĄ
„DOBRYCH RAD” PRZYJACIÓŁEK.
CZY SĄ POTEM SZCZĘŚLIWE? \\ 6

Rozwodzę się, bo chcę czegoś więcej

ISSN 0137-9127



9 770137 191206 4

Kobiety Warmii i Mazur



Hanna Wolicka - aktorka Teatru im. Stefana Jaracza w Olsztynie, pedagog olsztyńskiego Studium Aktorskiego im. Aleksandra Sewruka. Urodzona 10 marca 1933 r. w Warszawie. W 1958 r. ukończyła studia w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej w Warszawie. Pracowała w siedmiu polskich teatrach. Zagrała w około stu pięćdziesięciu inscenizacjach – w różnorodnych pod względem umiejętności warsztatowych rolach. Mąż – Władysław Jeżewski (aktor). W 1964 r. aktorka została zatrudniona w Olsztynie – na zlecenie – w Teatrze im. Stefana Jaracza. W 1991 r. wygrała (wraz z Arturem Steranko) plebiscyt publiczności pn. „Kto zagra z Maską Melpomeny” na ulubionego aktora olsztyńskiego Teatru Jaracza, zorganizowanym przez „Dziennik Północy”. W 1990 r. przeszła na emeryturę. Wykładowca w olsztyńskim Studium Aktorskim im. Aleksandra Sewruka. Ważniejsze role: Kobieta Komisarz w Tragedii optymistycznej W. Wiszniewskiego, Czepcowa w Weselu S. Wyspiańskiego; Fiołka w Ożenku M. Gogola Pani Martin w Łysej śpiewaczce E. Ionesco, Pani Jowialska w Panu Jowialskim A. Fredry Pani Jourdain w Mieszczanin szlachcicem Moliere, Erna w Prezydentkach W. Schwaba Tadrachowa w Dułskiej wg G. Zapolskiej, Rebeka Nurse w Czarownicach z Salema A. Milera; Babcia w Płonącej kukle K. Specht, Pani Baker w Motyle są wolne L. Gershe'a, Agatha w Palcu bożym M. Hollingera, Katia w Dniu Walentego I. Wyrupajewa.

Leksykon Kultury Warmii i Mazur

One nas inspirują: Agnieszka Pietrzyk

Agnieszka Pietrzyk, absolwentka polonistyki na Uniwersytecie Gdańskim, co krok udowadnia, że nie ma dla niej rzeczy niemożliwych. Elbląska pisarka jest niewidoma od 12 roku życia, ale nie przeszkodziło jej to w wydaniu dziewięciu książek, które cieszą się ogromną popularnością. Agnieszka ma na swoim koncie bestsellery takie jak „Zostań w domu”, „Porwanie”, „Czas na miłość, czas na śmierć”, „Urlop nad morzem” i „Śmierć kolekcjonera”. Jej ostatnia książka — „Kto czyni zło” — ukazała się w marcu tego roku, a autorka już pracuje nad kolejną. To dzięki



niej powstała pierwsza powieść sensacyjna, której akcja dzieje się w Elblągu. — Marzę o tym, by moje książki wywoływały tyle emocji, że po ich przeczytaniu, czytelnicy nie będą mogli zasnąć — przyznaje elblązanka. I niewątpliwie jej się to udaje!

Dorota Goldpoint: Polscy politycy coraz częściej przywiązują wagę do sposobu ubierania.
Generalnie lepiej wyglądają mężczyźni niż kobiety

Zdaniem projektantki politycy coraz bardziej dbają o swój wizerunek i coraz lepiej się ubierają. Zgodnie z zasadami podstawą ich stylizacji powinien być dobrze skrojony garnitur w stonowanych kolorach, do tego odpowiednie dodatki: krawat, buty, poszetka i pasek. I choć ekstrawagancja nie jest w tym przypadku pożądana, to można wypracować własny styl, np. poprzez dodanie charakterystycznego akcentu. Projektantka zauważa, że wśród polityków zdecydowanie lepiej ubrani są mężczyźni niż kobiety. Dorota Goldpoint podkreśla, że jeśli ogląda relacje z Sejmu, to w dużej mierze patrzy na polityków właśnie pod tym kątem. Obserwuje zarówno panów, jak i panie. — Sądzę, że generalnie lepiej wyglądają mężczyźni niż kobiety. Śmiem zauważyć, że część kobiet w ogóle nie przywiązuje do tego wagi. Myślę sobie też, że mężczyznom dużo łatwiej jest się ubrać, bo właściwie oni mają do wyboru garnitur albo garnitur, a kobiety muszą oczywiście mieć więcej fantazji i to jest albo biznesowa sukienka, albo garsonka. Te garsonki trochę przestaliśmy nosić, natomiast na arenę nie tylko polityczną, ale też modową wkroczyły garnitury damskie. Kobiety w biznesie czy w polityce dobrze czują się w gar-

niturach i myślę, że to jest ten kierunek. Chociaż z jednej strony jest to bardzo bezpieczne dla kobiety, ale z drugiej strony trochę ją też odkobięca — mówi. Projektantka jest więc zwolenniczką mieszanych stylizacji. Jej zdaniem, mając kilka kompletów dobrych garniturów w odpowiednich kolorach, najlepiej czarny, granatowy i grafitowy, można stworzyć ciekawe zestawienia chociażby z biznesowymi sukienkami. — Szczególnie latem, jeżeli jest gorąco i nie możemy na sukienkę włożyć żakietu, to dobrym rozwiązaniem jest na przykład kamizelka, która jest w fasonie takiego wydłużonego żakietu. To zawsze wygląda bardzo elegancko i właściwie, bo nie zawsze sama sukienka jest wystarczająca na niektóre spotkania, czy to w świecie polityki, czy w świecie biznesu. Kamizelka może ją więc z powodzeniem zastąpić. W kwestii doboru fasonów też zalecałabym, szczególnie kobietom w polityce, śledzenie trendów międzynarodowych w Stanach Zjednoczonych czy w Wielkiej Brytanii. Przede wszystkim minimalizm, czyli rezygnujemy ze wszystkich ozdób jak duże kolczyki, jakieś naszyjniki, broszki. Najważniejszy jest moim zdaniem dobry materiał i dobry krój, dopasowany do sylwetki — mówi Dorota Goldpoint.

źródło: newseria

Szanowni Państwo, w 2019 roku 11 tysięcy Polek w wieku 55+ rozwiodło się. To trzykrotnie więcej niż 20 lat temu. Co ciekawe, rozwody coraz częściej inicjują kobiety. I to wcale nie dlatego, że mąż jest „zły”, bije, zdradza czy pije. Po prostu te kobiety chcą czegoś więcej. Czy są później szczęśliwe? Zapraszamy do lektury s. 6.

Brak pewności siebie czy niska samoocena mogą prowadzić do zazdrości w związkach. Partnerki i partnerzy „zazdrośników” często czują się zamknięci w złotej klatce. Odejść czy próbować uleczyć związek? I czy zazdrość może zakończyć się zbrodnią? Odpowiedzi szukajcie Państwo na s. 4. Zapraszamy do lektury!



ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczyńska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

KULTURA

3 Do posłuchania, poczytania, obejrzenia
W ciepłe, letnie dni warto zadbać o dobre towarzystwo. Także to symboliczne: książki, filmy, płyty... Nasze kulturalne propozycje na najbliższe tygodnie sprawdzą się nie tylko podczas wakacyjnego wypoczynku.

SPOŁECZEŃSTWO

4 Zamknięci w złotej klatce
Mówią, że nie ma miłości bez zazdrości. Odrobina nie zaszkodzi, ale co jeśli zazdrość przeradza się w obsesję? Brak zaufania do partnerki, żony, czy dziewczyny i demonstrowanie tego w postaci awantur i kontrolowania może zniszczyć każdy związek - nawet taki, który trwa wiele lat i wydaje się być szczęśliwy.

TEMAT TYGODNIA

6 Polka 50 + bierze rozwód, bo tak chce
„Jak to rozwód, oszalałaś? Przecież ani cię nie zdradza, ani cię nigdy nie uderzył!” Jednak Polki po 50 roku życia chcą czegoś więcej. I nie wahają się po to sięgnąć. Nie słuchają więc „dobrych rad” przyjaciółek. I rozwodzą się na potęgę. Czy potem są szczęśliwe?

KOBIETY W HISTORII

8 Miłość silniejsza niż śmierć
Zjawisko reinkarnacji jest bez wątpienia fascynującym tematem. Jej zwolennicy przedstawiają historię Doroty Luizy Eady jako główny przykład, że reinkarnacja jest tak samo częścią życia, jak narodziny i śmierć.

WYCHOWANIE

9 Dzieci nasze coraz większe
Pandemia, zdalna nauka, zamknięcie w domach i brak ruchu spowodowały, że naszym pociechom przybyło kilogramów. O tym, jak pomóc naszym dzieciom rozmawiamy z Natalią Cwiklińską, dietetyczką z Elbląga.

FELIETON

10 Męskie cnoty na start!
Felierton Magdaleny Marii Bukowieckiej.

PORTRET

12 Ratuje kwiaty i zamykam je w kapsule czasu
W jej dekoracjach i biżuterii zamknięte są elementy warmińskiego lasu, łąki czy pola. Ale też jako jedna z nielicznych osób zajmuje się konserwacją bukietów ślubnych. Rozmawiamy z Katarzyną Ruszczycką-Skrzydło.

KOBIETA Z PASJĄ

14 W bibliotece powinien panować gwar
Julita Margalska z Nidzicy jest bibliotekarką z powołania.

MĘSKI PUNKT WIDZENIA

15 Wózek inwalidzki nie musi być ograniczeniem
Jeśli pragnęłam aktywnego, normalnego życia, to musiałem zaakceptować fakt, że jestem niepełnosprawny. Nie mogę udawać, że nie mam tego problemu. To mi jednak nie mogło przeszkodzić w realizowaniu moich marzeń — mówi Krystian Brzostek ze Szczecyna.

PROFILAKTYKA

16 Lato w pełni - poznaj 5 sposobów, jak zadbać o swoje oczy

PSYCHODIETETYKA

17 Cztery strategie na weekendowe objadanie się

ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ

18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Zapytaj specjalistkę: choroby zimowe leczymy latem

SEKRETY KUCHNI

19 Leczenie diety

19 Kuba przy garach inspiruje

ZDROWIE

20 Pomidory? Jedzmy, póki czas!

SPORT

23 Świątek i Hurkacz powalczą o medal

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

ŁAMANIE: Dobrochna Bugiera
WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
David 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. Tracka 5
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl
CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

WYDAWCA
GRUPA WM Sp. z o.o.
ul. Tracka 5
Olsztyn, ul. Tracka 7
10-364 Olsztyn

PREZES
Jarostaw Tokarczyk

DRUK
Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
ul. Tracka 5
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. 89 539 74 21

Do posłuchania, poczytania, obejrzenia

W ciepłe, letnie dni warto zadbać o dobre towarzystwo. Także to symboliczne: książki, filmy, płyty... Nasze kulturalne propozycje na najbliższe tygodnie sprawdzą się nie tylko podczas wakacyjnego wypoczynku.

Pablopavo i Ludziki „Tournée Warszawskie”

Od premiery tej płyty minęło kilka miesięcy, ale moim zdaniem na lato sprawdzi się znakomicie. Dwupłytowy album Pablopavo i Ludzików to gratka nie tylko dla tych szczęśliwców, którzy pod koniec 2019 mieli okazję być na (przynajmniej) jednym z koncertów, które zespół przez tydzień grał w stolicy, a które złożyły się na Tournée Warszawskie.

Sami artyści wspominają to wydarzenie w ten sposób: „Tournée Warszawskie okazało się sukcesem i niezapomnianym tygodniem dla nas i — żywnym nadzieję — dla słuchaczy, którzy od poniedziałku do niedzieli stawiali się na koncertach małych, średnich i bardzo dużych. Znały się przypadki osób, które dotarły na wszystkie 7 występów. Próbuje zapisać chociaż część tej atmosfery na zawsze, zarejestrowaliśmy dla Was koncerty w Karrot Kawa i Kultura oraz w Hydrozagadce”.

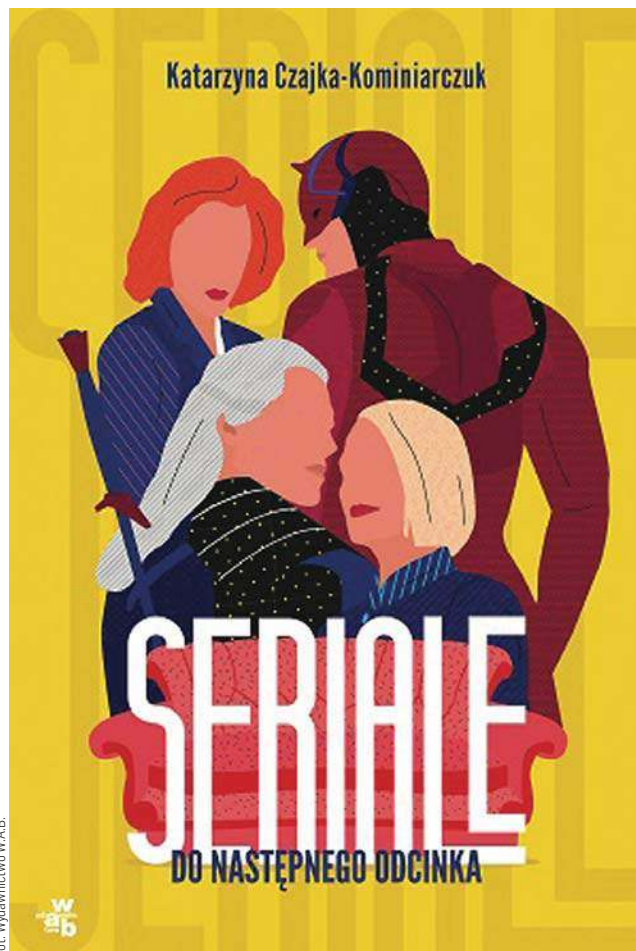
Pierwszy z nich to, jak czytamy na stronie wydawnictwa, kameralny, niemal „domówkowy”, akustyczny koncert. Drugi z koncertów był z kolei bardzo głośny i „przeszyty tym specjalnym czymś, co wytworzyło się między Pawłem i żoną a słuchaczami”.

Doskonale teksty Pawła Sołtysa wyśpiewane jego charakterystycznym, kojącym głosem to chyba najlepsza muzyczna wspomnieniowa pocztówka, jaką można wysłać lub odebrać tego lata.

Katarzyna Czajka-Kominiarczuk, „Seriale. Do następnego odcinka”

Seriale, o czym przypomina nam w swojej najnowszej książce Katarzyna Czajka-Kominiarczuk, blogująca jako Zwierz Popkulturalny, stały się jednym z najważniejszych elementów współczesnej kultury. „Nawet Olga Tokarczuk w swoim przemówieniu noblowskim wspomniała o serialowej narracji. Bo bez niej trudno zrozumieć współczesnego człowieka” — pisze autorka.

W rozmowie z Gazetą Katarzyna Czajka-Kominiarczuk zauważyła: „(...) pisać książkę, starałam się by dała coś nie



Fot. Wydawnictwo W.A.B.

tylko zapalonym serialowym miłośnikom, ale także widzom, którzy seriale oglądają i je lubią, ale nie poświęcili nigdy więcej czasu na refleksję „jak to działa”. Taka formuła przewodnika wydaje mi się ciekawa i potrzebna, zwłaszcza, że na polskim rynku wciąż jest mało pozycji, które zajmują się objaśnianiem, jak działa kultura popularna”.

„Seriale (...)” zostały podzielone na kilka części, których tytuły zdradzają, co w tym popularnym i fascynującym zjawisku autorkę zajmuje najbardziej. Mamy więc rozdziały poświęcone twórcom seriali, streamingowi, serialowemu gatunkowi, najlepszym odcinkom i bohaterom seriali.

Ci, którzy słabiej orientują się w serialowym świecie, znajdą wyjaśnienia i swoje eksperckie rozpoznania, a ci, którzy są z serialami na bieżąco, będą mogli się cieszyć szeregiem ciekawostek.

„Niezwyciężona”, reż. Tom Koliński

Twórcy filmu przez cztery lata towarzyszyli z kamerą Joannie Jędrzejczyk. Efektem tych spotkań jest filmowa opowieść o zawodniczkach pochodzą-



cej z Olsztyna. Reżyserowi, Tomowi Kolińskiemu, udało się pokazać dwa oblicza mistrzyni, która jest zwykłą dziewczyną z sąsiedztwa, i wojowniczką. Wojowniczką, dodajmy, budzącą respekt u swoich rywek

i fascynującą miliony fanów na całym świecie.

„Niezwyciężona” to historia sukcesu i porażki Joanny Jędrzejczyk, która wielokrotnie obroniła tytuł mistrzyni MMA. Pozycję na szczycie zawodniczej swojej konfrontacji nie tylko z rywalkami, ale i z sobą samą.

„Niezwyciężona” to szansa na zajrzenie za kuliszy tego, co nazywa się walkami współczesnych gladiatorów. Twórcy nie uciekają od pokazywania krwi, potu, łez i... samotności, dowodząc, że droga do sportowego sukcesu na światową skalę, bywa okupiona ogromnymi wyrzeczeniami.

Film w reżyserii Toma Kolińskiego został wyprodukowany przez HBO Europe, Opus Film i Tallyho! przy wsparciu Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej oraz Warmińsko-Mazurskiego Funduszu Filmowego.

„Niezwyciężona” („Invincible”) miała swoją festiwalową premierę na Krakowskim Festiwalu Filmowym, a od 24 czerwca film jest dostępny w HBO GO.

DARIA BRUSZEWSKA-
PRZYTYŁA,
mat. prasowe
d.bruszewska@
gazetaolsztynska.pl



Fot. AKW Karrot Kommando

Zamknięci w złotej klatce

Mówią, że nie ma miłości bez zazdrości. Odrobina nie zaszkodzi, ale co jeśli zazdrość przeradza się w obsesję? Brak zaufania do partnerki, żony, czy dziewczyny i demonstrowanie tego w postaci awantur i kontrolowania może zniszczyć każdy związek – nawet taki, który trwa wiele lat i wydaje się być szczęśliwy.

fot. Christopher Windus on Unsplash

Jestem więźniem swojego męża

P o 30-tu latach małżeństwa Małgorzata jest na skraju załamania nerwowego. Ciągłe płacze, ma myśli samobójcze, depresję. Ma 49 lat, czwórkę wspaniałych dzieci i idwójkę wnuków. Powinna być szczęśliwa, bo ma rodzinę, dom, samochód, pieniądze na koncie. Ma też dobrego męża, który stara się zapewnić swoim najbliższym wszystko. Ma jednak jedną wadę - jest chorobliwie zazdrosny.

— Poznaliśmy się kiedy miałam 17 lat, po roku wzięliśmy ślub i zamieszkaliśmy z moimi — rodzicami opowiada Małgorzata. — Kochaliśmy się bardzo, wszystko było jak w bajce. Byliśmy jak papuzki nierozłączki. Wszędzie razem, za rękę. O wszystkim decydowaliśmy wspólnie. Nawet na zakupy jeździliśmy razem. Grzegorz pomagał mi w wyborze ubrań, butów. Spędzaliśmy każdą wolną chwilę ra-

zem i nie odstępowaliśmy się na krok. Kiedy dzieci pojawiły się na świecie też wszędzie byliśmy razem. Nie ukrywam, że nasze koleżeńskie znajomości ucierpiały na tym znacznie, ale przecież byliśmy tacy szczęśliwi i zapatrzeni w siebie. Nie potrzebowaliśmy nikogo więcej do życia.

Idylla trwała kilka lat. Kiedy dzieci podrosły, poszły do szkoły średniej i na studia Małgorzata zaczęła się w domu nudzić. Postanowiła odnowić znajomości, spotkać się z koleżankami. Pewnego dnia oznajmiła mężowi, że chce wyjść rozerwać się ze znajomymi.

— Grzesiek zaczął na mnie krzyczeć, że w domu mam co robić i z kim rozmawiać — opowiada. — Kiedy trochę się opanował, przeprosił mnie. Zostałam wtedy w domu, ale kilka dni później

nalegałam na to, by wyjść sama. Argumentowałam to tym, iż przez ostatnie kilka lat spędzamy zbyt dużo czasu ze sobą i potrzebuje chwili wytchnienia. Znow się pokłóciliśmy i pomimo jego protestów wyszłam z domu. Przez cały wieczór wydzwaniał do mnie średnio co pół godziny. Po tym incydencie mieliśmy „ciche dni”, jednakże wszystko się ułożyło. Do czasu.

Grzegorz coraz częściej kontrolował swoją żonę, nie pozwalał jej spotykać się ze znajomymi, przeszukiwał jej torebkę, kieszenie ubrań, po kryjomu przeglądał komórkę. W odwiedzinach do rodziny Małgorzata nie mogła jechać sama. Doszło do tego, że wyjeżdżając do pracy zabierał kluczyki od drugiego auta, by nie mogła pojechać sama na zakupy.

— Mieszkamy w wiosce, gdzie jest tylko jeden sklep z podstawowymi produktami, gdy chcę coś więcej kupić muszę jechać do oddalonego o 11 kilometrów miasta — tłumaczy Małgorzata. — Bez auta

jestem uwięziona. Zazdrość stała się obsesją. Mąż cały czas podejrzewa mnie o zdradę, nawet sąsiedzi boją się ze mną przy bramce porozmawiać, bo zaraz wybiega i pyta czego chcą. Jestem pod ciągłą presją, kontrolą.

Czuję się zamknięta w złotej klatce. Nie mam przyjaciół, nie mogę jechać sama do rodziny, nawet jak piszę wiadomości z kuzynką to zaraz kasuję, bo mąż podejrzewałby zaraz jakiś spisek. On jest zazdrosny nawet o własne dzieci! To chore. Duszę się w naszym małżeństwie. Mam depresję i nerwicę.

Do pracy nie pozwala mi iść, bo twierdzi, że tam zaczęłabym go zdradzać. Cały mój świat to dom i podwórko. Nawet na spacer sama iść nie mogę. Mąż wszędzie mi towarzyszy, a kiedy się kłócimy, twierdzi, że on

mnie bardzo kocha, a ja jestem niewdzięczna i szukam okazji, by go zdradzić. Proponowałam, żebyśmy zaczęli terapię małżeńską, ale on się nie zgodził. Już nie wiem co robić. Coraz częściej myślę, że wolę umrzeć niż tak żyć. Bo tak naprawdę ja nie żyję, ja vegetuję.

W każdym mężczyźnie widzi mojego kochanka

Aneta wyszła za Karola z wielkiej miłości. 6 lat temu na ślubnym kobiercu przysięgli sobie miłość, wierność i uczciwość małżeńską. Aneta pracuje jako barmanka w kawiarni, natomiast jej mąż jest informatykiem i pracuje w domu.

— Kiedy byliśmy parą nie zwracałam uwagi na to, że Karol jest bardzo zazdrosny — opowiada. — Mieliśmy grono bliskich znajomych, z którymi się czasami spotykaliśmy. Z czasem Karol wymawiał się od tych spotkań, ja zostawałam wtedy z nim w domu. Czas spędzaliśmy przed telewizorem, czasem

szliśmy na spacer. Wydawało mi się, że ufamy sobie. Już po ślubie Karol zaczął podejrzewać mnie o romans w pracy. Byłam zdzwiona, bo nie takiego się nie zaistniało. Kocham Karola i nie w głowie mi inni mężczyźni.

Zasypywał mnie wciąż niewygodnymi pytaniami. Tłumaczył mi, że mnie kocha i on nigdy by mnie nie zdradził. Nie wystarczyły mu jednak moje zapewnienia, że jestem mu wierna. Zaczął wręcz obsesyjnie sprawdzać mój telefon, kiedy nie było mnie w pobliżu, wydzwaniał nawet kilka razy w ciągu paru godzin, żeby sprawdzić, czy jestem w pracy. Dostawał szału kiedy nie odbierałam.

Mówiłam mu, że to się robi męczące i mam tego powoli dosyć. Zarzucał mi, że mu nie ufam i robię z niego nie wiadomo kogo, że jego zazdrość jest uzasadniona, bo on widzi jak na mnie patrzają inni faceci a ja się do nich kokieteryjnie uśmiecham. Tłumaczyłam, że jestem w pracy i muszę być miła dla klientów. Doszło do tego, że przychodził do kawiarni z komputerem, zamawiał kawę i siedział przez całą moją zmianę. Początkowo te jego wybuchy tłumaczyłam sobie tym, że może faktycznie coś zrobiłam nie tak. Jednak później zrozumiałam, że to nie we mnie tkwi problem. Nie docierało do niego, że to co robi, to do chorego zazdrości, coś co nie jest ani racjonalne, ani zdrowe.

Rodzina i znajomi z niepokojem patrzyli na to, co dzieje się w małżeństwie Anety i Karola. Kiedy dziewczyna nie odbierała od niego telefonu to on wydzwaniał do nich w jej poszukiwaniu i pytał ich, dlaczego ukrywają romans jego żony.

— To co wyprawiał przechodziło ludzkie pojęcie — wspomina Aneta.

— Potrafił oglądać i wahać moje ubrania w poszukiwaniu dowodów zdrady. Śledził mnie, kupił kilka kart telefonicznych i dzwonił do mnie z różnych numerów lub pisał smsy z różnymi propozycjami.

W końcu postawiłam warunek albo z tym skończy albo się rozejdziemy. Nie chciałam już dłużej żyć w takim koszmarze. Nie skorzystał, wciąż podejrzewał mnie o zdradę. Jesteśmy już po pierwszej sprawie rozwodowej. Tam też sędziemu opowiadał jak mu na mnie zależy, jak bardzo mnie kocha... Nawet stwierdził, że jest w stanie wybaczyć mi zdradę, bylebym tylko przestała go zdradzać!

Toksyczny partner

Iwona kochała Patryka, ale z powodu jego obsesyjnej zazdrości rozstała się z nim.

— To bardzo dobry człowiek, wspaniały przyjaciel, ambitny student. Miał tylko jedną wadę - był zazdrosny — opowiada. — Najgorzej było, gdy przebywali-

śmy na jakiś spotkaniach ze znajomymi czy na weselach. Trzymał mnie kurczowo za rękę i nie daj Boże, żeby ktoś poprosił mnie do tańca. Nie ważne, że to był 60-letni wujek czy dobry znajomy. Nie wolno mi było rozmawiać ani bawić się z nikim innym niż on. Dlatego przestaliśmy chodzić na takie imprezy. Gdy byliśmy tylko we dwoje było cudownie, niestety gdy na horyzoncie pojawiał się jakiś mężczyzna Patryk zmieniał się nie do poznania.

Nie pomagały tłumaczenia, rozmowy, prośby ani groźby. Po dwóch latach Iwona wyprowadziła się z wynajmowanego z Patrykiem mieszkania. Chłopak jednak odnalazł ją i nachodził. Kilkakrotnie musiała interweniować policja. Dziewczyna wyjechała do innego miasta, żeby odzyskać spokój i ukoić zszargane nerwy.

— Okropnie się męczyłam, dlatego musiałam wyjechać, zmienić otoczenie i zregenerować — tłumaczy.

— Z takim człowiekiem nie da się żyć. Z czasem miłość zamienia się w nienawiść, a do głowy przychodzą różne myśli.

Lepiej uwolnić się od takiego toksycznego człowieka zanim dojdzie do jakiejś tragedii. Człowiek obsesyjnie zazdrosny jest w stanie chyba nawet zabić kogoś kocha.

Tak mówił do mnie Patryk, że kocha mnie tak bardzo, że wolałby mnie zabić niż zobaczyć szczęśliwą z kimś innym. Chyba długo nie będę w stanie zaufać innemu mężczyźnie. Na razie jestem sama i jestem szczęśliwa.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzyńska@
gazetaolsztynska.pl



Eskalacja konfliktu może skończyć się zbrodnią

„Z kim rozmawiałaś przez telefon?” „Gdzie byłaś?” „Czemu spóźniłaś się pół godziny?” Niektóre kobiety słyszą te słowa nader często. Dlaczego niektórzy mężczyźni są przesadnie zazdrośni? Czy bycie zazdrosnym świadczy o problemach psychicznych? Zapytaliśmy mgr Eryka Kowalczyka, filozofa, pedagoga oraz familiologa.

— Skąd bierze się przesadna zazdrość?

— Jedną z najczęstszych przyczyn chorobliwej zazdrości w związkach jest brak pewności siebie. Niska samoocena rzutuje na nasze relacje z innymi ludźmi, a w szczególności na związki uczuciowe. Prawie każdy z nas posiada jakiś багаż kompleksów, niezaspokojonych ambicji, wewnętrznych konfliktów. Nie akceptujemy u siebie pewnych cech wyglądu, bądź pewnych cech charakteru. Gdy ten brak samoakceptacji przekracza pewien próg, zaczyna to ciążyć na naszym całościowym obrazie samych siebie. Jeśli poważnie wątpimy we własną wartość, zaczynamy również wątpić w ludzi, którzy są nam przychylni. Czy aby wszystko z nimi w porządku, skoro lubią takiego nieudacznika, jak ja? A może są ze mną nieszczerzy, może chcą mnie wykorzystać? Może moja dziewczyna jest ze mną tylko dla kasy i już dawno ma kogoś na boku?

Oczywiście przyczyn chorobliwej zazdrości jest znacznie więcej. Są to egocentryzm, lęk przed odrzuceniem, poczucie wewnętrznej pustki itp. W skrajnych przypadkach zazdrość bierze się z zaburzeń psychicznych, którym towarzyszą urojenia i halucynacje. Jako przykład wymienię można zespół Otella, który czasem towarzyszy osobom, chronicznie nadużywającym alkoholu. Takie przypadki są bardzo niebezpieczne i wymagają specjalistycznego leczenia.

— Od kiedy możemy mówić o patologicznej zazdrości?

— Patologiczna zazdrość pojawia się w momencie, gdy doświadczająca jej osoba traci nad sobą kontrolę. Gdy uczucie to przesłania jej realny obraz sytuacji. I popycha do dziwnych, nielogicznych zachowań. Zazdrosny mąż zaczyna inwigilować żonę, wtrącać się w jej sprawy, kontrolować, wszczynać awantury. Wywołuje to szereg



Fot. Archiwum prywatne

negatywnych reakcji ze strony małżonki, co jeszcze bardziej wzmacnia jego podejrzliwość. Nakręca się spirala agresji. Jeśli w porę nie zostanie zatrzymana, może eskalować w bardziej poważne konflikty. W skrajnych przypadkach kończą się one aktem zbrodni, popełnionym wafekcie. Na szczęście, tego typu zjawiska zdarzają się rzadko.

— Czy każda zazdrość jest chorobliwa?

— Dobrze pytanie. Generalnie wszelkie skrajności są dla związku toksyczne. Nie jest dobrze, gdy na każdym kroku podejrzewamy własnego partnera, weszmy spiski. Nie jest też dobrze, kiedy jesteśmy totalnie obojętni, kiedy nie obchodzi nas to, co robi partner. Oznacza to, że albo nam nie zależy, albo nie mamy szacunku wobec samych siebie. Związek to pewien rodzaj układu. Jeśli umawiamy się na pewne reguły, jeśli sami ich przestrzegamy, mamy prawo żądać tego od drugiej strony.

Miłosna relacja opiera się na silnym przywiązaniu. Chcemy dzielić życie z tą osobą, nie chcemy, by nas odtrąciła, nie chcemy, by ktoś zajął nasze miejsce. Jeśli jednak tak się stanie, dojrzały czło-

wiek poradzi sobie z tym. Nie będzie na siłę zmieniać tego, czego zmienić się nie da.

— Partner jest ciągle zazdrosny. Co powinna zrobić kobieta? Odejść? A może próbować uleczyć związek?

— Na pewno nie powinno się podejmować pochopnych decyzji. Zanim wykona się ostateczny krok, należy zadać sobie kilka pytań odnośnie do partnera. Czy będzie on otwarty na dialog? Czy zrozumie argumenty drugiej strony? Czy zdoła zauważyć własne błędy i problemy, a co najważniejsze, czy będzie gotów nad nimi pracować? W tym miejscu nie wolno zapomnieć o autorefleksji. Kobieta musi też spojrzeć we własne wnętrze, zastanowić się, czego oczekuje od tej relacji. Czy sama również nie powieliła w kółko tych samych błędów. Czy ma siłę i chęć, by zmienić coś we własnym życiu? Jeśli obie strony będą w stanie nawiązać nie porozumienia, to na pewno warto spróbować. Wspólne pokonanie kryzysu może scementować związek.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@
gazetaolsztynska.pl



Polka 50+ bierze rozwód, bo tak chce



Coraz więcej kobiet woli samotność od mało satysfakcjonującego związku.

„Jak to rozwód, oszalałaś? Przecież ani cię nie zdradza, ani cię nigdy nie uderzył!” Jednak Polki po 50 roku życia chcą czegoś więcej. I nie wahają się po to sięgnąć. Nie słuchają więc „dobrych rad” przyjaciółek. I rozwodzą się na potęgę. Czy potem są szczęśliwe?

**Hanna, l. 56,
trzy lata po rozwodzie**

Pierwsza myśl o rozwodzie? Ona była już dawno, kiedy jeszcze dzieci były małe. Ale Hanna tę myśl szybko zagłuszyła. — Moim koleżankom, z którymi studiowałam, nie ułożyło się. Jedną mąż notorycznie zdradzał, drugiej był alkoholikiem, a trzeci nieudacznikiem życiowym i fajtlapą. Do tego stopnia, że Katarzyna musiała zacząć pracować na dwa etaty, bo jej mąż w żadnej pracy sobie nie radził. A mój Janek? I pracowity był, i o dzieci się troszczył. Na Dzień Kobiet dostawałam zawsze bukiet

kwiatów, na Boże Narodzenie biżuterię. Koleżanki mi Janka zazdrościły. Kiedy chciałam się poskarżyć, szybko mnie uciszały mówiąc, że nie doceniam tego, co mam — zaczyna swoją opowieść Hanna.

Nie dobrali się temperamentami. Hanny wszędzie było pełno. W sobotę rano, jak dzieci jeszcze były małe, budziła wszystkich domowników z zapakowanym plecakiem na drogę i głową pełną pomysłów. Nie miała ani chwili do stracenia. Każdy weekend był aktywny. A to jezioro, kajaki czy wycieczka rowerowa. Uwielbiała też gości. Jej dom był otwarty na każdego. Nie tylko na

bliskich. — W pewnym momencie zaczęli do nas przychodzić ludzie dosłownie z ulicy. Pokaleczeni przez życie. Wiedzieli, że u mnie się najedzą, że dam im coś do ubrania — opowiada nasza bohaterka. — Mąż niezadowolony mruczał pod nosem i wychodził do swojego pokoju.

Janek lubił spokój. Nie w głowie byli mu goście, towarzystwo i szaleństwa. Kończył pracę o piętnastej, coś porobił w domu, a potem siedział przed telewizorem albo czytał gazetę. A Hannę nosiło. A to jakieś kursy, a to wypad z przyjaciółkami, a to siłownia. — Jeszcze jak dzie-

ci były w domu, to nie było tak tego wiele, bo wiadomo, nie było na to pieniędzy ani czasu. Ale kiedy usamodzielnili się finansowo i wyfrunęły z domu, ja chciałam więcej. Kiedy zaczęłam chodzić na strzelnicę i zapisałam się na kurs niemieckiego, a potem pojechałam do SPA, dla mojego męża było już za wiele. Uważał, że na siłę robię z siebie młódkę. Ale to jednak ja podjęłam decyzję o rozwodzie — kontynuuje Hanna.

Ze swoich planów zwierzyła się przyjaciółkom. Jak mówi, patrzyły na nią jak na wariatkę. W pierwszej chwili myślały, że Hanna żartuje. — Ale ja byłam śmiertelnie poważna — opowiada. — Powiedziałam, że duszę się w tym małżeństwie. Że pragnę żyć pełną piersią. W naszej sypialni też wiało nudą, tak jak i w codziennym życiu. Czułam, że coś mnie omija. Kiedy mówiłam to koleżankom, widziałam jak ich żrenice robi-

ły się coraz większe i większe. Najpierw była cisza, a potem zaczęły mnie atakować jedna po drugiej. Mówiły, że w głowie mi się poprzewracało, że na starość mi się zachciało cudów- wianków.

Hanna, kiedy to opowiada, płacze. — Potem było jeszcze gorzej. Zostałam nazwana „cholerną egoistką”, która nie liczy się z uczuciami innych. Było mi bardzo przykro, bo nie takiej reakcji się spodziewałam. Przyjaciółki zaczęły mnie unikać.

Nie miałam pojęcia, że moja tak osobista decyzja życiowa wpłynie na naszą przyjaźń. A raczej na jej rozpad — wzdycha Hanna.

Od jej rozwodu minęły trzy lata. Z byłym mężem ma świetne relacje, czekają na narodziny pierwszej wnucz-

ki. Rok temu Hanna poznała mężczyznę, który ma podobny temperament jak ona. A że wtedy akurat rozszalał się koronawirus, musieli zadowolić się wyprawami po Polsce. — Teraz będziemy nadrabiać — mruga porozumiewawczo. — Za tydzień wyruszamy do Chorwacji. Na jesień zapisaliśmy się na kurs salsa.

**Grażyna, l. 57,
chce złożyć pismo rozwodowe**

Za mąż wyszła zaraz po maturze. Mąż studiował na Politechnice Gdańskiej, miał mnóstwo nauki. Wołał, żeby była w domu. Na świat zaczęły przychodzić dzieci. Grażyna czekała na męża z obiadem, w domu było posprzątane. — Kiedy chciałam pójść na studia, mąż mówił, że w głowie mi się poprzewracało. On, inżynier, miał dobre zarobki i chciał utrzymać całą rodzinę. Często był zestresowany, potrzebował spokoju.

Aż **80** proc.
rozводników 50+
to małżonkowie
z ponad 20-letnim
stażem

50 proc. więcej
w stosunku do roku
poprzedniego,
kobiet 50+
inicjuje rozwody.
Ta tendencja
utrzymuje się
od kilku lat.

11 tys.
Polek w wieku 50+
rozwiódł się w roku
2019. To trzykrotnie
więcej niż jeszcze
20 lat temu.

źródło: GUS

Ja wtedy z dziećmi szłam do mamy, żeby mógł sobie posiedzieć nad projektami. Wręcz schodziłam mu z drogi — opowiada.

Piotr, mąż Grażyny lubił zapraszać towarzystwo z pracy. — To byli ludzie na wysokich stanowiskach — opowiada Grażyna. — Czulałam, że ja, ze swoją maturą i etatem gospodyni domowej, intelektualnie odstaję. Zamiast więc z nimi siedzieć, wolałam podawać jedzenie. Mąż też najchętniej widział mnie w tej roli, żebym nie palnęła czegoś głupiego.

Zresztą, wszystko czego się Grażyna nie podjęła, zawsze było głupie. — Doszło to tego, że jak nasze wnuki podrosły, jako babcia też miałam głupie pomysły. Mąż machał ręką zniecierpliwiony, kiedy mówiłam coś, co zupełnie mu się nie podobało. Ale nigdy na mnie tej ręki nie podniósł — zaznacza.

Syn pani Grażyny poszedł w ślady ojca, też został inżynierem. I zawsze go bronił,

kiedy wspominała, że najchętniej by odeszła. — Mówił, że go nie doceniam — opowiada. — I że wiele kobiet dałoby się pokroić za tak porządnego mężczyznę. Za to córki mnie rozumiały. One są nowoczesne, ich mężowie to prawdziwi partnerzy. Patrząc z radością jak przy nich rozkwitają. Ich mężowie nosili dzieci w chustach, mój mąż nawet pieluchy nigdy w życiu nie zmienił, bo mówił, że nie ma do tego głowy.

Na szczęście nasza bohaterka po długiej nieobecności na rynku pracy, podjęła zatrudnienie. — Mąż się sprzeciwiał, ale postawiłam na swoim. Pracuję w sklepie. Nie jest to to, o czym marzyłam, ale nie mam nic, prócz matury. Nic, oprócz swoich paru groszy — podkreśla.

Nie ma dnia, żeby Grażyna nie myślała o rozwodzie. Z jednej strony przeraża ją wizja zaczynania wszystkiego od nowa. Z mężem dorobili się dwóch mieszkań: w jed-

nym egzystują, a drugie jest wynajmowane.

Coraz częściej Grażyna wyobraża sobie, że wprowadza się do tego wynajmowanego mieszkania. — Ciszka, w której na co dzień funkcjonujemy, przeraża mnie. Fukanie na mnie, też. Ale mąż mnie nie zdradza, niby nie robi nic złego. Ale ja nie jestem szczęśliwa. A tak bardzo chciałam być.

Kiedy napomknęłam o tym mężowi, roześmiał mi się w twarz, a potem swoim zwyczajem znów machnął na mnie ręką — mówi cicho.

ALEKSANDRA
TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@
gazetaolsztynska.pl



Okiem psychologa

Z pozoru dobry mąż, dba o rodzinę. Ale jednak ona nie chce z nim być. Znajomi zachodzą w głowę, co się takiego stało, że tak się dzieje. Ale ona wie najlepiej, że nie jest szczęśliwa, że chce zawalczyć o siebie. Łatwiej jej to zrobić, kiedy dzieci wyfrunęły już z gniazda. O rozwodach dojrzałych kobiet rozmawiamy z Magdaleną Stefańczyk, psycholog z Warszawy.

— Rośnie liczba rozwodów inicjowanych przez kobiety po 50-tym roku życia. Czym możemy wyjaśnić to zjawisko? Jakie zmiany zaszły w kobietach, że decydują się coraz częściej na takie rozwiązania?

— Zaszły dwie zmiany ważne społecznie. Przede wszystkim kobiety na dużą skalę pracują. Często jest to praca zarobkowa, która pozwala im w pełni się utrzymać, żyć samodzielnie. Są też kobiety, które zarabiają więcej od swoich partnerów. Kobiety, które zarabiają na siebie czują się niezależne, bezpieczne finansowo. Wtedy zaczynają myśleć o innych potrzebach niż te najbardziej podstawowe, na przykład o samorozwoju.

I jeżeli okazuje się, że partner z którym są w związku, blokuje w nich tę potrzebę w jakiś sposób, to decydują się często na odejście. Kobiety po 50. mają zwykle odchowane dzieci, więc nie czują presji, że muszą być razem dla ich dobra. Odchodzi więc bardzo ważny argument: dzieci.

Drugi trend, który możemy zaobserwować, to znacznie większa akceptacja dla rozwodów. Coraz więcej osób się rozwodzi, coraz więcej osób dookoła nas jest po rozwodzie. Często widzimy, że nagle te osoby stają się szczęśliwsze. Z różnych powodów, całkiem świadomie, nie wchodzą w kolejne związki małżeńskie. Bywa nawet, że nie szukają kolejnego poważnego związku. Myślę, że jeśli kobieta ma w swoim towarzystwie kogoś, kto przeżył podobne pozytywne doświadczenie, to jest jej łatwiej samej podjąć taką decyzję.

— Jedną z moich bohaterek, rozwiódł się i jest bardzo szczęśliwa. Cena, jaką zapłaciła za rozwód to utrata przyjaciół, którzy odwrócili się od niej, po przeciwieństwie jej mąż nie pił i nie bił, a ona odeszła. Usłyszała, że jest egoistką. Na ile powinniśmy liczyć się



Magdalena Stefańczyk, psycholog z Warszawy

z opinią bliskich odnośnie decyzji o rozwodzie?

— Dorosły człowiek sam zostaje z konsekwencją swoich wyborów. Uważam, że jeżeli komuś ufamy i ktoś jest dla nas bliski, warto zasięgnąć jego opinii, jeśli czujemy taką potrzebę. Natomiast decyzja itak zawsze należy do nas. I konsekwencje tej decyzji poniesiemy my. To, że przyjaciółka nas wysłuchiwała, potakiwała nam, mówiła: „tak, odejdz”, to jedno. Ale jeśli odejdę i będę nieszczęśliwa (bo tak może być z innych powodów), nie mam prawa mieć do niej pretensji, że mi tak doradziła.

Warto się poradzić kogoś bliskiego, bo zbieranie danych jest istotne w każdym procesie decyzyjnym, ale finalnie decyzję podejmujemy my, na bazie swojej intuicji. To my będziemy żyli z konsekwencjami tych decyzji.

Osoby, które opuściły panią Hannę, nie były prawdziwymi przyjaciółmi. Pani Hanna szukała swojego szczęścia, nie chciała burzliwego rozwodu i nie oskarżała byłego męża o nic. Rozstali się polubownie. Koleżanki bohaterki nie powinny jej oskarżać.

Jeżeli tak się dzieje, to widocznie same za czymś tęsknią, może też myślą o rozwodzie, ale boją się to zrobić...?

Człowiek nieszczęśliwy nie będzie chciał być w towarzystwie osoby szczęśliwej, bo go

to przeraża. To pokazuje, że może i on mógłby zawalczyć o szczęście. Tego typu osobom należy pozwolić odejść. Nawet jeśli były ważną częścią naszego życia na pewnym jego etapie. I przejść przez proces żałoby.

— Ze statystyk wynika, że w Polsce rozpada się co drugie małżeństwo. Sama mówiłaś, że jest na to coraz większe społeczne przyzwolenie. Czy nie stanie się tak, że rozwody staną się jakimś nowym trendem, wręcz modą? I ludzie będą rozstawać się na potęgę, zamiast walczyć o związki?

— Myślę, że nie, bo nadal rozwód jest trudnym doświadczeniem, nie tylko emocjonalnie. Ludzi, oprócz relacji łączą też kredyty, dzieci, a często nawet wspólne biznesy. Często to jest decyzja przemyślana. Osoby, które jeszcze kilkanaście lat temu cierpiałyby w ukryciu do końca życia, mają teraz szansę zacząć nowe życie. I to się właśnie zmienia w społeczeństwie. I to jest pozytywne zjawisko.

Natomiast związki, które mają szansę na naprawę, będą miały taką samą szansę nadal, tak jak wcześniej. Ludzie, którzy się rozchodzą, albo nie podjęli próby naprawy albo próbowali i okazało się, że mimo wysiłku, nie ma już czego ratować.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

**Upadek ze schodów „obudził”
jej starożytne wcielenie**

Niektórzy twierdzą, że pewnego dnia doszło do cudu, ponieważ po niefortunnym wypadku Dorota szybko odzyskała przytomność i już w ciągu godziny mogła usiąść na swoim łóżku. Ale rodzice równie szybko odkryli, że Dorotka nie była już tą samą dziewczynką, która spadła ze schodów...

Państwo Eady po raz pierwszy zauważyli dziwne zachowanie córki w 1908 roku. To była zwykła wizyta w muzeum ze starożytnościami. Tyle że Dorota, zamiast zachowywać się jak przeciętne, znudzonego i niespokojnego dziecko, zaczęła mieć obsesję na punkcie egipskich galerii. Gdy tylko ujrzała egipskie artefakty, zaczęła je całować, a posagom całować cokoły! W końcu dziewczynka usiadła u stóp mumii zamkniętej w szklanej gablocie i odmówiła odejścia od niej. Spanikowani rodzice finalnie odciągnęli dziecko siłą, ale nawet wtedy Dorotka krzyczała, aby ją zostawić w muzeum bo... tu są jej krewni i przyjaciele!

**Niesamowita fascynacja
starożytnym Egiptem**

Po tej pamiętnej podróży Dorota miała powracające sny o kolumnowych budynkach otoczonych bogatą roślinnością. Czasami była bardzo smutna i nalegała, aby rodzice zabrali ją do domu. Rodzice starali się ją uspokajać, że jest w domu, ale Dorotka nigdy w to nie wierzyła! Kilka miesięcy później dziewczynka natrafiła na kilka fotografii starożytnego Egiptu. Pokazała swojej matce hieroglify i zauważyła, że zna ten język, ale wcześniej o tym nie wiedziała. Kiedy natknęła się na zdjęcie Świątyni Seti Pierwszej w Abydos, pobiegła do ojca i ogłosiła: „To jest mój dom! To miejsce, w którym kiedyś mieszkałam!”.

Jej marzenia o kolumnowych budynkach pełnych zieleni były dla niej jak najbardziej sensowne. Dorota marzyła o starożytnym Egipcie, sprzed tysięcy lat. Wierzyła, że ma jakiś duchowy związek z tym państwem, a nawet uczestniczyła w różnych grupach poświęconych badaniu reinkarnacji. Dorota spędziła pozostałe nastoletnie lata, ucząc się o egiptologii wszystkiego co się dało.

„Powróciła” do Egiptu i poświęciła się badaniom swojego poprzedniego wcielenia.

W 1933 r. Dorota w końcu mogła zrealizować swój ma-



Miłość silniejsza niż śmierć

Zjawisko reinkarnacji jest bez wątpienia fascynującym tematem. Jej zwolennicy przedstawiają historię Doroty Luizy Eady jako główny przykład, że reinkarnacja jest tak samo częścią życia, jak narodziny i śmierć. Historia Doroty Eady jest bardzo interesująca. Urodziła się w Irlandii, w styczniu 1904 r. Jej życie zaczęło się od normalnego dzieciństwa.

To znaczy było ono normalne do wieku trzech lat — kiedy to mała Dorotka doznała strasznego wypadku — upadła ze schodów i została uznana za zmarłą. Ale tylko na chwilę...

zenie „powrotu” do Egiptu, co było możliwe dzięki ślubowi z Egipcjaninem, Abdelem Maguidem. Po ślubie Abdel i żona spakowali walizki i przenieśli się do Kairu. Dorota wkrótce urodziła dziecko. Nalegała, aby nazwać je Seti, po XIX dynastii Faraona. Zgodnie z egipskim zwyczajem, świeżo upieczona matka będzie teraz znana jako Omm Seti.

Relacja Doroty z Abdelem nigdy nie była solidna. Kobieta skoncentrowała się na badaniach w dziedzinie egiptologii, a Abdel patrzył



na to raczej krzywym okiem. Co gorsza, mąż od czasu do czasu widywał Dorotę w stanie transu, wstającą późno w nocy z łóżka i zaczynającą to, co wielu nazywa „automatycznym pisanie”.

Abdel był świadkiem, jak Dorota „wydrapuje” hieroglify na papierze - obejmujące 70 stron - na temat tego, co później opisała jako myśli jej przewodnika duchowego „Hor-Ra”, który omawiał poprzednie życie Omm Seti. Pewnego razu ojciec Abdela wybiegł z domu, twierdząc, że widzi „faraona” siedzącego u stóp łóżka Omm Seti.

W końcu małżeństwo zakończyłoby się rozwodem, a Abdel przeniósł się do Iraku, pozostawiając Omm Seti na studiach.

**Historia nieszczęśliwej
miłości honorowej kapłanki
i Faraona**

Zgodnie z treściami natchnionych zapisów Omm Seti, urodziła się ona w starożytnym Egipcie i nosiła imię Bentreshyt, a wychowała się jako kapłanka w świątyni w Kom El Sultan. W wieku 14 lat zakochał się w niej faraon Seti i zaszła z nim w ciążę. Ponieważ złożyła ślubowanie dziewczęctwa jako kapłanka, popełniła samobójstwo, aby zapobiec wplątaniu faraona Seti w megalomaniastyczną zbrodnię.

Zdewastowany Seti poprzysiął sobie, że znowu będzie ze swoją ukochaną. Omm Seti/Bentreshyt wyjaśnia w swoim dzienniku, że Seti odwiedza ją w nocy, na swoich duchowych i romantycznych spotkaniach. Była uradowana, opisując go jako przystojnego mężczyznę po pięćdziesiątce. Według Omm, Seti planował ją poślubić, gdy dołączy do niego w Amentet - egipskim świecie podziemnym.

**Dorota daje dowód
na prawdziwość swojego
egipskiego wcielenia!**

Chociaż powyższe relacje mogą wydawać się zaskakujące i trudne do uwierzenia, Omm Seti przekonała wielu sceptyków, że wręczystości była reinkarnacją kapłanki ze starożytnego Egiptu. Stało się to w 1956 roku, kiedy została pierwszą kobietą, która dostała pracę w Departamencie Starożytności w Abydos.

To dzięki radom pochodzącym z jej własnych „wspomnień” archeolodzy byli w stanie znaleźć lokalizację Ogrodu Świątynnego. W rzeczywistości Omm Seti wskazała fizycznie, gdzie powinien znajdować się Ogród Świątynny i po dokładnych pracach wykopaliskowych przeprowadzonych przez archeologów rzeczywiście został on odnaleziony. Poprowadziła także archeologów do ukrytego tunelu na północnym krańcu Świątyni.

Wszystkie te odkrycia były oparte na wspomnieniach Omm Seti. Zreinkarnowana kapłanka stwierdziła również, że pod świątynią Seti leżą stosy cennych, religijnych i historycznych zapisów. Podała także szczegóły dotyczące Sfinksa i stwierdziła, że był on znacznie starszy, niż zakładają eksperci.

**Odeszła pogodzona
z cyklem życia**

Omm Seti spędziła resztę życia tuż obok świątyni, w Abydos. Mieszkała w małym wiejskim domu i stała się taką samą atrakcją turystyczną, jak wspaniała świątynia. Kobieta kontynuowała tam swoje studia, zawsze traktując świątynię z szacunkiem, dokładnie tak, jak traktowała ją tysiące lat temu, w swoim wcześniejszym wcieleniu. Omm Seti zmarła w spokoju, w 1981 roku.

Jak należy podchodzić do sprawy reinkarnacji Omm Seti? Jakkolwiek trochę ekscentryczna, Dorota Eady była dobrze wykształconą i całkiem normalną osobą. Sceptycy twierdzą, że nie jest żadnym wcieleniem z przeszłości i mogła z łatwością uzyskać lokalizację ogrodu świątynnego i tunelu od archeologów, którzy dokonali wcześniejszych wykopalisk świątynnych.

Ale Dorota upierała się, że wiedziała o ogrodzie od dzieciństwa, co potwierdzały osoby z jej otoczenia. Co ciekawe, kobieta nigdy nie była badana przez parapsychologów, a swoje tajemnice zabrała do grobu. Albo do swojego kolejnego wcielenia...

**MACIEJ
CHROŚCIELEWSKI**
m.chroscielewski@
gazetaolsztynska.pl



— Wielogodzinne przesiadywanie przed komputerem, zakaz wychodzenia z domu, brak aktywności fizycznej — to zaledwie kilka czynników, które w ostatnim roku miały negatywny wpływ na nasze dzieci. Jaka jest kondycja naszych pociech?

— Już od przeszło dekad przed pandemią lekarze alarmują, że dzieci i młodzież tyją w zawrotnym tempie. Ich aktywność fizyczna jest nieporównywalnie mniejsza od rówieśników żyjących w latach 90-tych. Do tego przesycony cukrem jadłospis i łatwy dostęp do niezdrowych przekąsek. Na wyniki miarodajnych badań dotyczących aktualnej kondycji naszych dzieci po pandemicznych obostrzeniach będziemy musieli trochę poczekać. Jednak wystarczy zapytać nauczycieli, którzy zajmowali się grupą w „normalnych” czasach, a następnie obserwowali zachowania i wygląd swoich wychowanków podczas nauczania zdalnego, jak i po powrocie do klas. Opinie mówią same za siebie. Jest coraz gorzej. Przyrost masy ciała w tych miesiącach zanotować można u większości uczniów. Do tego dochodzi zdecydowanie słabsza wydolność organizmu oraz obniżenie potencjalnie rozumianej „kondycji fizycznej”. Optymistom, którzy bagatelizują problem nadwagi i otyłości u dzieci polecam wizytę na wrześnieowej lekcji wychowania fizycznego w szkole podstawowej. Nauczyciele rozkładają ręce. Uczniom brak chęci, siły i kondycji do wykonania ćwiczeń, które dla mojego pokolenia były elementem codziennych aktywności. Pandemia zdecydowanie pogłębiła ten problem.

— Dzieci miały mało ruchu, a często, aby umilić im czas, rodzice kupowali chipsy i słodycze. Teraz widać tego skutki. Dzieci szybciej się męczą i pojawiła się nadwaga. Czy nie jest za późno na poprawę tego stanu?

— To prawda. Siedzenie w domu, przed komputerem, telewizją zawsze sprzyja podjadaniu. Nawet osobom unikającym słodyczy trudno było utrzymać ujemny bilans kalorii przy tak małej aktywności fizycznej. Nie oszukujmy się, rodzice nie zawsze mieli możliwość czy chęć, aby przygotować zdrowe i niskokaloryczne posiłki dla dzieci. W końcu paczka chipsów to chwila na zajęcie uwagi dzieci, moment na odpoczynek czy spokojne wykonanie pracy zdalnej dla rodziców. Każdy radził sobie, jak potrafił w tych trudnych



Dzieci nasze coraz większe

Pandemia, zdalna nauka, zamknięcie w domach i brak ruchu spowodowały, że naszym pociechom przybyło kilogramów. Już teraz rodzice z przerażeniem wypatrują czwartej fali. O tym, jak pomóc naszym dzieciom rozmawiamy z Natalią Ćwiklińską, dietetyczką z Elbląga.

momentach, zatem nawet z perspektywy dietetyki nie pokuszę się o ocenę tych zachowań. Szacuję, że mniej więcej tyle czasu, ile trwało gromadzenie nadmiaru energii, będzie stanowił powrót do kondycji najmłodszych sprzed pandemii. Dzieci od jakiegoś czasu mają możliwość zabawy na świeżym powietrzu, powróciły też do zajęć stacjonarnych. Popularnością cieszą się wszelkie obozy sportowe czy kolonie. Przy odpowiednio wysokiej aktywności, która stanowi obecnie podstawę piramidy zdrowia według WHO, nasze dzieci z pewnością za kilka miesięcy powrócą do wyglądu oraz kondycji z „normalnych” czasów.

— Jak odchudzić dziecko? Czy jest to w ogóle możliwe?

— Jestem daleka od używania wobec dzieci takiego sformułowania jak „odchudzanie”. To od nas, dorosłych, zależy system wartości zdrowotnych najmłodszych. Kiloletni człowiek zazwyczaj odzwierciedla zachowania swoich rodziców. Podkreślę — dzieci nas po prostu naśladują! Na nic zdają się wykłady mamusi o tym, jak zdrowa jest sałata, a słodycze psują zęby, skoro rodzice najchętniej pochłaniają fast food i słodycze. Mama podczas pracy podjada czekoladki, a tata nie królik — warzyw jeść nie będzie. Tak zwane „odchudzanie” dziecka rozpoczyna się od obiektywnego spojrzenia na żywienie całej rodziny, w której dziecko się wychowuje. Wyobraźmy sobie najmłodszego członka rodzi-

ny, który jako jedyny ma przepisany „dietetyczny” jadłospis. Reszta rodziny żywi się „normalnie”, wszafce znajdziemy słodkości, włódwce parówki, słodkie serki, napoje. Dziecko zaczyna czuć się gorsze. Zamiast wzmacniania w nim dobrych nawyków, stawiamy je w najbardziej niekomfortowej i frustrującej sytuacji. Jestem inny, jestem gruby, muszę się odchudzić. Odchudzanie = kara. Ten zły czas się kiedyś skończy. To najgorsza z możliwych dróg, z którą niestety bardzo często się spotykam. Po pierwsze, dziecka nie odchudzamy. Po drugie, dziecko nie zawstydzamy. Po trzecie, zaczynamy od naprawy własnych błędów żywieniowych.

— Czy możesz wymienić pięć produktów, które powinniśmy wprowadzić do diety

dziecka, które na pewno poprawią jego zdrowie?

— Zaznaczę, że przy tonie słodczych dziennie — żadne pięć czy dziesięć produktów magicznie nie wyrówna niedoborów składników pokarmowych i witamin. Przy zrównoważonym sposobie żywienia postawiłabym na trzymanie się aktualnej piramidy zdrowego żywienia. Ważne są grupy produktów — trudno wskazać i spożywać konkretne z nich, chociażby ze względu na dziecięcą wybredność. Zatem jako podstawę jadłospisu weźmy sezonowe warzywa i owoce. Podajemy je w różnorodnych formach. Jak najczęściej jako świeże. Jeśli to będzie nasza baza żywienia dzieci, poprawę zdrowia możemy uznać za pewnik. Dieta najmłodszych powinna zawierać w następnej kolejności produkty zbożowe. Zadbajmy o ich jakość. Mówimy „nie” sztucznym i dosładzanym „płatkom śniadaniowym”, dmuchanym bułkom z marketu i gotowym ciasteczkom. Makarony, pieczywo, kasze, płatki mogą stanowić element głównych posiłków i na pewno będą sprzyjały prawidłowej sylwetce i zdrowiu najmłodszych. Gdzieś pośrodku naszej piramidy postawmy nabiał. Tutaj również zalecałabym wybór naturalnych produktów. Zadbajmy o smak i atrakcyjność potraw poprzez dodatek owoców, tworzenie koktajli, ale nie zastępujemy jogurtu gotowym „deserkiem” z masą zbędnych dodatków. Pamiętajmy, że nabiał to nieocenione źródło wapnia potrzebnego do rozwoju kości.

— A co z dziećmi, które mają nadwagę od dawna i zmagają się z tym problemem już przed pandemią?

— Niestety, pandemia nie jest jedynym winowajcą nadwagi wśród dzieci. Otyłość jako choroba cywilizacyjna rozrasta się wśród najmłodszych od wielu lat. Pandemia jest trudnym okresem do radzenia sobie z nadwagą u dzieci. Być może właśnie pogłębienie się problemu nadwagi u tych dzieci, które już wcześniej miały problem z masą ciała będzie impulsem dla rodziców do podjęcia działań w kierunku poprawy zdrowia dzieci? Wierzę też, że część z rodziców częściej przebywając w domach z dziećmi, zaobserwowała problemy, których dotąd nie dostrzegała. Każdy moment jest dobry, aby zacząć od nowa uczyć się prawidłowych nawyków i zmieniać to, co jesteśmy w stanie zmienić — na lepsze. Kiedy zaczęli-



Natalia Ćwiklińska, dietetyczka

śmy zauważać, że nadwaga może dotyczyć właśnie naszego dziecka? Czy stanowi dobry przykład w kwestii jedzenia dla naszego dziecka? Jakie aktywności razem wykonujemy? Czy potrzebujemy pomocy specjalisty?

— Przyjdzie jesień, naukowcy przewidują kolejny atak koronawirusa, dzieci znów zostaną zamknięte w domach. Co robić, żeby nasi najmłodsi nie produkowali kolejnych kilogramów?

— Chyba każdy z rodziców już teraz przeżywa wizję kolejnego zamknięcia w domach, zwłaszcza dzieci szkolnych. Nauczni doświadczeniem poprzednich miesięcy mamy już obraz, co ewentualnie moglibyśmy zmienić na lepsze. Warto już teraz pracować nad zmianą upodobań żywieniowych, zrobić porządek w szafkach kuchennych, wyrobić nawyk picia wody, podjadania świeżych warzyw zamiast słodyczy. Myślę, że rodzice, nauczyciele są zgodni co do tego, że system ostatnich miesięcy nauki zdalnej w formie siedzenia godzinami przed komputerem nie służy zdrowiu psychicznemu ani kondycji fizycznej dzieci. Psychika jest głęboko powiązana z problemami żywieniowymi, objadaniem się, zajądaniem stresu. Osobiście uważam, że dzieci i młodzież mogą przypłacić kolejny rok nauczania zdalnego i izolacji nieodwracalnymi zmianami zdrowotnymi. Otyłość, o której dziś mówimy, może w takim trybie przez kolejny rok przybrać monstrualne rozmiary w skali naszego kraju. Warto zaważyć już teraz o lepsze pomysły na życie w ewentualnej kolejnej fali pandemii. Przede wszystkim o dostęp do nieograniczonej i bezpiecznej codziennej aktywności fizycznej dla każdego dziecka.

KAROLINA KRÓL
k.krol@dziennikelblaski.pl



Męskie cnoty na start!

Tyle gadania o tych niewieściach cnotach, że strach! Tyle mają wszyscy raptem do powiedzenia, tyle pomysłów na niewieście życie — a co jeden to lepszy! Nie byłabym sobą, gdybym trochę tą łódką nie zakotowała z pytaniem: A męskie cnoty gdzie?!

No, bo naprawdę! Co i rusz ktoś mi mebluje życie. Co i rusz widzę enumeratywnie (!) przygotowane listy moich obowiązków, zadań i celów do wykonania w czasie mojego własnego życia. Co i rusz przypomina mi się z każdej strony, do czego zostałam stworzona i czemu swój żywot równy marne-mu puchowi mam od rana do wieczora, od wczesnego dzieciństwa do zgrzybiałej starości poświęcać, oddawać, bez reszty się zapamiętywać!

Jakoś gorzej z moimi prawami — jeśli już ktoś o prawach kobiet wspomina, to w najlepszym wypadku czyni to półgębkiem, a w najgorszym — z obrzydzeniem. Najczęściej jednak prawa kobiet są tak zwane, podobnie zresztą do tak zwanej w ostatnim czasie praworządności, tak zwanych poglądów i tak zwanych ideologii. I w ogóle jakoś takie mam wrażenie, że mówiąc o prawach człowieka — niektórzy kobiet w ogóle nie mają na myśli...!

I to dlatego ja się pytam: Co to ma być do ciężkiej cholery?! Bo kluczowe w tym wszystkim zdaje mi się być określenie „kobieta ma oddawać swoje życie” — z naciskiem na to nieszczęsne „oddawać”...! Czy komuś się zdaje, że ja tych żyć mam tyle, co kot — znaczy siedem, w związku z czym mogę przynajmniej jedno hojnie oddać do rozporządzania innym ludziom, do życia wedle ich zasad i upodobań, wedle ich pragnień i fanaberii?

A otóż oświadczam uroczysto: Nie.

A jeśli nawet — to pod jednym potężnym warunkiem: płeć mianowicie męska też będzie żyła i funkcjonowała w myśl cnót, które im zaplanujemy, siłą narzucimy i na każdym etapie ich żywota z żelazną dyscypliną będziemy egzekwować. My kobiety — im je narzucimy.

Bo przecież fakt, że dotychczas o płci niewieściej oraz o pożądanych u niej cnotach najwięcej do powiedzenia ma płeć męska — to oczywista oczywistość jest... A ponie-

waż jest gorąco, duszno i nie warto się denerwować, to już nawet nie wspomnę, że wielu przedstawicieli owej męskiej płci z jednej strony wielce ochoczo o płci niewieściej głos zabiera — a z drugiej z kobietą ma tyle wspólnego, że kiedyś takiego jedna kobieta urodziła, a dziś inna kobieta obsługuje go w spożywczym, a jeszcze inna pobiera mu krew na badaniach okresowych...!

Jaki być nie może, czyli antycnoty

Zacznijmy od eliminacji i całkowitego wytepienia cech dla płci męskiej bardzo charakterystycznych, a całkowicie przez pleć niewieścią niepożądanych — innymi słowy zacznijmy od antycnot i opisu, jaki mężczyzna być nie powinien, nie może i jakim mu być nie wolno.

Leniwy i gnuśny nie może być mężczyzna absolutnie! Niepożądani są w dodatku osobnicy dysponujący tak zwanymi dwiema lewymi rękoma. Wszystkie te cechy sprawiają, że mężczyzna taki jest kompletnie bezużyteczny i w pokoju może służyć jedynie za kwietnik, na którym nie ma paprotki, a w kuchni za ekspres do kawy dla miłośnika herbaty.

Kłamczuch, obojętnie jak przystojny i mądry — odpada każdy i to w przedbiegach! Tu chciałabym podać niejako rozszerzoną definicję kłamstwa, bo z obserwacji własnych oraz licznych rozmów z przedstawicielkami mojej osobistej płci widzę, iż płeć męska często spłyca kłamstwo do faktu, że się z rozmysłem powiedziało „dzień dobry” wtedy, kiedy akurat pasował „dobry

wieczór”. A otóż tkwicie, panowie, w wielkim i frajerskim błędzie. Bo kłamstwem jest tak samo obietnica, której już w chwili składania wiecie, że nie dotrzymacie. Natomiast najbardziej wyuzdaną wersją kłamstwa jest pochlebstwo obliczone na udobruchanie, przypodobanie się lub jakikolwiek inny interes i zysk, w tym zysk materialny oraz fizyczny. Kiedyś ktoś powiedział mi, że przyjaźń musi być bezinteresowna — bo jeśli jedno z „przyjaciół” tego drugiego potrzebuje do konkretnego czegoś, to się zaczyna interes, a kończy przyjaźń. To prawda. Inna rzecz, że jak się prędko okazało — mówiąc te słowa, ów niedoszły „przyjaciel” kłamał. A zatem prędko poszedł precz, bo mówienie o bezinteresownej przyjaźni, podczas gdy ma się w zanadrzu ściśle określony interes i cel — też jest kłamstwem.

Skazywanie na domysły jest to jak dla mnie wyraz jakiejś naprawdę wyszukanej perwersji, której z niewyjaśnionych jeszcze powodów nikt nie ściga prawem! Czy to jest wyczyn godny cudu nad Wisłą — żeby powiedzieć drugiemu człowiekowi, że się go lubi? Że się go ceni za przymioty ducha lub nawet za piękne ciało? Że się dziękuje za cudowną, szczerą przyjacielską rozmowę i już czeka na następną? Że mnóstwo innych rzeczy...? Z naprawdę niezrozumiałych dla mnie powodów ludzie naszych czasów z o wiele większą łatwością potrafią wyrzucić w stronę konkretnego człowieka stek wyzwisk i czysty hejt — niż zwyczajnie powiedzieć: uwielbiam cię i cieszę się, że jesteś! Sama w mediach społecznościowych wyczytałam kiedyś, że głupia jestem — a byłoby to pod postem, w którym przestrzegałam, że covid wciąż działa i żeby nie rezygnować zbyt łatwo z maseczek. I napisał



to facet pod swoim własnym nazwiskiem i w dodatku ze zdjęciem...! Niewiele myśląc, też pod własnym nazwiskiem zapytałam, czemu konkretnie mnie za głupią uważa, oraz zaproponowałam wyścigi na mądrość. Facet z imieniem, nazwiskiem i zdjęciem milczy do dziś. Że antykomplementem mnie akurat nie uraził — to jedno, bo rzadko kiedy czuję się urażona czymś grubiaństwem; ale że do dziś ze zgrozą wspominam jego czelność, brawurę i tupet — to już o wiele gorsze...!

Udawanie niedostępnego? Mój ty Boże kochany...! Moje zasadnicze pytanie w takich okolicznościach brzmi: „Ale po co?”. Mężczyźni są ponoć na wskroś logiczni, a już z pewnością nam, kobietom, nader często wytykają absolutną alogiczność lub zwyczajny logiki brak. No, to ja się pytam — gdzie podziwiasz się wasza męska logika w chwilach, kiedy z jednej strony ciągnie was do nas z siłą magnesu neodymowego, a z drugiej — udajecie wyniosłego, nieprzystępnego, niewrażliwego i odpornego na wszelkie piękno, w tym piękno niewieście...?! Nie, żebym chciała kogoś wytrącać ze stanu błogiej nieświadomości, ale zaręczam, że takiego, który jednak myśli logicznie — jednak da się znaleźć. A chcesz, wyniosły mężczyzna, tkwić w swej dumie, wyniosłości i pogardzie do świata? To se tkwij. Licz się tylko z tkwieniem w całkowitej samotności. Bo choćbyś nie wiem jakimi innymi przedmiotami ciała i ducha dysponował — twoja duma skutecznie zasłania je wszystkie!

Nie ma czasu? Nie, moi mili panowie i moje miłe panie. Mężczyzna o nieposzlakowanej opinii i najwyższej klasy cnotach nie mieć dla nas czasu nie ma prawa! Jeśli

nie ma — szukamy takiego, co ma. A ja sama najbardziej cenię takich osobników, co nawet jak czasu obiektywnie nie mają wcale, bo na przykład kierują dużą instytucją i problemy walą im się na głowę drzwiami i oknami — to dla mnie i tak ten czas znajdują! Nie nadużywam go oczywiście i o uwagę proszę w sytuacjach naprawdę najwyższej konieczności, ale... Sama świadomość, że jest ktoś taki, kto z przerwy na obiad zrezygnuje, by zadzwonić i powiedzieć mi, bym pamiętała, że głowę mam trzymać w życiu wysoko — akurat moim ramionom dodaje skrzydeł o rozpiętości albatrosa. Ityle.

Jaki ma być, czyli ideal

Który w dodatku istnieje, bo osobiście znam dwóch, którzy mogą stanowić wzór dla płci niewieściej z serii: „Tylko za takim pójdę w ogień i w wodę”...!

Dobry ma zatem mężczyzna być, bo to z dobroci bierze się też jego szczerość, na dobroci buduje się zaufanie, a na koniec z dobroci bierze się u mężczyzny atrakcyjność. Dobry mężczyzna to też najczęściej czuły mężczyzna — i wcale nie ma tu na myśli wyłącznie „tych” spraw!

Wrażliwy mężczyzna to wprawdzie rzadki okaz, ale nie poddawajmy się tak łatwo — są tacy, wcale nie na Antypodach czy innej Patagonii i wystarczy się tylko dokładnej rozejrzeć. Natomiast wrażliwość poznajemy po tym, czy, a jeśli tak — to jak mężczyzna reaguje na nasze pierwsze „cześć” lub „hej” w słuchawce. Jeśli wyczuwa po tej jednej sylabie nastrój — jest dobrze. Jeśli dodatkowo wyczuwa smutek, pogubienie, rozżalenie czy zwyczajną chandrę — jest naprawdę dobrze. A jeśli tylko wyczuwszy tę złą nutę, natychmiast zabiera się za poprawianie nastroju i przywracanie nas do ustawień fabrycznych, pełnych radości i zadowolenia



z siebie — tego osobnika płci męskiej trzymamy za kołnierzyk, rękaw od koszuli lub nogawkę z całej siły i już nie pozwalamy mu iść w żadną inną stronę. A ten, który na nasze smutne „hej” nie reaguje wcale — do wymiany!

Wrażliwość mężczyzny to też jego reakcje na zdjęcie bzu: raz tak mnie naszło, tak pięknie pachniało i wyglądało w pobliżach mojej redakcji kniejach, że uwieczniłam. A jak uwieczniłam, to chciałam się podzielić z resztą świata, a już na pewno z bliskimi, w tym osobnikami płci przeciwnej. Jeden nie zareagował wcale, czym uruchomił system ostrzegawczo-alarmowy, że to jednak nie to. Drugi odpisał: „Pięknie, aż zapachniało”. No, to same widzicie. Mnie on pachnie razem z tym bzem od tamtej pory do dziś!

Tu ważna uwaga: zauważamy wrażliwość u mężczyzny, upewnijając ich jednocześnie, że jest to dla nas cecha pożądana, świadcząca o męskości 100-procentowej, a nie wybrakowanej. Może trudno w to uwierzyć, ale są tacy, którzy wrażliwość męską poczytują za słabość — są to ignoranci, krety i słabeusze. Z takimi nie trzymamy, bo im cnot brak.

Cnotą mężczyzny, kolejną bardzo ważną, jest też umiejętność słuchania. Ja wiem, że jak facet nie wie, co powiedzieć, to milczy — a jak babka nie wie, co powiedzieć, to gada jak nakręcona... Ale mimo wszystko my same też czasem jednak coś ważnego do powiedzenia mamy. Umiejętność wysłuchania i nawet odniesienia się do tych naszych bardziej konkretnych wynurzeń

jest z pewnością na wagę złota. Ale ja akurat doceniam też zwyczajną rozmowę w stylu „o wszystkim i o niczym” — bo o czym by ona nie była, zawsze wniesie do relacji coś nowego i dobrego zarazem.

Przy tym wszystkim mężczyzna powinien być prawdziwy. Ile ma tej wrażliwości, to ma — nie będziemy jej mierzyć w kilogramach lub na centymetrach. Ile ma natomiast dobroci, szczerości i empatii — tu łatwiej wyliczyć, bo to jest sprawa zero-jedynkowa. Jak nie ma, to i Salomon nie naleje...!

I na koniec jedna osobista dygresja: Tak się składa, że jakiś czas temu ten wspomniany wyżej „przyjaciół” nie podolał wyzwaniom, za dużo naobiecywał i proporcje między jego słowami a czynami szybko zaczęły zgrzytać, aż echo niosło, a poza tym przerosłam go i zostawiłam daleko w tyle, wytykając na koniec, że upuścił diament, bo się po grosiaki za często schylał. I wiecie co? Kobięca solidarność jest cudowna — wsparcie ze strony mamy było mocne, a poprawiła jeszcze przyjaciółka. Ale zaręczam: słowa, że głowę mam trzymać do samej góry i iść do przodu, z wysoko podniesionym czołem — w ustach mężczyzny mają kompletnie inny wymiar, a w naszych uszach kompletnie inny smak! Taki sam posmak małmazji mają też słowa innego przedstawiciela niewątpliwie płci męskiej, żeby nie wchodzić tam, gdzie nam źle, zdeptać te demony — a za to otaczać się kręgiem ludzi, z którymi chce się przebywać i z którymi warto przebywać. No, to przebywam z całej siły. Bo kiedy mężczyzna kobiecie radzi cokolwiek wbrew innemu mężczyźnie — to jest to wzór cnot męskich absolutny. I basta!

Artykuł dedykuję Radkowi i Lesiowi — za to, że są!

MAGDALENA MARIA
BUKOWIECKA
m.bukowiecka@
gazetaolsztynska.pl





Ratuję kwiaty i zamykam je w kapsule czasu

W jej dekoracjach i biżuterii zamknięte są elementy warmińskiego lasu, łąki czy pola. Ale też jako jedna z nielicznych osób zajmuje się konserwacją bukietów ślubnych. Rozmawiamy z Katarzyną Ruszczycką-Skrzydło.

— W opisie na twojej stronie internetowej można przeczytać: „kocham kwiaty miłością szaleńczą”. A gdybyś miała stworzyć ranking, która roślina znalazłaby się na pierwszym miejscu?

— Bez wątpienia wśród kwiatów, które lubię i często wykorzystuję we florystyce, są peonie, róże i hortensje. To są moje ukochane rośliny. Oczywiście tych, które lubię, jest o wiele więcej. Jednak trzy wymienione bardzo często znajdują się w bukietach, które tworzę czy otrzymuję w prezencie. Peonie, róże i hortensje pojawiają się dziś również w bukietach ślubnych. Teraz panuje moda na bukiety w stylu boho, naturalistyczne i właśnie te gatunki kwiatów są wykorzystywane w kompozycjach.

— Nie uważasz, że obecnie jesteśmy świadkami florystycznej rewolty? Jesteśmy bardziej otwarci na florystyczne nowości?

— Można zauważyć dwie tendencje. Z moich obserwacji czy rozmów z florystami wynika, że obecnie część osób poszukuje gatunków egzotycznych. Na przykład Protea królewska w bukietach chętnie łączona jest z różami czy rodzimymi gatunkami. Roślina egzotyczna w wiązance ma przykuwać uwagę, być elementem charakterystycznym. Część osób chętnie wybiera nasze rodzime gatunki. Obecnie poszukiwane są kwiaty, które rosły w ogródkach naszych babć. Z nich tworzy się bukiety okolicznościowe, ale także te najbardziej wymagające staranności w doborze roślin, czyli bukiety ślubne. W wiązankach ślubnych pojawiają się więc peonie czy róże ogrodowe, a nawet kosmosy. Peonie na chwilę były zapomniane, ale dziś powracają. Choć przyznaję, że są bardzo trudnym gatunkiem do konserwacji. Struktura kwiatu peonii sprawia, że płatki bardzo szybko opadają. Niewątpliwie jednak jest to kwiat bardzo elegancki, choć kojarzący się z sielskością i dlatego chętnie wykorzystywany w bukietach.

— Zaczęliśmy bardziej zwracać uwagę na pochodzenie kwiatów?

— Daje się zauważyć, że coraz chętniej sięgamy po gatunki, które pochodzą od naszych, lokalnych producentów. W bukietach można dziś spotkać zioła, a nawet chwasty. Te ostatnie też są wdzięcznymi roślinami i floryści coraz chętniej wykorzystują je do bukietów, zarówno ślubnych jak i okolicznościowych.

— Kiedyś przez myśl by nam nie przeszło, by chwast znalazł się w bukiecie ślubnym. A dziś stał się modny.

— Tak, i coraz częściej jest wykorzystywany. Zdziwiał i jest interesującym elementem wzbogacającym kompozycję. Pozwala osiągnąć naprawdę ciekawy efekt. Dodatkowo jest blisko nas. Nie trzeba go transportować od producenta, który znajduje się kilka tysięcy kilometrów od nas.

— Można powiedzieć, że bukiety pełne chwastów stają się również bardziej ekologiczne, bo ich transport nie jest źródłem śladu węglowego. Nie ma konieczności sprowadzania ich z drugiego końca świata.

— Wszyscy starają się wykorzystywać jak najczęściej rośliny lokalne. Ewentualnie pojawia się jeden egzotyczny dodatek. We florystyce popularny staje się również trend bukietów jednogatunkowych. To też jest bardzo ciekawe. Myślę też, że takich bukietów będzie coraz więcej.

— Bukiety kończyły do niedawna jako zasuszona, smutna dekoracja, a potem lądowały w śmietniku.

A tymczasem co może z nich powstać?

— Tak naprawdę zawsze było mi żal kwiatów, które po pewnym czasie traciły swoją urodę. Myślę, że dużo osób miało podobne przemyślenia. Przecież za każdym otrzymanym bukietem kryją się emocje, wspomnienia. Kwiaty towarzyszą nam w najważniejszych momentach życia. Nawet niewielka wiązanka ma w sobie moc wzruszeń, wdzięczności, miłości. W trakcie moich poszukiwań w świecie florystyki natknęłam się na metodę konserwacji kwiatów w żywicy. To sprawiło, że dzięki temu bukiety i kwiaty mogą pozostać w naszym otoczeniu na dłużej. Tak zaczęły powstawać moje kapsuły z kwiatów i wspomnień. To dekoracje, zakładki i biżuteria z elementami roślinnymi. Zamknięcie zasuszonych roślin w żywicy pozwala zachować je na długi czas.

— Ta technika jest bardzo wymagająca?

— Proces powstawania dekoracji z kwiatów utrwalonych w żywicy jest bardzo złożony. Rozpoczyna się od przygotowania roślin, które potem trafiają do moich pracowników. Potem czeka etap suszenia w różnych preparatach. Metodę dobieram w zależności od gatunku. Utrwalanie kwiatów w żywicy również trwa bardzo długo.

Tutaj nie można ominąć żadnego etapu, niczego nie da się przyspieszyć. Jest to więc czasochłonne. Jedna dekoracja powstaje od pięciu do ośmiu tygodni. W zależności od wielkości i rodzaju kwiatów.

— Czyli rzeczywiście, jak piszesz na swojej stronie internetowej, robisz to z namaszczeniem buddyjskiego mnicha. Ta technika wymaga anielskiej cierpliwości?

— Z pewnością, ponieważ praca z kwiatami wymaga cierpliwości i uwagi. Przy tworzeniu bukietu musimy skupić się na doborze kwiatów i odpowiednim ich ułożeniu, by miały określony charakter. W moich kompozycjach jest podobnie. Tylko tutaj skupiam się na doborze odpowiednich okazów, które wykorzystam w dekoracji. Do tego dochodzi wspomniany proces suszenia i konserwacji. To bardzo ciekawe zajęcie, choć pracochłonne. Kiedy otrzymuję bukiet, zawarte w nim kwiaty są w słabej kondycji. Muszę się więc skupić na tym, by ich najpiękniejsze elementy ocalić i zachować w kwiatowej kapsule czasu. Chciałabym, by panna młoda mogła na nie patrzeć i dostrzegać w dekoracji te rzeczy, które zachowała w pamięci z dnia ślubu.

— Zdarzają się nietypowe zamówienia?

— Zwykle są to bukiety ślubne. Zdarzają się również wiązanki zaręczynowe czy te, które para młoda otrzymała od osób, które są ważne w ich życiu. Kwiaty mają określone znaczenie. Mogą być podziękowaniem. Często są wyrazem szacunku. Utrwalając kwiaty podziwiamy ich piękno, ale chyba bardziej istotny jest sentyment do osoby, która nam je podarowała. Nie mówiąc o tym, że bukiet ślubny to wspomnienie.

— Ty też masz swoją kapsułę czasu?

— Stworzyłam biżuterię z moich kwiatów. Niestety nie przetrwały w całości. To był też impuls do powstania „Ależ naturalnie”. Z mojego bukietu ślubnego udało się uratować niewiele. Zachowałam jedynie butonierkę i ozdoby do włosów z moich kwiatów ślubnych, które wykonywała moja przyjaciółka. Te elementy, które udało się zasuszyć wykorzystałam w biżuterii, którą teraz zakładam na specjalne okazje. Kwiaty z bukietu ślubnego mogą stać się nie tylko elementem dekoracji, która może stać się półce. Mogą też znaleźć się w biżuterii. Zależało mi, by wykorzystać je w przedmio-



tach, które mogą być blisko nas. Które można nosić ze sobą i w każdym momencie być źródłem dobrych emocji. Przed laty miałam okazję realizować swoją złotniczą pasję, ale później miałam przerwę. Kiedy zaczęły powstawać dekoracje ślubne, wróciłam również do tworzenia biżuterii. To było naturalne. Ta biżuteria jest wyjątkowa, bo każdy z nas może mieć kwiaty ze ślubnego bukietu tak blisko.

— Nie byłoby jednak „Ależ naturalnie”, gdyby nie fakt, że w twoim życiu pojawił się również stuletni dom. Potrzebne było miejsce, w którym te kompozycje mogłyby powstawać.

— Rzeczywiście. Na poddaszu naszego starego, warmińskiego domu, znalazłam przestrzeń do tworzenia, a na okolicznych łąkach inspiracje florystyczne. Architektura krajobrazu zeszła na drugi plan. Ten dom, jego otoczenie, z pewnością jest dziś ogromną motywacją do działania. Mieszkamy pod lasem, niedaleko pół łąk, gdzie zbieram rośliny. Wykorzystuję je w biżuterii codziennej. Utrwalam też m.in. elementy warmińskiego lasu.

— „Ależ naturalnie” musiało więc powstać?

— To był naturalny proces, co miało też niebagatelne znaczenie przy powstaniu nazwy.

— Jednak z wykształcenia jesteś architektem krajobrazu. Twoja droga nie była więc przypadkiem?

— Rośliny, przyroda, zawsze były mi bliskie. Mama biolog starała się, byśmy zawsze byli blisko natury. Myślę, że moja droga, która prowadzi przez architekturę krajobrazu - studia i doktorat, florystykę, do sposobów utrwalania kwiatów jest naturalna i wciąż dużo przede mną.

— Rośliny odegrały ogromne znaczenie w twoim życiu. Dziś twoja rodzina nie je mięsa. Jakie są wasze ekologiczne zwyczaje?

— Przenosząc się z Olsztyna na wieś, rzeczywiście poczuliśmy, że życie ma tutaj inny, wolniejszy rytm. Co nam bardzo odpowiada. Mamy pasiekę, hodujemy kury. Dziś inaczej patrzymy na świat. Możemy obserwować z bliska cykl przyrody, zmieniające się pory roku. Kiedy tylko możemy wybieramy rower zamiast samochodu. Staramy otaczać się naturalnymi materiałami, produkować jak najmniej śmieci i wykorzystywać powtórnie na przykład plastikowe pudełka.



Zawsze było mi żal kwiatów, które po pewnym czasie traciły swoją urodę. Myślę, że dużo osób miało podobne przemyślenia. Przecież za każdym otrzymanym bukietem kryją się emocje, wspomnienia — mówi Katarzyna Ruszczycka-Skrzydło, która zajmuje się m.in. konserwacją bukietów ślubnych.

Opakowania, w które pakuję biżuterię i dekoracje są papierowe, naturalne i podlegają recyklingowi. Wypełniam je suszonymi roślinami, a więc są w pełni biodegradowalne.

— Masz pasiekę, hodujesz kury, tworzysz biżuterię i jesteś mamą trzylatka. W jaki sposób godzisz te wszystkie aktywności?

— Pracuję również na etacie w Zespole Szkół Budowlanych, gdzie uczę architektury krajobrazu. W międzyczasie trwa „niekończący się” remont naszego stuletniego domu, bo prace wykonujemy sami. Nie jest lekko, bo oczywiście praca z kwiatami jest niezwykle wymagająca. Jednak jakoś udaje się to wszystko połączyć. To zasługa mojego męża, który bardzo mnie wspiera. Remontuje dom i opiekuje się synem, kiedy jestem w pracy na etacie. Kwiatami zajmuję się głównie nocą, kiedy w domu zapada cisza i wszyscy idą spać. Wtedy właśnie powstają moje kwiatowe kapsuły czasu.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl



— Dlaczego praca w bibliotece?

— Zawsze byłam miłośniczką literatury, a praca w bibliotece wydawała mi się bardzo atrakcyjna.

— W końcu trafiła Pani do wymarzonej pracy. Jakże były początki?

— Najpierw dostałam się na staż do Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej w Nidzicy. Po jego zakończeniu, ku mojemu zdziwieniu, zostałam przyjęta na etat do powstającej filii biblioteki przy ul. Sprzymierzonych. Było to dla mnie duże wyzwanie. Nie miałam doświadczenia w pracy w bibliotece, a dostałam samodzielne stanowisko.

— Musiała Pani sama zorganizować ten oddział?

— Tak. Obawiałam się trochę czy dam radę, ale „nieświadomość zawodowa” i odwaga pomogły mi w tamtym momencie. Podjęłam się tego zadania.

— I dała Pani radę?

— Myślę, że tak. Pomieszczenie było odświeżone. Ustawiono tam regały, a przywożone książki wyrzucano na jedną, wielką stertę i tu zaczęła się moja rola. Sama segregowałam, znakowałam i układałam książki na regałach, zgodnie z wymogami bibliotekarskimi. Musiałam też zadbać o przytulny wystrój biblioteki. Powstało bardzo fajne miejsce, dostępne dla czytelników w różnym wieku. Filia bardzo dobrze prosperowała, miała wielu czytelników i przez lata działalności rozwijała się. Obecnie została przeniesiona na nowy dworzec kolejowy.

— Po roku pracy trafiła Pani do oddziału biblioteki dla dzieci, która mieści się na zamku...

— Przejęłam dział i zaczęłam wprowadzać swoje zmiany. Pomimo tego, że oddział dla dzieci mieści się w pomieszczeniach bez okien, chciałam żeby było tu miło, ładnie i przytulnie. Zaczęłam od porządkowania księgozbioru i ułożenia go po mojemu.

— Po mojemu? To znaczy jak?

— Zrezygnowałam z klasycznego ustawienia wg. systemu UKD opartego na liczbach, ponieważ dzieci go nie znają i trudno jest im poruszać się pomiędzy półkami. Zastosowałam system oparty na kolorach. I tak na przykład, książki dla najmłodszych oznaczone są kolorem pomarańczowym, zielonym – od 9 lat itp. Dziecko nie ma problemu ze znalezieniem książki, ponieważ podchodzi



Julita Margalska jest bibliotekarką z powołania

W bibliotece powinien panować gwar

Julita Margalska z Nidzicy skończyła studia magisterskie z zakresu informacji naukowej i bibliotekoznawstwa oraz podyplomowe z przygotowania pedagogicznego. Jest bibliotekarką z powołania. W rozmowie z nami opowiada o początkach swojej pracy zawodowej, a także wyjaśnia, dlaczego wypożyczanie książek to najprzyjemniejsza część jej pracy.

do półki z odpowiednim kolorem i wybiera spośród tych przeznaczonych dla niego. Zmiany te zajęły dużo czasu i były bardzo pracochłonne. Wymagały przedstawienia całego księgozbioru, zmiany sygnatur i opisów.

— Co jeszcze pani zmieniła?

— Zaadaptowałam pomieszczenie czytelników na miejsce zabaw i spędzania czasu dla dzieci i młodzieży. Zakupiliśmy nowe meble, zmieniliśmy całą aranżację pomieszczenia. Wyposażyliśmy „Kącik Malucha” w zabawki, książki-zabawki i gry planszowe. Młodzież natomiast korzystała z konsoli Xbox. Po tylu latach, teraz ponownie to pomieszczenie zmienia swoje oblicze. Po sytuacji pandemicznej i zamknięciu chcemy otworzyć się dla dzieci w nowocześniejszej odsłonie. Trwa właśnie remont. Jest nowe oświetlenie, odświeżone ściany i zamówiono całe wyposażenie. Zkończę wakacje chcemy, żeby było już w pełni dostępne dla użytkowników.

— Mówi się powszechnie, że bibliotekarka ma fajną, spokojną pracę. Siedzi za

biurkiem i wypożycza książki. Czy to prawda?

— Jest taki stereotyp, ale wypożyczanie to najprzyjemniejsza część pracy w bibliotece. Tej innej nie widać, a jest to fizyczna, ciężka praca. Zakupy książek odbywają się z reguły online i dostarczane są do biblioteki przez kuriera na parter zamku. Następnie bibliotekarki te ciężkie kartony wnoszą na drugie piętro, gdzie znajduje się dział Gromadzenia i Opracowywania zbiorów. Po opracowaniu każdej książki tzn. wpisaniu do księgi inwentarzowej, wprowadzeniu do komputerowej bazy i opieczetowaniu, zakup tym razem trzeba znieść do działów wypożyczeń. Jest tego sporo.

— Znosi Pani książki do swojego oddziału dla dzieci. I co dalej?

— Muszę każdą książkę oznaczyć sygnaturą, obłożyć folią, wypromować i ustawić na odpowiedniej półce. Rok temu kupiliśmy książek za ponad 50.000 złotych, to adekwatnie pracy było dużo. Raz w roku myjemy okładki książek. Teraz jest dodatko-

wy obowiązek odkładania oddawanych przez czytelników książek na 4-dniową kwarantannę. Po tym czasie musimy okładki umyć ciepłą wodą z płynem i dopiero po tych zabiegach trafiają na półkę do ponownego wypożyczenia. Przeprowadzamy inwentaryzację, selekcję i aktualizację księgozbioru, cały czas przerzucając książki. To my bibliotekarki same wszystko przenosimy przy imprezach i remontach pomieszczeń. Wnosimy i ustawiamy meble, dbamy o sprzęt, zabawki i wyposażenie. Pracy fizycznej jest dużo.

— Biblioteka prowadzi także prace kulturalno-oświatowe. Na czym ona polega?

— To jest bardzo ważna część naszej pracy. Pandemia ją spowolniła. My jesteśmy i inicjatorkami, i animatorkami, i organizatorkami tych działań. Ja sama wyśmiałam zajęcia i konkursy, które prowadzę z dziećmi. Przed covidem wysyłałam do szkół i przedszkoli ofertę zajęć stałych na cały rok szkolny, z podziałem na grupy wiekowe (kodowanie, lekcje biblio-

teczne, warsztaty, Walentynki etc.). Czekalam na odzew, który zawsze był i to cieszyło. Na imprezy organizowane na bieżąco, z udziałem osób z zewnątrz zapraszamy uczestników z niedużym wyprzedzeniem. Są to spotkania autorskie i tematyczne, plenerowe, teatryki, zajęcia tematyczne.

— A teraz jak jest?

— Teraz my jeździmy do przedszkoli, zawozimy książki i czytamy przedszkolakom. Prowadzimy także z nimi zajęcia np. z kodowania i programowania robotów. Do szkół nie można było jechać, bo uczniowie pracowali zdalnie. Ostatnie zajęcia zorganizowaliśmy w czerwcu i były to warsztaty pszczelarskie, które odbyły się w plenerze. W pandemii tego typu zajęć jest mniej.

— Nowe technologie w bibliotece?

— Lubię nowe technologie i w bibliotece z nich korzystamy. Podoba mi się to, że biblioteka łączy tradycyjną papierową książkę z nowymi formami przekazu. W obecnych czasach bez nowoczes-

ności nie ma biblioteki. Nasza korzysta i udostępnia aplikację LEGIMI. Jest to płatny dostęp do platformy, ale my udostępniamy kody za darmo dla naszych czytelników. Stanowi to bogatą i wygodną ofertę biblioteczną, gdyż można czytać w każdym miejscu, w dowolnej chwili i na dowolnym nośniku. Ja od prawie 6 lat tylko tak czytam książki.

— Ja pamiętam, że w bibliotece zawsze obowiązywała cisza. Czy teraz też tak jest?

— Też to pamiętam. Wchodząc do biblioteki trzeba było być cicho. Były nawet wielkie napisy: „Zachowaj ciszę!”. Teraz w bibliotece jak jest cisza, to znaczy, że biblioteka nie żyje. Tu powinien być gwar, co jest oznaką tego, że w bibliotece się „coś” dzieje. Jak mamy czy babcie przychodzą z dziećmi, to je upominają: cicho bądź, bo jesteś w bibliotece. Wzięło się to stąd, że kiedyś funkcjonowały powszechnie czytelnice, w których korzystało się z książek i czytelnicy musieli mieć ciszę. Teraz już tego nie ma, jedynie w bibliotekach naukowych i studenckich.

— Pani zna każdą książkę?

— Musimy się orientować w księgozbiorze, który mamy. Bibliotekarz powinien wiedzieć, gdzie dany egzemplarz można znaleźć. Nie jestem w stanie przeczytać każdej książki ale wiem, w którym miejscu stoi na półce. Po tylu latach pracy znamy wzrokowo księgozbiór swojego działu.

— Jakie książki wyrzucacie?

— Przed wszystkim te, których ludzie nie czytają. Nie chcą czytać starych, żółtych, zagrzybiałych, brudnych, czasami śmierdzących książek. Wyrzucamy takie, które szybko tracą aktualność czytelnictwa, typu naukowego i książki akademickie oraz niepopularne tzn. takie, po które nikt nie sięgnął co najmniej 7 lat. Ubytkujemy też zniszczone fizycznie książki, nawet świeżych wydań. Nie kleimy książek. Jedyną książką, którą reanimujemy jest „Stary człowiek i morze”, bo nie ma wznowień wydawniczych, a znajduje się w lekturach szkolnych. Popieramy zasadę, że nawet klasykę, ale starą należy wyrzucić, a w jej miejsce kupować nowe wydania. W zakupach realizujemy też zamówienia czytelników.

— Co robicie z tymi książkami?

— Oddajemy do Działu socyjny i musimy za to zapłacić.

HALINA ROZALSKA
h.rozalska@gazetaolsztynska.pl



Krystian Brzostek to mieszkaniec Szczytna. Ma 32 lata. Chłopak urodził się z rozszczepem kręgosłupa. To jednak nigdy nie przeszkadzało mu w normalnym funkcjonowaniu. Nie wie co to znaczy chodzić, bo nigdy nie dane mu było postawić choć jednego samodzielnego kroku. Nie wie jakie to uczucie. Jest świadomy, że nigdy też nie poczuje jak to jest chodzić. Od 7 roku życia wózek jest nieodłącznym towarzyszem jego życia. Przyzwyczał się i zaakceptować swoją niepełnosprawność. Do nikogo nie ma o to żalu czy złości.

— Jeśli pragnąłem aktywnego, normalnego życia, to musiałem zaakceptować fakt, że jestem niepełnosprawny. Nie mogę udawać, że nie mam tego problemu. To mi jednak nie mogło przeszkodzić w realizowaniu moich marzeń — tłumaczy Krystian. — Niepełnosprawność jest bardzo trudną rzeczą. I można płakać przez całe życie z tego powodu, ponieważ trudno jest samemu udźwignąć ten ciężar psychicznie, ale również społecznie. Tylko że z takiej postawy nie nie przychodzi. Wciąż jeszcze pokutuje mylne wyobrażenie o osobie niepełnosprawnej zamkniętej w czterech ścianach pokoju. Obecnie wózek inwalidzki wcale nie musi być aż takim ograniczeniem, nawet jeśli niepełnosprawność wiąże się z cierpieniem, bólem, często samotnością. A ponadto, jak się ma motywację, to można góry przenosić!

Zdaniem Krystiana, życie osoby z niepełnosprawnością może być jak najbardziej szczęśliwe, można się realizować zarówno osobiście, jak i zawodowo. Jak mówi, pewne wyzwania są większe niż u osób bez niepełnosprawności, ale warto je podjąć.

Krystian ukończył szkołę średnią w Zespole Szkół nr 2 w Szczytnie, potem obronił pracę licencjacką w Olsztynie na kierunku pedagogika terapeutyczna. Dwa lata później został magistrem socjoterapii, a w sierpniu 2019 roku ukończył studia podyplomowe z oligofrenopedagogiki. Odbił już 8 staży w różnych placówkach.

— Cały czas poszukuję pracy — mówi Krystian. — To moje



największe marzenie... Bo ile razy można być na stażu. Praca pozwoliłaby mi na stabilizację i odnalezienie swojego miejsca w społeczeństwie. Wciąż się uczę, podnoszę swoje kwalifikacje. Bardzo chciałbym pracować z dziećmi w szkole. Mam z nimi dobry kontakt. Pewnie w większym

mieście miałbym większe szanse... Pedagog na wózku ma małe szanse znalezienia pracy w Szczytnie. Od marca znów jestem bezrobotny. Teraz znów staram się o kolejny staż, to już będzie 9-ty.

Krystian interesował się różnymi sportami od dziecka. Sam nie był aktywny,

Jeśli pragnąłem aktywnego, normalnego życia, to musiałem zaakceptować fakt, że jestem niepełnosprawny. Nie mogę udawać, że nie mam tego problemu. To mi jednak nie mogło przeszkodzić w realizowaniu moich marzeń — mówi Krystian Brzostek ze Szczytna.

ale kibicował przed ekranem meczom siatkówki, piłki nożnej i śledził tenisowe potyczki. W 2017 roku postanowił, że zadba o swoją kondycję. Zaczął treningi. Spodobało mu się i od tego czasu jest bardzo aktywny. Obecnie jest na obozie szermierczo-ogólnorozwojowym w Rybakach z paraolimpijczykami.

— To mój trzeci taki obóz i jestem zachwycony — opowiada. — Zaczynamy też przygotować z szermierką. Jak wiadomo początki są trudne, ale chcę spróbować. Chcę cały czas się rozwijać. Poza tym poznałem tu mnóstwo fantastycznych osób. Kondycyjnie czuję się coraz lepiej, mam też sukcesy sportowe. Podczas biegu w Jednoróżcu zająłem pierwsze miejsce wśród osób niepełnosprawnych. Zapisa-

łem się na Bieg Jakubowy, który odbędzie się na początku września w Olsztynie. Ciągnie mnie cały czas do startów i ludzi.

Droga do osiągnięcia sukcesów w sporcie jest daleka. U zdrowych osób zaczyna się to od wysyłania dzieci przez rodziców na treningi. Ciągła praca, systematyczne postępy i setki godzin zajęć mogą w przyszłości zaowocować medalami. U osób niepełnosprawnych wygląda to w pewnym stopniu podobnie. Też są setki godzin treningów, ciągła praca. Ale wszystko zaczyna się inaczej. Nie ma jednak wątpliwości, że sport daje dużą motywację.

— Dla mnie najważniejszą sprawą jest mieć marzenia i je realizować — mówi Krystian, który niepełnosprawność

nadrabia sercem i charakterem. Kocha życie i chce się spełniać. — Chcę udowodnić sobie i światu, że niepełnosprawność jest w umyśle, a nie w ciele. I że nie ma rzeczy niemożliwych. Nie mam żadnych barier. Myślę, że jedyne bariery, jakie mogą się pojawić, to te w naszej głowie.

Trudno mi usiedzieć w domu jak jest brzydka pogoda i nie mogę zrobić treningu. Jestem walecznym człowiekiem, więc jak coś sobie postanowię to muszę to osiągnąć. Na swoich pierwszych zawodach, chciałem się sprawdzić, zobaczyć czy pokonam dystans. Do mety dotarłem szczęśliwy i nie byłem ostatnim zawodnikiem. Teraz na treningu pokonuję nawet do 30 kilometrów. Moim marzeniem jest ukończyć półmaraton z wynikiem poniżej 50 minut. Wierzę, że mi się uda.

Sport w życiu Krystiana pełni teraz niezwykle istotną rolę. Poza aspektem zdrowotnym ważne okazało się poczucie przynależności do grupy, wyjście z domu i otwarcie się na nowe możliwości. Sport stał się nowym pomysłem na życie.

— Swoim przykładem pokazuję innym, że warto wierzyć w siebie i że jakkolwiek wypadek, jakkolwiek niepełnosprawność to nie jest żaden wyrok. Życie wygląda trochę inaczej, ale te szczęścia i troski są dokładnie takie same jak w przypadku każdej innej osoby — podkreśla.

Według Krystiana „trzeba znaleźć swoją pasję, cieszyć się nią i rozwijać”. Człowiek, który ją ma potrafi przezwyciężyć przeciwności losu i stanąć ponownie na nogi. Dla niego tą pasją jest sport. Niepełnosprawność nie przeszkodziła mu w spełnieniu marzeń, choć w dzisiejszych czasach często zdrowe osoby mają problem z aktywnością fizyczną. — Jeżeli moja historia będzie dla kogoś przykładem to będzie mi bardzo miło — mówi. — Wszystko jest jednak w głowie. Trzeba znaleźć swoją pasję, cieszyć się nią i rozwijać. Ludzie, którzy mają pasję potrafią docenić i zrozumieć drugą osobę. Człowiek, który nie ma pasji, nie ma w sobie tyle wewnętrznej siły chociażby do pokonywania codziennych problemów. Nigdy nie należy rozpaczować. Szkoda czasu na zniechęcanie siebie do życia — zaznacza.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzyńska@
gazetaolsztynska.pl





Lato w pełni - poznaj 5 sposobów, jak zadbać o swoje **oczy**

Latem, gdy cieszysz się pięknym słońcem, nie tylko skóra wymaga dodatkowej pielęgnacji i ochrony. Na szkodliwe, zbyt mocne promienie narażone są także oczy. Znaczenie ma nie tylko jakimi filtrami posmarujesz ciało, równie istotne jest jak będziesz chronić narząd wzroku. Jednak okulary przeciwsłoneczne to nie wszystko. Poznaj 5 sposobów, jak sprawić, by lato nie było uciążliwe dla oczu i by dzięki nim móc w pełni cieszyć się wakacyjnymi widokami.

1. Ostaniaj profesjonalnie

Długa ekspozycja oczu na promieniowanie UVA i UVB prowadzi do wysuszenia powierzchni gałek, a nawet uszkodzenia plamki żółtej. Jeśli wychodząc na słońce nie będziesz zakładać odpowiednich okularów słonecznych, pojawić się może uczucie suchości, pieczenia czy tzw. piasku pod powiekami. Dobre okulary to takie, które wypełni blokują przedostawanie się promieni przez szkła i mają odpowiednie atesty. Dlatego najlepiej dokonać zakupu u optyka. Okulary dostępne są w różnych odcieniach, specjalista pomoże dopasować je do indywidualnych potrzeb. Zrezygnuj z zakupu w sklepach odzieżowych czy na straganach.

2. Odżywiaj zdrowo

Zrównoważone odżywianie pomaga nie tylko zachować zdrową sylwetkę, ale także pozytywnie wpływa na wiele narządów w naszym organizmie, w tym również

na wzrok. Urozmaicone menu powinno być bogate w owoce, warzywa, pełnoziarniste pieczywo, ryby i owoce morza oraz orzechy. Składniki te zawierają w sobie wartości odżywcze niezbędne do zachowania zdrowia oczu, takie jak kwasy omega-3, luteinę, cynk oraz witaminy A, C i E.

Z dietą w wakacje bywa różnie, zwykle to okres, kiedy dajemy sobie dyspensę, nie pilnujemy się, pozwalamy sobie na więcej, nie zwracając uwagi na kaloryczność czy odpowiednią zawartość witamin i minerałów. Dlatego z wyprzedzeniem warto rozpocząć dodatkowo suplementację, by dostarczyć naszym oczom niezbędnych składników. Zapewnij im to dobre funkcjonowanie i pomoże sprawić, że nie będą piekły, wysychały i nie pojawi się zaczerwienienie, a w czasie urlopu nie będzie trzeba martwić się oich dobrą kondycję. Wystarczy codziennie przy posiłku sięgnąć po kapsułki zawierające ważne dla oczu kwasy DHA, witaminę C i E, a także luteinę, zeaksantynę oraz cynk (np. Ocuvite Complete).

3. Nawilżaj odpowiedzialnie

Lato to okres bardzo intensywny dla alergików, spędzając dużo czasu na świeżym powietrzu, oczy narażone są na kontakt z potencjalnymi alergenami. Lepiej nie ryzykować wystąpienia nieprzyjemnych objawów, jakimi są swędzenie, pieczenie czy łzawienie. Warto nawilżać oczy, uchroni je to przed uczuciem zmęczenia. Dodatkowo można sięgnąć po preparat z ektoiną, bez środków konserwujących, który stworzy na powierzchni oczu ochronną tarczę, blokując przedostanie się alergenów do organizmu.

4. Chroń wytrwale

Wykorzystaj okres urlopowy, by dać zmęczonym oczom odpocząć. Istotne jest nie tylko wysypianie się, które sprawi, że oczy wypoczną i nie będą zaczerwienione. Najważniejsze, by ograniczyć korzystanie z ekranów emitujących niebieskie światło. Jeśli na co dzień pracujesz przy komputerze, zrób od niego urlop również swo-

im oczom. Postaw na ruch na świeżym powietrzu, zwiedzanie, kąpiele, a laptopa zamknij na cały okres wyjazdu. Warto też zmniejszyć intensywność używania smartfona i oglądania telewizji, dobrze, że w wakacje są same powtórki.

5. Pielęgnuj sukcesywnie

Co lubimy robić dla relaksu? Domowe SPA! Gdy mamy więcej czasu warto je zrobić nie tylko dla ciała, ale także dla oczu. Jak sprawić im przyjemność? Zaczynij od masażu powiek – okrężnymi, delikatnymi ruchami masujemy powieki górne, a ruchami do środka powieki dolne. Kolejne będą także kompresy lub okłady, wykorzystać można naturalne zioła, między innymi świetlik lekarski, nagietek czy szalwię, a także produkty, które zwykle są w kuchni, na przykład herbatę albo ogórka, który da przyjemne uczucie nawilżenia. Zawsze można sięgnąć także po gotowe kompresy żelowe, które relaksują i chłodzą jednocześnie, co przydaje się zwłaszcza w czasie upałów.

ALICJA KOSMAŁSKA

KINO HELIOS
NA WEEKEND

HELIOS
tel. 89 535 20 30

447200bs-A - C

Sobota, 24 lipca

KRAINA SMOKÓW / familijny / od 5 lat / dubbing, g. 10:50, 12:30, 14:45, 17:00, NOC OCZYSZCZENIA. Żegnaj Ameryko / napisy, g. 15:00, 19:00, 21:00, WOJNA Z DZIADKIEM / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 13:15, 16:10, SNAKE EYES. Geneza G.I. Joe. / napisy, g. 12:15, 15:40, 17:30, 20:15, KOSMICZNY MECZ: Nowa era / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:00, 11:00, 12:40, 13:40, 15:20, 16:20, 18:00, ESCAPE ROOM: Najlepsi z najlepszych / napisy, g. 20:00, 21:30, CWANIAKI Z HOLLYWOOD / napisy, g. 19:15, ELLA BELLA BINGO / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:40, ŻUZEL, g. 21:45, BODYGUARD I ŻONA ZAWODOWCA / napisy, g. 12:50, CZARNA WDOVA / napisy, g. 18:30, 20:40, 21:20, CZARNA WDOVA / dubbing, g. 10:30, 16:45, ELFINKI / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:20, LUCA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:10, MUSTANG Z DZIKIEJ DOLINY: Droga do Wolności / familijny / b.o. / dubbing, g. 17:45, PIOTRUS KROLIK 2: Na gigancie / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 13:50, PIOTRUS PAN I ALICJA W KRAINIE CZARÓW / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 15:30, RAYA I OSTATNI SMOK / familijny / b.o. / dubbing, g. 11:15, SZYBCY I WŚCIEKLI 9 / napisy, g. 13:30, 19:45.

Niedziela, 25 lipca

FILMOWE PORANKI: Tomek i Przyjaciele, sezon 22, cz. 2, g. 10:30, KRAINA SMOKÓW / familijny / od 5 lat / dubbing, g. 10:50, 12:30, 14:45, 17:00, NOC OCZYSZCZENIA. Żegnaj Ameryko / napisy, g. 15:00, 19:00, 21:00, WOJNA Z DZIADKIEM / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 13:15, 16:10, 18:40, SNAKE EYES. Geneza G.I. Joe. / napisy, g. 12:15, 15:40, 17:30, 20:15, KOSMICZNY MECZ: Nowa era / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:00, 11:00, 12:40, 13:40, 15:20, 16:20, 18:00, ESCAPE ROOM: Najlepsi z najlepszych / napisy, g. 20:00, 21:30, CWANIAKI Z HOLLYWOOD / napisy, g. 19:15, ELLA BELLA BINGO / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:40, ŻUZEL, g. 21:45, BODYGUARD I ŻONA ZAWODOWCA / napisy, g. 12:50, CZARNA WDOVA / napisy, g. 18:30, 20:40, 21:20, CZARNA WDOVA / dubbing, g. 10:30, 16:45, LUCA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:10, MUSTANG Z DZIKIEJ DOLINY: Droga do Wolności / familijny / b.o. / dubbing, g. 17:45, PIOTRUS KROLIK 2: Na gigancie / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 13:50, PIOTRUS PAN I ALICJA W KRAINIE CZARÓW / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 15:30, RAYA I OSTATNI SMOK / familijny / b.o. / dubbing, g. 11:15, SZYBCY I WŚCIEKLI 9 / napisy, g. 13:30, 19:45.

Cztery strategie na weekendowe objadanie się

Czy też tak masz, że przez cały tydzień trzymasz się jakoś i pilnujesz tego, co jesz, by w piątek wieczorem zasiąść przed TV i obłożyć się toną paczkowanego jedzenia? Zdarza ci się w ten sposób celebrować koniec roboczego tygodnia i zjadać stresujące dni w pracy? Mnóstwo moich klientów tak ma.



Fot. freepik

Ja to rozumiem. Co prawda, już tak nie mam, właściwie od dawna, ale są takie momenty, które oznaczają koniec pewnego etapu (na przykład koniec projektu, początek urlopu czy koniec urlopu) i przychodzi czas na odpoczynek. A wtedy przychodzi też pokusa. Bo odpoczynek często kojarzymy ze swawolnością, radością i brakiem ograniczeń. Także wjedzeniu.

Kawałek pizzy i już ramiona stają się luźniejsze, porcja frytek - robi się lżej na całym ciele, łyk coli - zaczyna zapominać się przykre chwile. Im więcej jedzenia, tym bardziej zamyka się przeszłość, a przychodzi słodczy relaksu. I tak może nawet do niedzieli.

No a w niedzielę po południu...

Nie dość, że jakoś ciężko, ospale to jeszcze człowiek przegnębiony i z ogromnym poczuciem winy zastanawia się jak to się stało, że kolejny raz „zeżarł” cały weekend. I wcale nie czuje się wypoczęty i gotowy do wyzwania kolejnego tygodnia. Znamy tę historię, czyż nie? Co dzieje się dalej?

Postanawiamy (kolejny raz) wziąć się za siebie i spisujemy jadłospis na każdy dzień. Ubogi w kalorie, tak żeby nadrobić stracony czas i spać weekendowe szaleństwo. Cały tydzień się pilnujemy, stosujemy do swoich zaleceń, nawet ćwiczymy pół godziny dłużej. Do piątku... Taki cykl

nie jest łatwo przerwać. Stał się naszym nawykiem i płynie w naszych zwojach mózgowych oraz krwi.

Jest na to parę rozwiązań. I być może będą to dla was dobre odpowiedzi. Pamiętajcie, by nie odrzucać, tylko próbować. Tylko w praktyce się okazuje, czy coś jest dla nas odpowiednie czy nie.

1. Zasada „wszystko albo nic” nie działa

Lubimy mieć poczucie, że wszystko idzie według planu i kontrolujemy sytuację. Dlatego mamy skłonności do restrykcji, a kiedy tylko coś nam się nie uda, zarzucamy starania, wierząc że zawiedliśmy. Jeśli przez cały tydzień pilnujemy się na każdym kroku, by nie obliżać nawet łyżeczki po herbatce z cukrem (nie naszej, rzecz jasna), to wpiątek jesteśmy wykończeni. Po prostu - nasze energetyczne zasoby silnej woli się wyczerpały. Lepiej działać „dobrze” w kierunku naszych celów niż „idealnie” nic nie robić.

2. Dzień Obżarstwa nie działa

Niektóre kraje (Szwecja, Norwegia) mają system jednego dnia słodczy. Wtedy to dzieciaki dostają słodkości. I o ile sprawdza to się w przypadku małych dzieci, starsze i dorośli już tak łatwo się na to nie nabierają. Staje się to dla nas bowiem owocem zakazanym i zawsze będziemy szukać sposobu, by zasmakować go nie tylko w wybranym dniu. Starsze dzieciaki więc

idą do sklepu, by wkońcu do woli móc się najeść lodów i chipsów. Dorośli są w stanie w tym jednym dniu zjeść tyle niezdrowych rzeczy, ile by nie zjedli w pozostałe dni tygodnia.

Bo przecież jutro już tego nie będzie, jutro będzie powrót do strasznej rzeczywistości bez tych wszystkich dobrodziejstw, które w naszych umysłach stają się jeszcze bardziej kuszące.

Pozwalaj sobie na odstępstwa bez wyrzutów sumienia.

3. Racjonalizowanie swoich wyborów nie działa

„Jestem taki zajęty. Nie mam kiedy zdrowo zjeść.” „Nie mam nic do roboty, więc jem.” „W podróży mogę, bo wtedy mi trudniej się zorganizować.” „Kiedy jestem w domu to dopiero czuję, że mogę odpocząć.” „Na rodzinnych imprezach nie wypada nie jeść.” „Jestem taki samotny, zostało mi tylko jedzenie.” Moglibyśmy tak cały czas. I właściwie to robimy, czyż nie? Wymówki. Czynią nas bezsilnymi wobec okoliczności. Ale nuda, zajętość, smutek czy żal nie znikną, kiedy je zajesz. One są wskazówkami, w którą stronę masz spojrzeć. Racjonalizowanie to tylko przykrywką pod buzującym kotłem emocji. Zajmij się tym, co sprawia, że zaczynasz za dużo i za często jeść. Wtedy jest szansa, że nie będziesz musiał po prostu tego robić, bo nie będziesz miał takiej potrzeby!

4. Zachowanie jak dorosły przy stole działa

Nie lubię tego porównania - bycie dorosłym nie sprawia, że zachowujemy się zawsze dojrzałe. Jednak akurat w tym przypadku użycie go jest jak najbardziej na miejscu.

Często jest tak, że licytujemy się ze sobą w myślach jak rozwrzeszczane trzylatki (może głodne?) w piaskownicy. „Nie zjem tego ciastka dzisiaj, za to w sobotę wciągnę dwa pudełka lodów”. „Odmówię pójścia z kolegami na pizzę we wtorek, ale w niedzielę ugotuję gar pierogów”. Gry umysłu - któż ich nie zna? Kto wnie nie gra(!)?

Może czas na decyzje dorosłego? Zamiast bawić się w podchody, zadaj sobie pytanie: „Jaki rezultat stoi za moim wyborem?” „Jak będę się czuła i wyglądała, kiedy wchłonę dwa czekoladowe szejki w piątkowy wieczór w nagrodę za to, że nie wypilałam kawy z mlekiem w przyjaźniółką w czwartek?”

Wskazówka: Jeśli zaakceptujesz ten przewidywalny stan umysłu, to zjedz „zakazany owoc” z konsekwencjami tego wyboru. Bez poczucia winy. Jesteś wolna osobą - możesz jeść i pić co tylko chcesz. TY wybierasz jak się zachowasz. Tak jak przystało na dorosłego. Różne decyzje wywołują różne zachowania, a te z kolei - różne rezultaty.

Nigdy nie jest dobry moment, żeby przestać rezygnować

z uzależniających zachowań. Jednak, kiedy odpowiesz sobie na poniższe pytania, wiele pokus i trudności przestanie istnieć. Czego właściwie chcę? Czy przejadanie mi służy? Czy chcę żyć w zdrowiu i bez poczucia winy?

Jeśli uwielbiasz swoje Dni Obżarstwa, ciepłe drożdżówki co drugi dzień, poczucie ospałości po wieczorku integracyjnym i huśtawki nastroju po opróżnieniu szafki ze słodyczami - nie przejmuj się! Jeśli jednak doczytałeś ten post do tego momentu, to idę o zakład, że tlamsisz swoje wyrzuty sumienia po kolejnym „posiłku” i że w głębi duszy (o ile nie otwarcie) przyznajesz, że potrzebujesz zmiany. A zmianę możesz zacząć tu i teraz. Sam, w grupie lub z pomocą specjalisty - na przykład ze mną.

EWELINA DANIŁA

Autorka o sobie:

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



Kosmetyczka radzi

Czy kriolipoliza zwalczy cellulit?

Wanda

Kriolipoliza jest zabiegiem modelującym sylwetkę, polega po prostu na zamrożeniu tłuszczu. Jeżeli nie masz dużej nadwagi, za to chcesz wymodelować sylwetkę, usunąć tłuszcz, lub zmagasz się z cellulitem w konkretnej partii ciała, np. na brzuchu lub udach, to ten zabieg, jest dla Ciebie.

W przyszłym roku biorę ślub. Nie wiem na jaki makijaż się zdecydować. Co króluje w tym roku?

Eliza

Od zawsze powtarzam ze szczęśliwa panna młoda to piękna panna młoda. W makijażu ślubnym nie podążam za trendami, najbardziej zależy mi na tym, aby dana osoba czuła się ze sobą dobrze. W tym roku większość pań młodych zdecydowała się na wyraźniejsze podkreślenie oka, a usta w odcieniach nude, izdecydowanie rządzą klasyczne kolory, brąz, nude, złoto itp. Piękny wachlarz rzęs oczywiście również jest obowiązkowy. Udaj się na makijaż próbny, poproś wizażystkę aby pokazała Ci dwie wersje, klasyczną i może nieco bardziej odważną. Przede wszystkim zaufaj osobie, która Ci ten makijaż wykona, zdaj się na jej pomysł na Ciebie, myślę że wtedy miło się zaskoczysz. Powodzenia!



Karolina Maczulska

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

Metamorfoza numeru



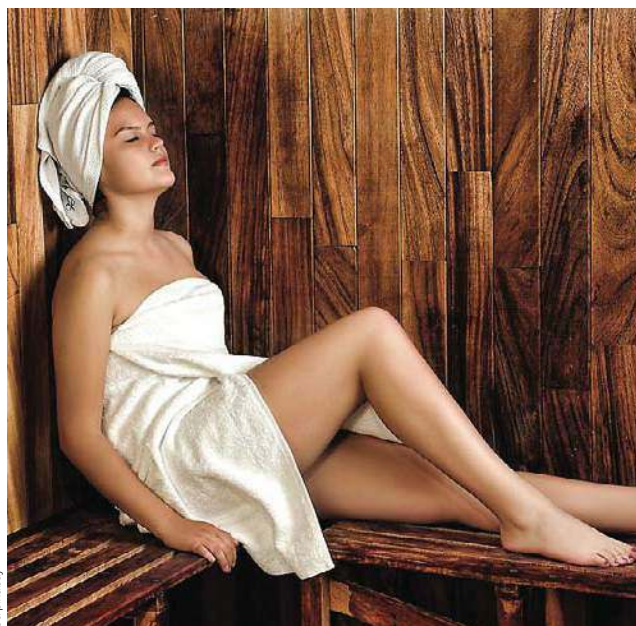
Metamorfoza została wykonana przez **Karolinę Maczulską** - współwłaścicielkę Atelier Karla Secret & Beauty Nails w Nidzicy. Chcesz pokazać swoją metamorfozę? Wyślij zdjęcia i po+krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Zapytaj psychoterapeutkę: choroby zimowe leczymy latem

Zdrowie i życie dla osoby w dobrej kondycji psychicznej i cielesnej powinno być najwyższą wartością. Na tym nie wolno oszczędzać. Kumulowanie złości, nerwów, stresu i lęku, niedoleczone choroby, infekcje odkładają się w ciebie i umyśle. Ciało wtedy staje się przemęczone i zaczyna chorować.

Aby pomóc swojemu ciału, które trzyma lęk i złość dobre są bardzo proste i skuteczne zabiegi fizycznej aktywności.

Basen, bicze wodne, zjeżdżalnie i rwące rzeki jakie oferują nam aquaparki, no i oczywiście sauna, są w stanie odebrać mnóstwo stresu z ciała człowieka. Potrzeba



Sauna ma udowodnione właściwości regeneracji nie tylko fizycznej, ale i psychicznej

przeżyć złość, lęk, tam gdzie można je bezpiecznie ujawnić i wypuścić. Tak jak saper, który znalazł pocisk wysadza go w bezpiecznym miejscu na poligonie, a nie w centrum miasta. Ludzkie ciało to takie właśnie centrum, które należy chronić. Sauna ma udowodnione właściwości regeneracji nie tylko fizycznej, ale i psychicznej. Wraz z potem wydobywa się ciężar różnych zdarzeń i emocji jakie przetoczyły się w ciągu dnia. Po czym odczuwa się lekkość. Należy pamiętać, że po saunie trzeba uzupełnić sole mineralne, wypić sok z cytryny albo sok pomidorowy. Sauna w porze letniej jest bardzo dobrym pomysłem, ponieważ choroby zimowe leczymy latem. Wszelkie przetrwały patogeny chorób zimowych związane z przebiegami, wirusami, bakteriami, niedo-

leczone, stare infekcje najlepiej leczyć gdy jest lato, wtedy ciało ma najłatwiejszą drogę, aby się ich pozbyć. Latem nie potrzeba tyle energii, aby się ogrzać, mamy to ze słońca, więc część naszej wewnętrznej siły jest wykorzystywana na regenerację sił życiowych i leczenie, które warto wspierać. Sauna, moks, okłady z borowiny, okłady z gorącej soli, picie ziół ułatwiających pozbywanie się patogenów są skuteczniejsze w lato. Pozbywanie się starych infekcji dobrze wpływa na zdrowie psychiczne. Zainfekowanie niedoleczonymi chorobami bakteryjnymi, wirusowymi, czy pasożytniczymi jest jednym z powodów przewlekłych stanów depresyjnych.

* 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

O jakie produkty warto wzbogacić swój jadłospis, by zadbać o zdrowie?

Woda – bez niej nic, a z nią wszystko i to dosłownie! Ona – wodnienie należy szczególnie dbać, ponieważ woda jest odpowiedzialna za wiele życiowych funkcji. Dla przykładu, nasz mózg składa się z około 60% wody, a serce w 80%. Kiedy nie dostarczamy odpowiedniej ilości wody, to organizm zaczyna ją pobierać z organizmu, co jest niebezpieczne dla zdrowia i życia.

Pomidor – warzywo, które w 100 gramach dostarcza tylko 20 kalorii oraz całą masę pozytywnych efektów. W 94% składają się z wody, dzięki czemu przyczyniają się do dbania o prawidłowe nawodnienie organizmu. Regularne spożycie pomidorów chroni przed wystąpieniem miażdżycy.

Jabłko – w świecie dietetyki panuje hasło „one apple a day keep doctor away” (jedno jabłko dziennie trzyma z dala od lekarza). Należy się zgodzić z tym stwierdzeniem, ze względu na wiele korzyści płynących ze spożywania jabłek. Przede wszystkim regulują perystaltykę jelit dzięki sporej zawartości błonnika.

Czosnek – warzywo, które wykazuje się działaniem prze-



Leczenie dieta

Jedzenie może nas uleczyć, jak również może nam zaszkodzić, wszystko zależy od ilości danych składników w naszym codziennym menu. To dawka czyni truciznę, dlatego do wszystkiego należy podchodzić z ostrożnością. Zarówno niedobory jak i nadmiary mogą być niebezpieczne.

ciwzapałnym, przeciwwirusowym i przeciwzakrzepowym, jest określane jako naturalny antybiotyk. Czosnek zmniejsza lepkość krwi, powoduje rozkurcz naczyń krwionośnych, zatem krew może swobodniej krążyć, a zabieg ten ochrania przed zawałem i udarem.

Buraki – warzywo, które jest wytwórną żelaza, dzięki czemu znajduje zastosowanie w leczeniu i profilaktyce anemii. Do-

datkowo wykazuje się działaniem przeciwwzrostowym, więc jest polecane przy dietach antynowotworowych. Regularne spożywanie buraków wzmacnia odporność organizmu.

Imbir – działa rozgrzewająco i znajduje zastosowanie w leczeniu różnego typu infekcji. Żucie imbiru w trakcie ciąży pomaga w walce z mdłościami oraz odświeża oddech. Jedną z najważniejszych funkcji tego

warzywa jest to, że likwiduje ono powstałe już komórki nowotworowe, sprawdza się w szczególności przy leczeniu nowotworu jelita grubego.

Miód – choć traci swoje właściwości w wysokich temperaturach to warto go stosować przy przeziębieniach. Herbatka z miodem, sokiem malinowym i cytryną sprawia, że organizm się poci, dzięki czemu pozbywa się z organi-

zmu drobnoustrojów. Podczas infekcji trzeba mieć na uwadze fakt, że przy nadmiernej potliwości należy się często przebierać. Taką herbatkę najlepiej wypić na noc.

Po więcej informacji na temat profilaktyki dietetycznej związanej z nowotworami zapraszam do mojej książki „Edukacja zdrowotna i dietetyczna w walce z nowotworami”.

ALEKSANDRA KOBYLAŃSKA



Aleksandra Kobylańska

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



Kuba przy garach inspiruje

Lula kebab serwowany z sosem czosnkowym i paprykowym oraz sałatką z pomidorkiem sałata i czerwoną cebulą

To danie wywodzące się z Armenii, dlatego dziś wybieramy się w podróż na wschód. Przygotowanie tego dania sprawiło mi szczególną radość, ponieważ jestem kebabozercą i jem te popularne kawałki mięsa zawinięte w tortillę, średnio raz na 2 tygodnie. Trudno jednak spotkać dobrą kebabownię, większości są to zwykłe budy, które pieką wątpliwej jakości mięso. Dziś stojąc na światłach, obserwowałem jak do takiej budy przyjechała dostawa mięsa, i gdy kierowca otworzył drzwi swojego dostawczaka, to zawinięte w foliowy rulon mięso, z pełnym impetem poturliło się kilka dobrych metrów iniewiele brakowało, żeby wyleciało na ruchliwą ulicę.



Składniki:

- 800g wotowiny
- pół białej cebuli
- 4 ząbki czosnku
- 2 garści siekanych liści pietruszki
- 1 garść siekanych liści mięty
- sól
- świeżo mielony czarny pieprz
- 2 łyżeczki ostrej papryki
- 1,5 łyżeczki pieprzu cayenne
- 1 łyżeczka gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka kuminu (kminu rzymskiego)
- 2 kromki chleba zanurzone w wodzie i odcisnięte w dłoniach
- sok z połowy cytryny

Dodatki:

- Kto ma duże zapotrzebowanie:
 - ławasz lub tortilla
 - Dla tych bardziej fit:
 - sos czosnkowy lub paprykowy
 - sałatka składająca się z sałaty, pomidora i czerwonej cebuli

Przygotowanie:

Na początek 800g mięsa dokładnie mielimy w maszynce

i odkładamy do dużej miski. Następnie drobniutko siekamy cebulę, czosnek, świeżą pietruszkę i miętę oraz namoczony wodą chleb, który przed dodaniem do naczynia, należy z niej odcisnąć. To wszystko dodajemy do mięsa. Ostatni etap przygotowania, to przyprawy, czyli mięso swatamy z solą, pieprzem, gałką muszkatołową, kminem rzymskim, papryką ostrą i pieprzem cayenne. Jak już wszystkie składniki mamy w naczyniu, to ręką dokładnie mieszamy zawartość naczynia ze sobą, żeby każdy kawałek mięsa mógł poczuć na sobie wykwintny aromat przypraw. Teraz tylko pozostaje nam uformować coś w rodzaju paluchów, i żeby nam się mięso nie rozpadało, to proponuję nabić je na pał. Nasze kebaby są już gotowe, żeby skorzystać z gorącej kąpieli, dlatego raczymy ich ciepłym wydobawającym się z patelni – naj-



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.

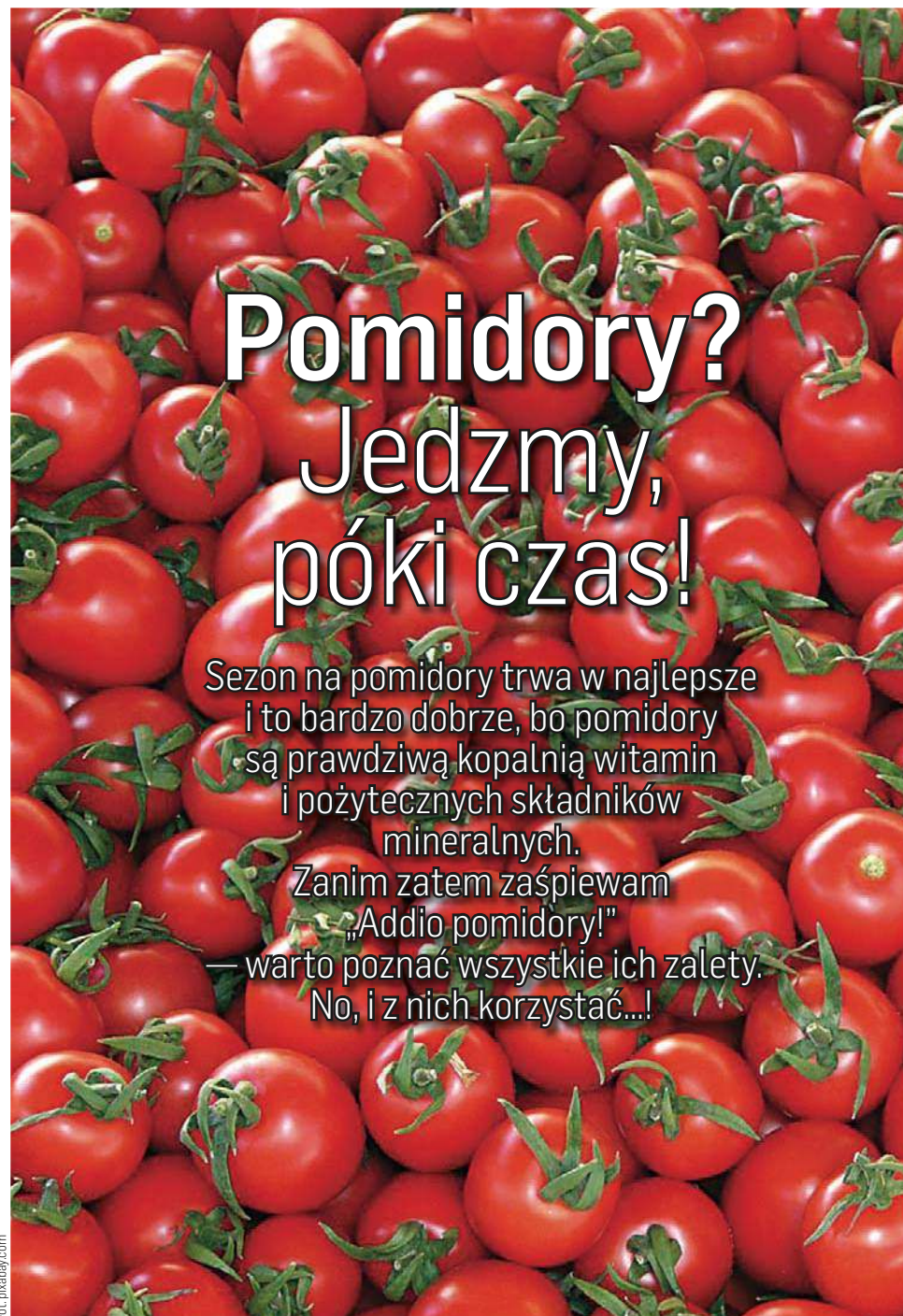
Zapraszam do śledzenia mnie na Instagramie:
@kuba_przy_garach

piej grillowej. Każda strona kebaba musi być upieczona przez ok 6 minut.

Nie ma co mówić, najbogatsze w witaminy, a i najsmaczniejsze są pomidory, które zjemy zaraz po zerwaniu z krzaka. Pociągają mnie jednak dwa fakty: po pierwsze, z zalet pomidorów możemy korzystać przez cały rok, przy czym odwieczny dylemat — lepszy ze szklarni czy z pola — pragnę uciąć krótkim: to nie ma znaczenia. Grunt, by pomidor był świeży i dojrzały. A po drugie, bezcenne dla zdrowia substancje pomidorowe znajdziemy również w pomidorach suszonych i w sporządzonych z nich sosach, a nawet w traktowanym przez niektórych jako zło wcielonie keczupie...!

Znajomość z pomidorem zaczynamy od wachania szypułki: jeśli zapach jest wyraźny i przyjemny — możemy być pewni jego najwyższych walorów smakowych i wartości odżywczych. Mocny aromat zaświadcza bowiem, że taki pomidor miał na krzaku możliwość spokojnego dojrzwania. Pomidory zerwane przedwcześnie, które „doszły” potem na parapecie — substancji zapachowych zawierają o wiele mniej. W warzywniaku zwracamy też uwagę na kolor skórki, która także przy samej szypułce powinna być intensywnie wybarwiona.

Za lecznicze właściwości pomidorów odpowiada ich naturalny czerwony barwnik, likopen — najsilniejszy antyutleniacz z grupy karotenoidów. Opóźnia procesy starzenia, ponieważ neutralizuje wolne rodniki. Co bardzo ważne i dość ciekawe, likopen nie ginie ani w obróbce cieplnej, ani z upływem czasu. W przetworach z pomidorów jest go nawet 2-3 razy więcej niż w pomidorach świeżych.



Trochę historii...

Pomidory trafiły do Europy w XVI wieku. Zostały przywiezione z Ameryki przez Krzysztofa Kolumba. Początkowo uważano je wyłącznie za roślinę... ozdobną. Później zaczęto przygotowywać z nich sosy. Dziś zajmują pierwsze miejsce w zbiorach warzyw w krajach UE (rocznie ok. 12-13 mln ton). Jednym z głównych eksporterów pomidorów jest Polska, która wysyła je nawet do Grecji.

Witaminy i minerały w szczegółach

Pomidory mają przede wszystkim całe mnóstwo witaminy C. Większe owoce, o wadze przynajmniej 180 g, potrafią dostarczyć 60 proc. dziennego zapotrzebowania na tę konkretnie witaminę. Sporo też w pomidorach witaminy E — znów, większy pomidor potrafi pokryć 25 proc. dziennego zapotrzebowania. Dalej mamy witaminy z grupy B, które korzystnie wpływają na nasz układ nerwowy, w tym witamina PP, która wpływa na metabolizm cukru i cholesterolu we krwi. W pomidorach znajdziemy też witaminę K. Za witaminami idą pierwiastki mineralne, a właściwie całe ich bogactwo. Najważniejszy z nich to potas, który działa moczopędnie i obniża ciśnienie krwi. Pomidory to też źródło wapnia, magnezu i żelaza oraz wiele innych, raczej rzadko spotykanych w produktach spożywczych: mangan, miedź czy kobalt.

Likopen, czyli pomidory na nowotwory

Najwięcej wspomnianego likopenu, silnego przeciwutleniacza, ale i naturalnego barwnika jest oczywiście w pomidorach o intensywnym

nie czerwonym kolorze. Nie gorzej pod tym względem są też pomidory żółte. Ponieważ nasz organizm likopenu nie jest w stanie wytworzyć sam — ważne jest, by jak największe ilości dostarczać mu z zewnątrz. A pomidory są najlepszym źródłem tej substancji, dlatego warto je jeść codziennie. Bogata w likopen dieta zapobiega zawałom serca i rozwojowi miażdżycy. Kilka niezależnych badań potwierdza też wpływ likopenu na zmniejszanie ryzyka raka szyjki macicy. Naukowcy dowiedli ponadto, że pomidory hamują proces zwyrodnienia plamki żółtej, które jest jedną z przyczyn utraty wzroku po 65. roku życia. Poza tym kolejne badania potwierdzają, że likopen najskuteczniej przeciwdziała nowotworowi prostaty: panowie, którzy pomidory spożywają regularnie, są aż o 34 proc. mniej narażeni na rozwój tej choroby. Norma dzienna tej zdrowej dawki likopenu to przynajmniej jeden pomidor lub talerz zupy pomidorowej. Tak samo zadziała szklanka pomidorowego soku lub dwie łyżki keczupu.

Toksyczna tomatyna

Jak wszystkie rośliny z rodziny psiankowatych — papryka, ziemniak, bakłażan, tytoń — także pomidory zawierają trujący alkaloid, tomatynę. Zjedzona w dużej ilości, ta substancja staje się toksyczna i może powodować mdłości, wymioty, kolki, biegunki. Choć ciekawe, że tomatyna, mimo swoich toksycznych właściwości, w zaszczepionych przypadkach może wykazywać też działanie terapeutyczne. W medycynie ludowej właściwości rozkurczowe alkaloidu wykorzystywano m.in. do usuwania zapa-

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP”
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44

Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krzysztof Kaźmierczak
Artur Makowski

Poradnio:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe

Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia”

Rejestracja telefoniczna
pn.-czw. 10.00-16.00

Umowa z NFZ

152220otr-A-C

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka

Specjalista rehabilitacji medycznej:
• konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
• diagnostyka neurorozwojowa niemowląt

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

Olsztyn, ul. Leśna 2

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. 13:00, 508 36 26 52

156020otr-A-G

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna

LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17:00-19:00
tel. rej. 89 535-72-80
po 13:00 codziennie

152820otr-A -C

LSZTYŃSKY EKANARZE SPECJALISTI
rej. codziennie w godz. 8:00-18:00
89 535 25 48
502 323 935

NEUROCHIRURG
dr n. med. **Mirosław Smółka**

Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00

155320otr-A-M

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30

Rej. tel. **502 656 345**
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl

154620otr-A-M

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10:00-18:00, tel. 89 534-55-65

CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żyłaków
• laserowe leczenie żyłaków!!!
• leczenie operacyjne żyłaków

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

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

152520otr-A -C

Dr n. med. **Piotr Malinowski** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n. med. **Dariusz Michalik** Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n. med. **Jacek Nowak** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej

Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED”

207010otr-B-A

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. **89 542 67 40**
tel. **512 506 756**

• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów

• **licówki porcelanowe**

155420otr-A-G

powodowanych nadmiernym skurczem w obrębie jelita grubego. Tak czy siak — trzeba jednak uważać.

Czerwone, zielone czy żółte?

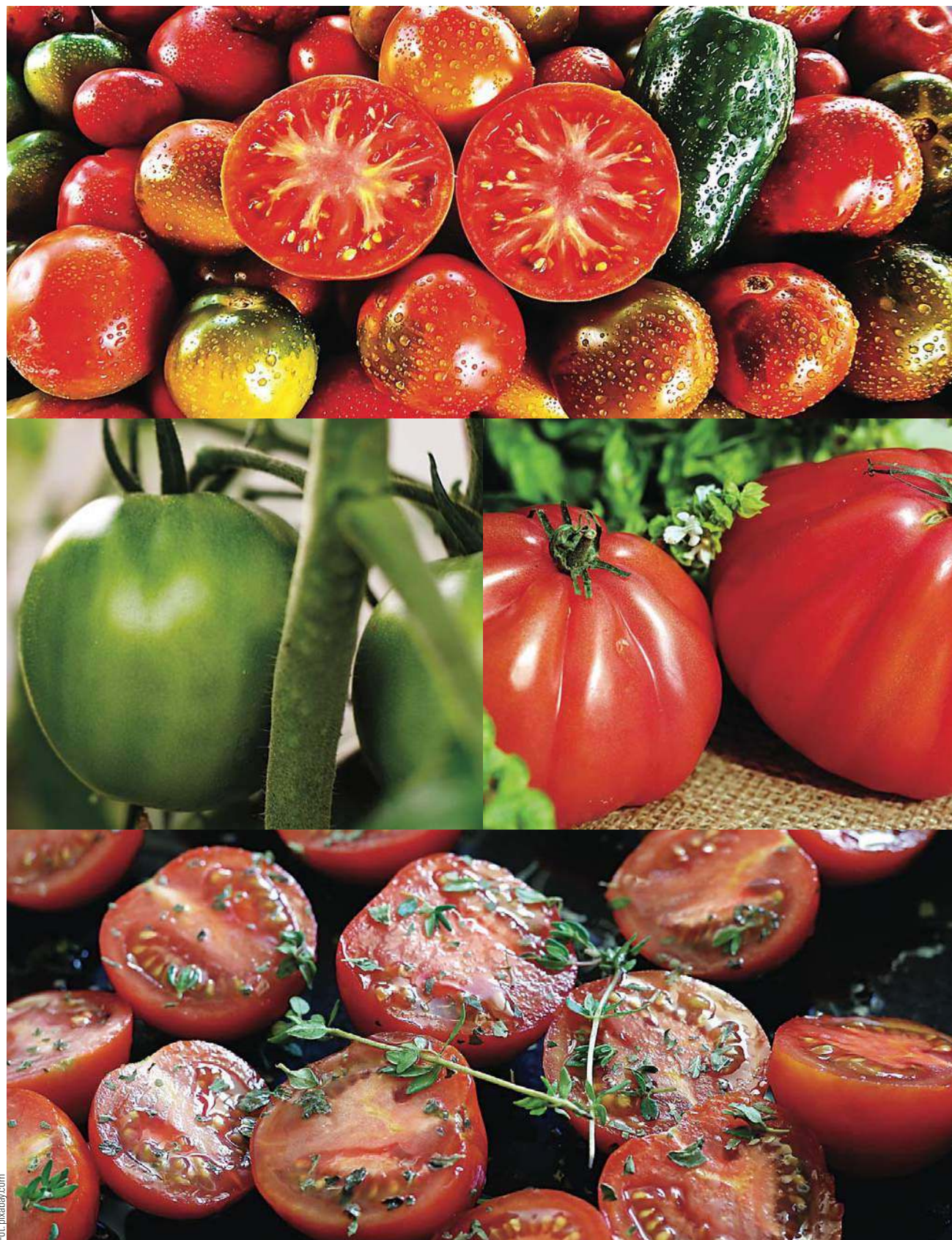
Prócz swojskich pomidorów czerwonych, coraz częściej na naszych stołach widać też pomidory żółte. Te drugie, jak już wspomniałam, pod względem zawartości witamin tak samo wartościowe jak czerwone, ale z powodu mniejszej ilości czerwonego barwnika — tego cennego likopenu mają mniej. Czasem w naszej kuchni pojawiają się także pomidory zielone, niedojrzałe, z którymi powinniśmy jednak postępować bardzo ostrożnie. Przede wszystkim nie mają aż tylu substancji odżywczych, co te czerwone i żółte, natomiast znacznie w nich więcej wspomnianej trującej tomatyny. Ta uaktywnia się zwłaszcza po skropleniu warzyw octem, dlatego sałatka z zielonych pomidorów obficie skropiona sosem winegret może spowodować migrenę. Spokojnie jednak możemy przygotowywać z zielonych pomidorów przetwory na zimę: tomatyna traci wszystkie swoje szkodliwe właściwości pod wpływem wysokiej temperatury.

Inne szkody

Z dietą bogatą w pomidory muszą uważać osoby chorujące na reumatoidalne zapalenie stawów i dnę mocznicową. Także ci, którzy cierpią z powodu zgagi. Z kolei ci z wrażliwym przewodem pokarmowym muszą przed jedzeniem obrać pomidora ze skórki — najłatwiej schodzi po wcześniejszym sparzeniu. Pomidory mogą też uczulać: powinni ich unikać matki karmiące, a do diety dzieci trzeba je wprowadzać stopniowo — znacznie zmniejszymy wtedy ryzyko pojawienia się alergii.

Pomidor kontra ogórek

Łączenie w jednej sałatce pomidorów i ogórków to jest morderstwo popełnione na zawartej w pomidorach witaminie C...!



Tak słyszałam całe życie. A nieprawda! Bo choć wielu przekonuje, żeby nie łączyć tych dobrodziejstw w jednej surówce, gdyż zawarty w ogórku enzym askorbinowy niszczy zawartą w pomidorach witaminę C — są też naukowcy, którzy twierdzą, że taki ogórek, żeby zabić witaminę C swoim enzymem askorbinowym — musiałaby leżeć obok lub na pomidorze całe wieki i dopiero wtedy jedno z drugim wzajemnie by źle zadziało...!

Jednak gdy ktoś nie ufa naukowcom, a tak jak ja kocha to połączenie i gotów jest zrezygnować z największej nawet dawki witaminy C — powinien do swojej sałatki dodać kilka kropli soku z cytryny, czym obniży pH, a wskutek czego askorbinaza przestanie działać. Podobnym rozwiązaniem problemu jest zastąpienie ogórka świeżego kiszonym. Jeszcze inny sposób, to po prostu przed połączeniem składników naszej sałatki trzeba każde warzywo wymieszać osobno z odrobiną oliwy z oliwek. Ta nie tylko ochronnie zadziała na witaminę C, ale dodatkowo zwiększy też wchłanianie likopenu z pomidorów. Ot, i ogórek z pomidorkiem pogodzeni...!

Przetwory

W naszej diecie wszelkie sosy, keczupy i koncentraty pomidorowe powinny zajmować nader ważne miejsce. Surowym pomidorom wprawdzie nie dorównają choćby pod względem zawartości witamin, ale ten cenny likopen właśnie z przetworów jest lepiej wchłaniany. Podczas obróbki termicznej dochodzi bowiem do zerwania niektórych wiązań chemicznych, w wyniku czego likopen przekształca się w związek o wiele łatwiej przyswajalny dla naszego organizmu. Jego poziom we krwi po zjedzeniu przetworów pomidorowych jest 2-3 razy wyższy niż po spożyciu pomidorów świeżych.

MAGDALENA MARIA
BUKOWIECKA
m.bukowiecka@
gazetaolsztynska.pl



REKLAMA

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

154820otbr-A-M

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165

155520otbr-A-M

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

153120otbr-A-C

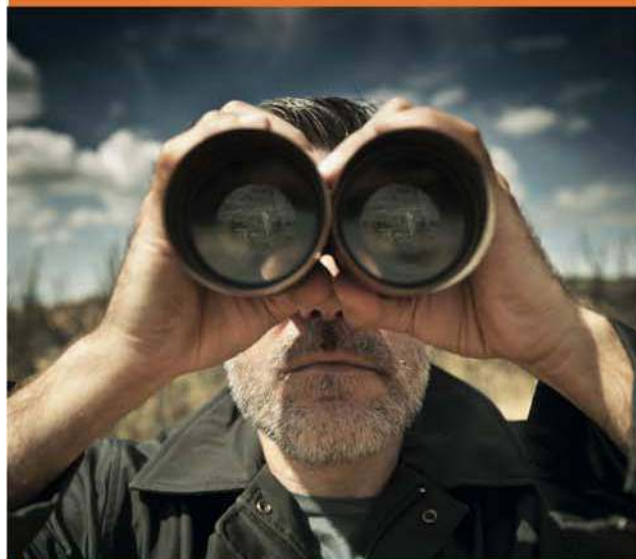
Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518

155820otbr-A-G

Zdrowie.wm.pl

168150tpb-C -K

Szukasz klientów?



docieramy do
1400000 odbiorców



wykorzystujemy zaawansowane
sposoby emisji i targetowania
reklam



dostarczymy Twoją ofertę do
potencjalnych klientów
na najpopularniejszych nośnikach



zapewniamy pełne raportowanie
efektów przeprowadzonych
działań

wyberz profesjonalistów,
wyberz nas

GAZETA OLSZTYŃSKA

(89) 539-74-46, reklama@wm.pl

mp-otr-7488-M

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL,
503-103-703

do wynajęcia

POKOJE 1-osobowe, umeblowane,
kuchnia, łazienka, 602-171-581

PRACA

dam pracę

HYDRAULIKA i pomocnika hydraulicznej,
794-122-559

POMOCNIKÓW budowlanych,
667-947-124

W gospodarstwie mlecznym, 510-
135-912

W małym gospodarstwie rolnym,
opasy. 501-078-878

ZATRUDNIĘ do sprzątania klatek
schodowych i terenów zewnętrznych
w Olsztynie. Kontakt telefoniczny
(89)533-37-51 lub osobiście
ASDOR ul. Lubelska 32 w Olsztynie.

szukam pracy

DOCIEPLENIA, remonty, 793-164-
163

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + schody,
507-306-262

GLAZURA, terekota, 517-676-901

HYDRAULIK, 501-209-794

KOTŁY na Pellet- Sprzedaż-Montaż-Instalacja
www.hdpellet.pl
534766520

SZALÓWKA, podłoga, boazeria,
sztacheta, taras; Tartak Żarnowo
k. Augustowa, 693-491-205.

USŁUGI glazurnicze, tel. 793 015
716

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-
242-457

pożegnania.net

Wyraź swój żal i zapal
wirtualną świeczkę



314190pb1-A 2x2 - C

**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

289190pb1-C-K



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

6144190pb1-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

3205200pb1-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

6146190pb1-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

6142190pb1-E-G

W singlu mamy aż czworo reprezentantów: Igi Świątek, Huberta Hurkacza, Magdę Linette i Kamila Majchrzaka. Szczególnie pierwsza dwójka, opromieniona niedawnymi sukcesami, może zrobić historyczny krok dla naszego tenisa.

Związki tenisa z igrzyskami olimpijskimi od początku nowożytnej historii największej sportowej imprezy są dość osobliwe. Już w 1896 roku w Atenach zarówno zwycięzca tenisowego turnieju, jak i okoliczności tego sukcesu, były bardzo nietypowe. 26-letni John Pius Boland, zanim jeszcze stał się rozpoznawalnym w Wielkiej Brytanii nacjonalistycznym irlandzkim politykiem, postanowił w trakcie studenckich wakacji odwiedzić swojego przyjaciela Manosa Tharasyvoulosa w Atenach.



W ćwierćfinale rywalką Igi Świątek może być Japonka Naomi Osaka

Jego plany spróbuje pokrzyżować chociażby Hubert Hurkacz, wzmocniony niedawnym półfinałem Wimbledonu. Już w pierwszej rundzie czeka go dość trudne wyzwanie, bo mierzy się z węgierskim tenisistą Martonem Fucsovicssem, który w niedawnym Wimbledonie również pokazał się z dobrej strony, pomimo braku rozstawienia docierając po raz pierwszy w karierze aż do ćwierćfinału i eliminując po drodze z turnieju chociażby Jannika Sinnera, Diego Schwartzmanna i Andreea Rubleva. Kurs na złoto dla Hurkacza to aż 1,40, więc ci, którzy wierzą w jego tytuł, mogą sporo zyskać.

Twardy kort do zgryzienia

Zdecydowanie wyżej oceniane są szanse Igi Świątek – za jedną złotówkę postawioną na jej triumf można w Totolotku zarobić 8 złotych (minus podatek).

sobą Moną Barthel. Później może być jednak zdecydowanie trudniej, bo już w drugiej rundzie może zagrać z będącą w świetnej formie pogromczynią Paulą Badosą, pogromczynią Magdy Linette z ostatniego Wimbledonu. Jeśli Świątek dobrze wejdzie w turniej i odpawi kolejną rywalkę, w ćwierćfinale czeka ją starcie z największą faworytką, która... nie za bardzo lubi grać w tenisa.

– Tenis nie jest do niczego potrzebny. Uprawiam go, ale na świecie są znacznie ważniejsze rzeczy – powiedziała niedawno Naomi Osaka, której rolę faworytki i najlepszej tenisistki świata wyraźnie nie służą.

Czuje się wypalona, zmęczona, ma dość presji i wszechobecnych mediów. Choć Osaka na co dzień mieszka w Stanach Zjednoczonych, to jest reprezentantką Japonii, więc jej występ będzie jednym z ważniejszych wydarzeń dla gospodarzy. Z Igą Świątek są dobrymi koleżankami i ich ewentualne starcie w turnieju olimpijskim będzie ciekawe również z tego punktu widzenia, dotychczas obie lubiły robić sobie dowcipy, wpadając na przykład na swoje konferencje prasowe.

A może jakaś sensacja?

W historii tenisa na igrzyskach nie brakowało niespodzianek. W XXI wieku niewątpliwie największą były dwa olimpijskie złota w 2004 roku w Atenach Nicolasa Massu z Chile, co uczyniło go jedynym zwycięzcą olimpijskiego singla i debla, odkąd w 1988 roku tenis po wieloletniej przerwie spowodowanej konfliktem pomiędzy działaczami powrócił na igrzyska. Massu ani wcześniej ani później nie osiągnął niczego znaczącego, a w turniejach wielkoszlemowych najdalej dochodził do czwartej rundy. Gdyby po tytuł w tym roku sięgnął na przykład Hubert Hurkacz, to pewnie byłoby to mniejszą niespodzianką. Jedno jest pewne – na kortach w Tokio czeka polskich kibiców wiele emocji, a żaden z naszych zawodniczek czy zawodników nie odpuści, jak zdarzało się to w przeszłości gwiazdom, które wołały odpocząć przed US Open, zamiast wypruwać sobie żyły na igrzyskach.

MB

Świątek i Hurkacz powalczą o medal

W niewielu dyscyplinach sportu tak często jak w tenisie igrzyska były ignorowane przez gwiazdy.

W Tokio polscy kibice będą jednak z dużym zainteresowaniem spoglądać na korty, bo nasi reprezentanci nie są bez szans na medale.

Panowie się nieco nudzili, więc należący do komitetu organizacyjnego pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich Grek uznał, że ciekawym pomysłem będzie zapisanie kumpla do tenisowego turnieju.

John faktycznie nieźle radził sobie z rakieta w dłoni i nie przeszkadzało mu nawet to, że na greckie wakacje nie zabrał odpowiedniego sprzętu – wskórzanych butach z obcasami odprawiał kolejnych rywali, zgarniając złote medale zarówno w grze pojedynczej, jak i podwójnej.

W efekcie ma tyle samo wygranych na IO co Rafael Nadal,

a więcej od Rogera Federera czy Steffi Graf. W kolejnych latach też nie brakowało tenisowych niespodzianek na igrzyskach, które często okazywały się szansą dla zawodniczek i zawodników z dalszego szeregu na wielkopomny wynik.

Marzenie o Złotym Wielkim Szlemie

Czy może być dla tenisisty coś większego niż zdobycie Wielkiego Szlema, czyli wygranę w jednym roku kalendarzowym Australian Open, Rolandu Garrosa, Wimbledonu i US Open? Tak – dokończenie tego olimpijskiego singlowego złota.

Do tej pory w historii ta sztuka udała się tylko Steffi Graf, która Złotego Wielkiego Szlema skompletowała w 1988 roku.

Teraz historia może się powtórzyć – Serb Novak Djoković wygrał w tym sezonie już trzy turnieje wielkoszlemowe, a przy nieobecności w Tokio swoich największych rywali – Rafały Nadala i Rogera Federera – będzie mianowanym faworytem. Eksperci z branży bukmacherskiej są przekonani, że po raz pierwszy sięgnie po olimpijskie złoto – na przykład w firmie Totolotek kurs na to, że „Nole” wygra w Tokio, to tylko 1,5. Za

jedną złotówkę postawioną na następnego w kolejności Daniila Miedwediewa można już zarobić 4 złote (minus podatek).

– Gra dla mojego kraju to najwyższy honor. Jestem przedstawicielem sportu indywidualnego, rzadko mamy okazję być drużyną. Jestem wdzięczny, bo Serbia miała już okazję wygrać Puchar Davisa i Puchar ATP i teraz brakuje mi olimpijskiego złota. Igrzyska są specyficzne, jeśli chodzi o presję, oczekiwania i emocje. Poczuję to na własnej skórze w przeszłości. Jestem jednak świetnie przygotowany – podkreśla Djoković.

Szanse tylko trzech zawodniczek są oceniane wyżej – faworytką będzie Naomi Osaka, mocne mają też być Ashleigh Barty i Aryna Sabalenka (z którą w pierwszej rundzie turnieju gra nasza Magda Linette). Pewnie Świątek byłaby na igrzyskach jeszcze mocniejsza, gdyby były rozgrywane na nawierzchni ceglanej, jak w 1992 roku w Barcelonie. Na twardym podłożu, na jakim zagra w Tokio, do tej pory wygrała tylko jeden turniej WTA – w styczniu w Adelajdzie. Plussem losowania turniejowej drabinki jest to, że Iga na początek zmierzy się z mającą już najlepsze sportowe lata za



Hubert Hurkacz to niedawny półfinalista wielkoszlemowego Wimbledonu



FUNDACJA
**PRZYSZŁOŚĆ
DLA DZIECI**

URANIA **DZIECIOM.PL**
DOGRYWKA