

CUD CZY ĆWICZENIA?

W tym numerze chcemy się z Państwem podzielić historią GRAŻYNY OCHENKOWSKIEJ, bardzo aktywnej kobiety, która przeszła chorobę nowotworową i szuka dla siebie wyzwania, bo – jak sama twierdzi – one wyzwalają energię. Niezwykle kreatywna i nie poddająca się przeciwnościom losu amazonka, korzysta z każdej formy ruchu, ale od kilku lat pasjonuje się ćwiczeniami z... magnetyczną obręczą Hula Hoop. Model, jaki wykorzystuje jest wyposażony w aniony, które w kontakcie z ciałem się uaktywniają. Aniony pochłaniają i neutralizują bakterie, związki chorobotwórcze oraz szkodliwe minerały z organizmu. Szybko zauważyła, że kręcenie tym magnetycznym kołem poprawia samopoczucie oraz metabolizm, a ciało dzięki ćwiczeniom nabiera jędrności, i smukłości.

Niestety w ubiegłym roku złamała staw skokowy, co wymusiło 6 tygodni w gipsie. W tym czasie próbowała kręcić kołem, stojąc na jednej nodze, a drugą, tę z gipsem, trzymała na kanapie. To z kolei źle oddziaływało na biodra. Nie zamierzała się poddawać. Jako osoba kreatywna zaczęła „kombinować” z obręczą, wymyślając różne ćwiczenia, które już po zdjęciu gipsu pomogły nodze odzyskać szybko sprawność. Już po dwóch miesiącach skakała na eurobunгы. Od tamtej pory trenuje po kilka godzin tygodniowo. Nie poddała się również w przypadku stwierdzonej niedoczynności tarczycy, na skutek której pojawiły się bardzo złe wyniki diagnostyczne. W swojej książce „Piękno i zdrowie” przyznała:



Obręcz Hula Hoop została wylansowana w latach 50. ubiegłego wieku, co jakiś czas zmieniała swój wygląd. Najpierw były kolorowe rurki, potem zapachowe, a także druciane i drewniane. A dziś obręcze są z anionami i ważą od 1 do 3 kilogramów. Aniony, to jony o ładunku ujemnym, które wpływają także na funkcjonowanie organizmów żywych. Naturalna ich równowaga znajduje się nad wodą, w górach, a także w lesie. Aniony znajdują się w powietrzu, którym oddychamy. Niestety w miastach, a także w zamkniętych miejscach pracy jest ich najmniej, co najczęściej powoduje zwiększoną podatność na stres, złe samopoczucie, apatyczność, ospałość, a także obniżenie odporności organizmu.

- Ale ja nie przestawałam ćwiczyć, zmuszałam swój organizm do aktywności. W styczniu tego roku zrobiłam badania i, ku zdumieniu lekarzy, wszystkie wyniki mam w normie. Cud, czy ćwiczenia to sprawiły?

Wzięła się na poważnie za anionowe hula hoop i opracowała ćwiczenia dla osób cierpiących na bóle kręgosłupa, na które uzyskała autoryzację oraz poparcie lekarzy specjalistów, także z Ministerstwa Zdrowia. W swojej książce nie tylko opisała te ćwiczenia i pracę poszczególnych partii mięśniowych, ale też

zamieściła słowa zachęty do wysiłku. Korzystając ze swych doświadczeń jako instruktorka i założycielka klubu fitness, modelka, fotomodelka medyczna, dyrektorka klubu firmy kosmetycznej, dyplomowana kosmetyczka i wizażystka-stylistka motywuje innych, promując zdrowy styl życia. - Mam wiele zawodów, a teraz zaczynam edukację kolejnego. Tym razem jako opiekun medyczny, chcę pomagać najbardziej potrzebującym - w ten sposób chcę wyrazić wdzięczność Bogu za dar życia - puentuje pani Grażyna. Popieramy!

SZLACHETNA PACZKA

POSZUKUJE WOLONTARIUSZY W CZĘSTOCHOWIE

Fundacja swój apel kieruje do osób dorosłych, które chcą wspomóc potrzebujące rodziny. Zgłoszenia przyjmowane są do 20 października na www.superw.pl, gdzie wystarczy wypełnić krótki formularz i zarejestrować się, aby dołączyć do zespołu Super Wolontariuszy! Ich zadaniem będą: spotkania z rodzinami w trudnej sytuacji materialnej i dobór tych, dla których pomoc materialna może być realną szansą na poprawę sytuacji, współpraca z darczyńcami przygotowującymi paczki oraz z innymi wolontariuszami w rejonie m.in. poszukiwanie darczyńców, organizacja magazynu, transport paczek. - Nasi wolontariusze czerpią radość z niesienia pomocy, realnie zmieniają miejsce, w którym mieszkają, biorą udział w szkoleniach, lepiej organizują własny czas, sprawdzają się w działaniu i tworzą nową paczkę przyjaciół – zapewniają lokalni koordynatorzy Szlachetnej Paczki. - Zapraszamy tych, którzy lubią działać w zespole ludzi z pasją.

ODWAŻNE JAK... KOBIETY

Z początku nieśmiało, potem coraz liczniej... do końca września w projekcie „Podrywamy Kobiety” wzięło udział ponad 80 pań! A to dopiero półmetek, bo bezpłatne warsztaty i zajęcia potrwają w Częstochowie do końca roku i można się jeszcze zapisać.

Jak przełamać osamotnienie, wyjść z impasu życiowego, pokonać nieśmiałość, poznać inne, niezwykle kobiety, które odważyły się sięgnąć po zmiany... motywacje pań są różne. Projekt pomaga przełamać własne ograniczenia i niemoce, zwłaszcza w rodzinach dotkniętych problemem alkoholowym i przemocą. Warunek jest tylko

jeden, trzeba mieć ukończone 18 lat. Spotkania warsztatowe i indywidualna praca z psychoterapeutą i mediatorem są dla uczestniczek darmowe. Zajęcia w grupach odbywają się zwykle w soboty i niedziele, z terapeutą można się spotkać także w tygodniu. Zapisy wciąż trwają: wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy na stronie www.podrywamykobiety.pl, lub napisać na adres: fundacja.dialogos@tlen.pl.

Projekt „Podrywamy Kobiety” zorganizowała Fundacja Dialogos, przy wsparciu finansowym Funduszu Inicjatyw Obywatelskich i Urzędu Miasta Częstochowy.