/GazetaOlsztynska
Gazeta Olsztyńska
gazetaolsztynska.pl

IV KONGRES PRZYSZŁOŚCI
24-27 LISTOPADA 2020

SOBOTA\\NIEDZIELA |14-15|11|2020|

DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

BEZgorset.pl

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 442 NR 263 (20383)

fot. Artur Mulak

Trucking Girl zawsze w trasie \6

ISSN 0137-9127
46
9 770137 912163

eprasa.pl 0e9cbb5f77

fot. newseria

Katarzyna Warnke: Stosunek do kobiety jako do reproduktora nas zezwierzęca. To jest po prostu niehumanitarne. Aktorka podkreśla, że niedawna decyzja Trybunału Konstytucyjnego łamie prawo kobiet do decydowaniu o własnym ciele. Zaznacza, że razem z mężem solidaryzują się ze strajkującymi kobietami. Piotr Stramowski tłumaczy, że głośne wsparcie protestu uważa za swój obywatelski obowiązek. Czuje potrzebę, by sprzeciw wyrazić publicznie i tym samym okazać, że nie zgadza się z patriarchalnymi poglądami panującymi w Polsce.

źródło: newseria

Szanowni Państwo!

Kobieta po stracie dziecka odczuwa ogrom trudnych emocji. Niejednokrotnie towarzyszy jej też poczucie winy. Pojawiają się myśli: co mogłam zrobić inaczej? Czy aktywność fizyczna była potrzebna? Czy dobrze się odżywiałam? Poczucie, że coś zrobiła źle, a także żal, że właśnie jej się to przytrafiło. Doskonale rozumie to Karolina Kondrat, olsztyńska psychoterapeutka - bohaterka artykułu Agnieszki Porowskiej, która stworzyła bezpłatną grupę wsparcia dla kobiet po ciężkich przeżyciach okołoporodowych. Bo wie, że kobiety potrzebują przede wszystkim zrozumienia. I obecności.

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

ŚWIAT
3 Kim pani jest, pani Harris?
Jakim Kamala Harris będzie wiceprezydentem, o tym przekonamy się w przyszłym roku, kiedy oficjalnie zostanie zaprzysiężona. Już teraz jednak przybliżamy państwu jej sylwetkę i poglądy.
TEMAT TYGODNIA
4 Kobieta po traumie potrzebuje obecności
Gdy kobieta musi urodzić dziecko, które już jest martwe, lub wiadomo że nie przeżyje, to zawsze jest traumą — mówi Karolina Kondrat, olsztyńska psychoterapeutka, która właśnie rusza z bezpłatną grupą wsparcia dla kobiet po ciężkich przeżyciach okołoporodowych.
KOBIETA Z PASJĄ
6 Trucking Girl zawsze w trasie
Iwona Blecharczyk nocami siada za kierownicą ciężarówki, którą wozi wielkogabarytowe ładunki. Swoją codzienność relacjonuje w mediach społecznościowych.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
7 Seks online jak metamfetamina
Nasze życie przenosi się do sieci. Życie intymne — również. Odwiedzamy serwisy randkowe i strony pornograficzne. Od początku 2020 roku popularność tego typu portali znacząco wzrosła.
PRAWO
8 Tych kobiet poszukuje policja
Rejestr poszukiwanych listem gończym mieszkanek województwa warmińsko-mazurskiego liczy 49 kobiet. Mogą wyglądać niewinnie, ale wiele z nich od lat gra wymiarowi sprawiedliwości na nosie i skutecznie unika kary.
KOBIETY AKTYWISTKI
10 Nie poddamy się!
Kobiety, aktywistki Strajku Kobiet w regionie. Kim są? Dlaczego wychodzą na ulice? Co spowodowało, że walczą o prawo do wolnego wyboru?
PORTRET
12 Staram się imitować w swojej głowie dziecięcą mentalność
Ola Mirecka, projektantka pracująca m.in. nad serią LEGO Friends oraz jurorka w programie „LEGO Masters", w rozmowie z Darią Bruszewską-Przytułą opowiada o dzieciństwie spędzonym nad klockami i o tym, czego warto uczyć się od najmłodszych.
PODRÓŻE
14 Na Maltę patrzę tylko po swojemu
— Jako niepoprawna optymistka wierzę, że jeśli życie rzuca w ciebie cytrynami... to zrób z nich lemoniadę! — mówi Marta Dreyfus-Starzyk, olsztynianka, która żyje i rozkręca własny biznes na Malcie.
MODA
16 Płaszcz na co dzień, a nie tylko od święta
STYL ŻYCIA
17 Pilates pokochały hollywoodzkie gwiazdy
— Pilates nie tylko ćwiczy ciało, ale pomaga się odstresować i skupić na „tu i teraz" — przekonuje Marta Bonar, trenerka i właścicielka szkoły Plank Pilates Studio w Olsztynie.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza tygodnia
Nanotechnologia a zdrowie psychiczne
RAPORT
19 Kobiece sprawy na co dzień i w czasach pandemii
ZDROWIE
21 Spastyczność poudarowa, czyli jak odzyskać sprawność po udarze
SPORT
23 Kadra narodowa jest moim marzeniem
24 Ciało za spokojną głową pójdzie już wszędzie

15 lat

średnio w tym wieku Europejki przeżywają pierwszy pocałunek.

CYTAT DNIA

Siostra Mary Lauretta:
Aby osiągnąć sukces, pierwsze co musisz zrobić, to zakochać się w ciężkiej pracy.

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

CZY WIESZ, ŻE...

zdaniem naukowców z Uniwersytetu Federalnego w Rio de Janeiro (Brazylia) kobiety mogą charakteryzować się bardziej wyrafinowanym zmysłem węchu niż mężczyźni. Kobiety posiadają bowiem więcej komórek nerwowych w opuszce węchowej (strukturze mózgu odpowiedzialnej za percepcję zapachów).

List tygodnia

Szanowna Redakcjo, pogubiłam się już w tych protestach. Najpierw ludzie wychodzili na ulice, bo sprzeciwiali się decyzji trybunału dotyczącej aborcji. W sumie się zgadzam, nikogo nie można skazywać na cierpienie i zmuszać do heroizmu. Ale im dalej w las, tym ciemniej. Razi mnie w oczy ta ciemność naznaczona wulgaryzmami z tęczowymi flagami w tle. Pytam zatem o co chodzi? Czy postulaty Ogólnopolskiego Strajku Kobiet znane są tym wszystkim, zazwyczaj bardzo młodym ludziom, którzy wychodzą na ulice? Postulat dotyczący aborcji brzmi: „żądamy dostępu do bezpiecznego przerywania ciąży". Czyli jak? Na żądanie? Trudno mi to zrozumieć, nic nie jest czarne albo białe. Ale te młode dziewczyny powinny być poinformowane „za czym protestują" bo postulaty ogólnopolskich protestów są chyba nie do końca im znane. Nie zmienia to faktu, że jeśli ktoś wychodzi na ulice, czy to kobiety, czy rolnicy czy nauczyciele to znaczy, że coś dzieje się źle. Dobrze tylko, aby „Polka walcząca" nie była wykorzystania do jakichś pobocznych interesów.

Alicja S. z Olsztyna

Autorka listu otrzyma książkę „Sny lazurowej wody" autorstwa Rafała Milcewicza

REDAKTORZY WYDANIA
Zuzanna Leszczyńska 89 625 69 82
Beata Brokowska
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl
ŁAMANIE: Dobrochna Bugiera
WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

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

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl
CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

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

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

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Kim pani jest, **pani Harris**?

Jakim Kamala Harris będzie wiceprezydentem, o tym przekonamy się w przyszłym roku, kiedy oficjalnie zostanie zaprzysiężona. Już teraz jednak przybliżamy państwu jej sylwetkę i poglądy. I na początek rozczarowanie. W sieci nie znaleźliśmy żadnej jej wypowiedzi na temat Polski. Za to sporo o aborcji, LGBT i... Rosji.

Fot. Kamala Harris/ twitter

— Teraz zaczyna się prawdziwa praca. Aby pokonać tę pandemię. Aby odbudować naszą gospodarkę. Wykorzenić rasizm z naszego wymiaru sprawiedliwości i społeczeństwa. Walczyć z kryzysem klimatycznym. Aby uleczyć duszę naszego narodu. Droga przed nami nie będzie łatwa. Ale Ameryka jest gotowa. Tak samo jak Joe Biden i ja — zapowiedziała Kamala Harris

> Udało nam się, Joe – powiedziała Kamala Harris dzwoniąc do Joe Bidena, kiedy media amerykańskie uznały jego zwycięstwo w wyborach.

CHCIAŁA SIEDZIEĆ PRZY STOLE

Kamala Harris urodziła się 20 października 1964 roku w Oakland w Kalifornii. Jej ojciec Donald Harris wyemigrował do Stanów Zjednoczonych z Jamajki, aby studiować ekonomię. Jej matka Shyamala Harris, onkolog i działaczka na rzecz praw obywatelskich, przyjechała do Stanów Zjednoczonych z Indii. Harris dorastała w Kalifornii. Jej rodzice rozwiedli się, gdy miała 7 lat, a prawo opieki nad nią i jej siostrą Mayą powierzone zostało matce.

Kiedy Kamala miała 12 lat, wspólnie z matką i siostrą przeprowadziły się do Montrealu. Jej matka zajmowała się tam pracą badawczą w Żydowskim Szpitalu Ogólnym oraz nauczaniem na Uniwersytecie McGilla. Zrobiła studia z politologii i ekonomii na Uniwersytecie Howarda, a następnie doktorat z prawa na Uniwersytecie Kalifornijskim. Zawsze podkreślała, że chce „siedzieć przy stole, przy którym podejmowane są decyzje".

Jej mężem od 2014 roku jest Douglas Emhoff, prawnik pochodzenia żydowskiego, z którym wspólnie wychowuje dwójkę jego dzieci Cole'a i Ellę.

DECYZJA NALEŻY DO KOBIETY

Kamala Harris jest aktywną zwolenniczką swobodnego prawa do aborcji we wczesnej fazie ciąży. Opowiada się też przeciwko prawom, które bezwarunkowo zabraniają aborcji po 20. tygodniu ciąży. Jej stosunek do tzw. późnych aborcji nie jest jednak jasny.

Kiedy w jednej z ankiet zapytano ją czy istnieje moment, w którym aborcja z uwagi na długość ciąży powinna zostać uznana za złą i niemoralną Harris nie udzieliła jednoznacznej odpowiedzi.— Myślę, że to kobieta musi podjąć tę decyzję... myślę, że ona musi podjąć tę decyzję ze swoim lekarzem, ze swoim księdzem, ze swoim małżonkiem — odpowiedziała przyszła wiceprezydent USA.

Dużo bardziej zdecydowane było jej postępowanie z czasów, kiedy była prokuratorem generalnym Kalifornii, gdy organizacja o nazwie Centrum Postępu Medycznego ujawniła za pomocą nagrań ukrytą kamerą, że propagująca aborcję organizacja Planned Parenthood handluje organami pobranymi od nienarodzonych dzieci, co w świetle prawa było nielegalne. Kamala Harris, zamiast zająć się aborcyjnym gigantem, wzięła pod lupę Centrum Postępu Medycznego za... nielegalne dokonanie nagrań.

Warto przy okazji wyjaśnić, że w USA każdy stan ma swoje prawo aborcyjne, w którym zawiera się także problem późnych aborcji. Na przykład w stanie Nowy York po 24 tygodniu ciąży prawo zezwala na usunięcie dziecka w przypadku zagrożenie życia lub zdrowia matki oraz jeżeli płód po urodzeniu nie będzie zdolny do życia.

PRZEBIJA SZKLANE SUFITY

Kamala Harris całe życie przełamywała bariery i udowadniała, że kobieta może awansować na wysokie stanowiska w polityce i obejmować kierownicze funkcje. Była pierwszą kobietą na stanowisku prokuratora okręgowego w San Francisco. Od 2010 roku była pierwszą kobietą na stanowisku Ministra Sprawiedliwości. Pierwszą kobietą prokuratorem generalnym Kalifornii. W 2017 roku została pierwszym senatorem hinduskiego pochodzenia. Była również pierwszą hinducko-jamajską kandydatką dużej partii na wiceprezydenta USA i wkrótce zostanie pierwszą kobietą na tym stanowisku. Na początku 2019 roku startowała jako kandydatka Demokratów na prezydenta, ale zrezygnowała z kandydatury. Jeśli Joe Biden (zgodnie z oczekiwaniami) będzie prezydentem tylko przez jedną kadencję, to zapewne to Harris zostanie kandydatem Partii Demokratycznej na urząd prezydenta USA. A w konsekwencji być może pierwszą prezydentką Stanów Zjednoczonych Ameryki.

PIERWSZA, ALE NIE OSTATNIA

Kamala Harris jest czwartą kobietą, która pojawiła się na liście kandydatów na prezydenta jednej z głównych partii politycznych Stanów Zjednoczonych. Uprzedziła ją nominowana na wiceprezydenta demokratów Geraldine Ferraro w 1984 roku, kandydatka republikanów Sarah Palin w 2008 roku oraz kandydatka demokratów Hillary Clinton w 2016 roku. Jednak to Harris udało się wygrać i przejdzie do historii, jako pierwsza kobieta wybrana na wiceprezydenta USA.

W swoim przemówieniu w Wilmington w stanie Delaware podkreśliła „chociaż mogę być pierwszą kobietą na tym stanowisku, nie będę ostatnią - ponieważ każda mała dziewczynka oglądająca dzisiejszy wieczór widzi, że jest to kraj możliwości". Harris podziękowała również czarnoskórym kobietom, mówiąc, że są one „zbyt często pomijane, ale tak często udowadniają, że są podstawą naszej demokracji". Dodała także otuchy wszystkim dzieciom mówiąc, aby nie bały się wielkich marzeń i ambicji bez względu na płeć. Tego wieczoru miała na sobie biały garnitur. Był to ukłon w stronę sufrażystek w 100 lat po zagwarantowaniu kobietom konstytucyjnego prawa do głosowania.

PRAWA CZŁOWIEKA I MNIEJSZOŚCI SEKSUALNE

Kamala Harris nie wypowiadała się zbyt dużo na temat polityki zagranicznej. Na pewno ważne będą dla niej w tym kontekście prawa człowieka, w tym mniejszości seksualnych. Stąd minister Przemysław Czarnek będzie musiał często gryźć się w język zanim znowu będzie chciał nas bronić przed „ideologią LGBT" i przypomni nam wszystkim, że osoby LGBT „nie są równe ludziom normalnym".

Harris, podobnie jak inni demokraci, nie przepada za Rosją i Putinem, bo uważa, że sterowani z Moskwy hakerzy pomogli Trumpowi zwyciężyć w poprzednich wyborach.

— Rosja była w stanie wpłynąć na nasze wybory, bo Rosjanie zorientowali się, że rasizm, seksizm, antysemityzm, homofobia i transfobia to pięta achillesowa Ameryki. Te kwestie to nie tylko prawa obywatelskie. To także kwestia bezpieczeństwa narodowego. Musimy sobie z tym poradzić — powiedziała Harris komentując to, jak Rosja w sieci wpływała na poprzednie wybory prezydenckie.

Kamala Harris Putina jednak nie lubi także za jego seksizm, łamanie swobód obywatelskich i dyskryminowanie mniejszości seksualnych. Wielokrotnie opowiadała się też za koniecznością wspierania Ukrainy, w tym pomocy dla ukraińskiej armii. Nie znaleźliśmy w sieci jakichś jej wypowiedzi w sprawie Polski.

WIZERUNKOWY PROBLEM

Poruszając się w świecie twardej polityki i rywalizując z mężczyznami początkowo Harris miała pewien wizerunkowy problem. Uchodziła za osobę stanowczą, a nawet bezwzględną. Gdy Harris sprawowała funkcję prokuratora okręgowego San Francisco od 2004 do 2011 roku, była krytykowana za przekroczenie uprawnień: nie przekazała sądowi informacji na temat technika policyjnego, który został oskarżony o sabotowanie jej pracy i kradzież narkotyków z laboratorium. Żeby się na nim zemścić, Harris nie wydała jego obrońcom wszystkich akt. Prowadzący sprawę sędzia potępił ją za systemowe naruszanie konstytucyjnych praw oskarżonych.

Harris broniła także ustawodawstwa stanowego, zgodnie z którym rodzice wagarujących dzieci mogli być pociągani do odpowiedzialności.

Obserwatorzy amerykańskiej polityki oceniali, że brakuje jej ciepła i rodzinności. Wiedziała, że nie może popełnić tego błędu i musi pokazać swoją delikatna, ludzką stronę, która zrównoważy jej oblicze surowej prokuratorki.

Milena Siemiątkowska, Igor Hrywna

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Kobieta po traumie potrzebuje obecności

Gdy ktoś szykuje się na pierwszy krzyk, triumf życia, to ból porodu zdaje się wtedy motywacją. Gdy kobieta musi urodzić dziecko, które już jest martwe, lub wiadomo że nie przeżyje, to zawsze jest traumą — mówi Karolina Kondrat, olsztyńska psychoterapeutka, która właśnie rusza z bezpłatną grupą wsparcia dla kobiet po ciężkich przeżyciach okołoporodowych.

fot. freepik

— Dwa tygodnie temu podczas największych strajków na grupie olsztyńskiego Strajku Kobiet zauważyłam dość nietypowy post pani autorstwa.

— Tak, napisałam tam, że chciałbym założyć bezpłatną grupę wsparcia dla kobiet, które miały trudne doświadczenia z ciążą lub porodem, tych które straciły dziecko w wczesnej fazie ciąży lub od razu po urodzeniu.

— Ale czy takie kobiety można łączyć? Strata dziecka, a trudny poród to jednak duża różnica.

— W indywidualnej pracy terapeutycznej tego się nie łączy. Wtedy spotykam się z danym człowiekiem sam na sam i rozmawiamy o konkretnym problemie. Grupa wsparcia, do której przychodzi się aby pobyć razem, posłuchać, czasem wygadać i znaleźć zrozumienie, rządzi się swoimi prawami. Wyżej wymienione problemy łączy po pierwsze — kobieca trauma, a po drugie — ogrom trudnych emocji, w tym poczucie winy, które kobiety mają po takich przejściach. Pomimo tego, że nie ma absolutnie żadnych podstaw i racjonalnych przesłanek, by kobieta je czuła. Ciąża i wczesne macierzyństwo zawsze są na pewnego rodzaju cenzurowanym. Młodą mamę otaczają półki piętrzących się poradników. Babcie, mamy i koleżanki też czują się często w obowiązku ciągłego doradzania. Kobieta będąc w ciąży zmienia swoje życie bardzo. Lawirując między dobrymi radami sama przed sobą stawia mnóstwo ograniczeń, i zazwyczaj dba o to, by to dziecko się urodziło zdrowe. W momencie, gdy coś niepokojącego się dzieje, pojawiają się komplikacje, kobiety zgłaszają, że teoretycznie wiedzą co się stało, bo lekarz im to z punktu widzenia medycyny wytłumaczył, ale i tak wiele z nich nosi w sobie ogromne poczucie winy. Jedne wyrzucają sobie że np. za dużo ćwiczyły, inne że wręcz przeciwnie, jeszcze inne uważają, że niepotrzebnie zjadły łososia.

— Przypomina mi się historia z mojego życia, gdy drugie dziecko urodziłam miesiąc przed terminem ze względu na nagle występujące skoki ciśnienia i mocne stany przedrzucawkowe. Wtedy też przez kilka tygodni męczyłam sama siebie pytaniami — czy aby ten basen, na który tak pasjami w ciąży chodziłam był potrzebny? Czy wyjazd do Puszczy Białowieskiej i spacery po śniegu na sześć tygodni przed terminem, to nie była przesada? Lekarze mnie „oświecili" , że takie przypadłości zdarzają się wszystkim — tym aktywnym i tym nieaktywnym, i nie wiedzą dlaczego padło na mnie. Uwierzyłam im i przestałam się zamartwiać. Ale czułam, że otoczenie próbuje wywierać na mnie presję — „Przesadziłaś, to teraz masz!".

— Bycie pod presją w czasie ciąży staje się dobitniejsze niż kiedykolwiek przedtem: presja bycia szczęśliwą z brzuszkiem, presja bycia wspaniałą mamą, która z uśmiechem i zrozumieniem wita na świecie każdą niedogodność związaną z pojawieniem się dziecka. Musimy sobie jasno powiedzieć — moment zajścia w ciążę nie zawsze jest takim znów bardzo oczekiwanym momentem! A nawet jeśli jest oczekiwane — to i tak może to być ogromny szok dla kobiety. Zarówno somatycznie dla ciała kobiety i psychologicznie dla jej ducha. Wiele kobiet ma trudności z postrzeganiem swojego ciała w ciąży. Często mamy głowę nabitą obrazkami z reklam, że swoje dzieci kocha się od razu miłością bezgraniczną, a zwykłe życie dalekie jest od reklam.

— Dlatego pomysł na grupę? Żeby móc odlukrować to wszystko?

— Z pomysłem na stworzeniem takiej grupy nosiłam się, odkąd sama straciłam swoją pierwszą ciążę, przeżyłam poronienie. Pamiętam, że cały czas miałam w głowie: coś zrobiłam źle, to moja wina! I dodatkowo czułam wielki żal: prawie nikomu się to nie wydarza, dlaczego trafiło mnie? Dlaczego jestem w tym taka samotna?

— Kobieta, która robi test ciążowy już zaczyna wizualizować swoje dziecko. Często myśli o płci, imieniu, czasem nawet o pokoiku. Kobieta, której moment wykonania testu tak naprzestawiał w głowie, nagle wpada do zimnego szpitala w zimne ręce medyków i dla nich jest tylko kolejnym dziś takim medycznym przypadkiem...

— Po poronieniu idzie się do szpitala, gdzie lekarze stwierdzają czy nastąpiło poronienie całkowite i nie trzeba już nic robić, czy trzeba zostać na miejscu i poddać się zabiegowi oczyszczania. Lekarze zajmują się ciałem. Potem taka kobieta zostaje z tym wszystkim sama. Nie ma żadnego wsparcia psychologicznego. Teoretycznie w szpitalu jest psycholog i można poprosić o konsultacje, jednak kobiety często o tym nie wiedzą. Wychodzi się ze szpitala i koniec, po wszystkim, żyjmy dalej! Pamiętam, że ja czułam potrzebę dzielenia się wszystkimi moimi przeżyciami. Wiele znajomych kobiet zadzwoniło do mnie wtedy: kochana, mi też się to przytrafiło! Wtedy dopiero zdałam sobie sprawę z tego, że to się rzeczywiście dzieje,

eprasa.pl 0e9cbb5f77

że to nie jest i nie powinni być tabu, że trzeba o tym mówić i to oswajać. Przed 12 tygodniem obumiera 20 procent ciąż. Świadomość że nie jestem w tym sama, była dla mnie ogromnym wsparciem.

— Kilka koleżanek napisało mi kiedyś „Cześć, przepraszam się ostatnio nie odzywałam, ale... już po 12 tygodniu — możesz zacząć gratulować". Czy wynika z tego, że kobiety przez pierwsze trzy miesiące często nie mówią, bo nie chcą zapeszyć? Jakby potem bały się publicznie przyjąć na siebie stratę.

— Może dlatego, że to wciąż w naszych głowach temat nieprzepracowany? Każda z pań, które poroniły, opowiadały mi o tym samym — że było to dla nich straszne i że nie wiedziały, gdzie się zgłosić. Czuły się z tym źle, ale nie wiedziały z kim porozmawiać, bały się oceny. Nierzadko miały poczucie winy, o którym mówiłyśmy wcześniej myślały, że to tylko ich problem. Są kobiety, które zarzucają sobie nie tylko to, że źle jadły czy za mało spały, ale nawet to, że nie cieszyły się tak jak powinny na wieść o ciąży. Prześladują je wizje, że bały się tej ciąży, więc ich organizmy w jakiś magiczny sposób same zdecydowały, że się pozbędą źródeł „stresu" , że ich „nieprawidłowe myśli" spowodowały, że ich ciała odrzuciły ciążę. Wiele kobiet zgłasza się do psychologów z szokiem, że są w ciąży, bo nie czują się, jak te ideały, które biegają w wiankach po łące, uśmiechając się do wszystkich napotkanych dzieci i rozczulając na każdym małym bucikiem.

— Kolejną sprawą, o której chce pani mówić na grupie wsparcia to ciężki poród.

— To kolejna bagatelizowana trauma. W wielu szpitalach obcesowe traktowanie pacjentek to cały czas norma: „Przestań się kobieto drzeć" , „Ale co tak pani panikuje, nic się takiego nie dzieje, przewrażliwiona pani jest". Echo takich przytyków aż się niesie po szpitalnych korytarzach.

— Rodząc mojego drugiego syna, w szpitalu spędziłam prawie 3 tygodnie. Miałam okazję niejedno zobaczyć. Opieka w zasadzie była w porządku, ale zawsze dziwiło mnie jedno: jeśli sama nie drążysz, to nikt nie jest zainteresowany tłumaczeniem czegokolwiek. Ja akurat — być może z racji wykonywanego zawodu miałam „czelność" pytać, ale nie wszyscy mają siłę i odwagę wciąż drążyć. Dla ludzi, którzy tam pracują, to że ktoś trafia do szpitala i ma ciężki poród to pewna norma. Dla kobiety to jedno z najważniejszych przeżyć jej życia, a jest traktowana jak w fabryce.

fot. archiwum prywatne

Karolina Kondrat, olsztyńska psychoterapeutka

— Jest wielu lekarzy i pielęgniarek, którzy mają serce, ale jest część, którzy je stracili. Przeważnie nie jest to cecha ich osobowości czy zła wola. Często są to ludzie przeciążeni pracą. W warunkach wiecznego pośpiechu łatwo stracić empatię i cierpliwość. Nie winię o kobiece traumy ogólnie lekarzy, winię system. Na studiach medycznych na Zachodzie lekarze mają kursy: jak się rozmawia z pacjentem. U nich ta relacja pacjenta z lekarzem jest bardzo ważna i zwraca się na nią uwagę przy leczeniu. U nas mówi się o tym niewiele. Człowiek to organizm wymagający „naprawy", wskazujemy: gdzie prześwietlić, jakie leki zapisać, a potem biegiem lecimy do następnego pacjenta.

— Tak jak o naturalnej utracie ciąży mówi się w kobiecych kręgach już trochę więcej, to chyba aborcja ze względów medycznych wciąż wydaje się tak delikatną traumatyczną kwestią, takim tabu, którego boimy się szczególnie mocno.

— Tu doświadczenia są straszne. Nie znam nikogo, kto by postanowił, co w takiej sytuacji robić „od tak". Decyzja o aborcji jest trudna. Dlatego nie wyobrażam sobie, żeby ktoś komuś mógł w tej sferze narzucać jakieś wzorce zachowań.

— Już samo myślenie o tym, bardzo obciąża głowę...

— Jeśli komuś przydarzy się taka sytuacja, to obciąża to nie tylko kobietę, ale również jej partnera, jeśli taki na posterunku jest. Mało kto wie, że usunięcie mocno uszkodzonego płodu lub takiego, który ma wady genetyczne odbywa się w taki sposób, że kobieta musi przyjść do szpitala i po prostu urodzić.

— Pamiętam dzień, w którym się o tym dowiedziałam — już samo wyobrażenie o tym było dla mnie bardzo druzgocące. To się nie mieści w głowie, co te kobiety muszą przeżywać!

— Załóżmy że są już po tej trudnej decyzji, po wielu nieprzespanych nocach, podczas których ogromnie się wahają co zrobić. Podjęły ją i co wtedy? Wtedy te kobiety muszą wejść do szpitala tylnymi drzwiami, bo przed szpitalem trwa nagonka na nie. Nierzadko przed szpitalami, o których wiadomo, że wykonują takie zabiegi stoją osoby z plakatami przedstawiającymi zakrwawione płody — teoretycznie po aborcjach, choć często zdjęcia te mają niewiele wspólnego z rzeczywistością.

— Czyli kobieta, która czasem — w akcie miłości chce skrócić cierpienie swojemu nienarodzonemu dziecku, albo — w niektórych przypadkach— również ratować siebie, gdyż dalsze utrzymywanie takiej ciąży dla niej samej mogłoby się skończyć tragicznie, raczona jest po drodze przez wszechwiedzących takimi obrazkami....

— A potem, gdy już wejdzie do środka czeka na rozwiązanie leżąc na sali między kobietami mające zdrowe dzieci. Po jakimś czasie trzeba wywołać poród — to zawsze trochę trwa, skurcze się pojawiają jak przy normalnym porodzie, i proszę sobie wyobrazić — ona nierzadko jest wtedy dalej na wieloosobowej sali. Potem zabrana jest na porodówkę, gdzie powoli do tego porodu dochodzi. Zupełnie inne jest doświadczenie kobiety, która wie że ma zdrowe dziecko w brzuchu. Ona wie, że przejdzie przez cały ten niełatwy proces po coś. Gdy ktoś szykuje się na pierwszy krzyk, triumf życia, to ból porodu zdaje się wtedy motywacją, pojawia się ogromna determinacja. Gdy kobieta musi urodzić dziecko, które już jest martwe, lub wiadomo że nie przeżyje, to zawsze jest traumą.

— Już samo słuchanie o tym boli. Szykując się na poród idziemy na spotkanie ze śmiercią. Jak osoby z zewnątrz mogą pomóc? Co powiedzieć? Czego nie mówić? Często nie wiemy, jak się zachować. Nic chcemy pytać, bo nie chcemy rozgrzebywać ran. A znam przypadki, że kobiety milczą, bo są niepytanie, a w środku aż się gotują, by to z siebie wyrzucić.

— Nie dawać rad i nie pocieszać w tradycyjny sposób. To, czego człowiek potrzebuje zawsze, w każdej sytuacji — to po prostu zrozumienia. To widać u każdego — niezależnie od płci i wieku. Banalny przykład: gdy maluch przychodzi do nas z zepsutą zabawką i płacze, to często zwykliśmy mówić: „Oj przecież nic się nie stało, kupię ci nową, a poza tym masz tyle zabawek". Dziecko wtedy zaczyna płakać jeszcze bardziej, czuje się odrzucone i niezrozumiane. A gdy powiemy „To twoja ulubiona zabawka? Ależ mi przykro! Wiem ile dla ciebie znaczyła" — to przeważnie uspokaja dziecko. Wszyscy jesteśmy ekspertami od naszego życia. Kobieta po traumach z reguły wie o tych radach, którymi tak chętnie ją raczymy.

— Młodym kobietom po stracie mówi się często: „Nie martw się, jeszcze urodzisz"...

— Takie rady powinniśmy schować głęboko w kieszeń. To nie jest tak, że ona nie wie, że może urodzić następne dziecko. Podświadomie też raczej wie, że to co się stało, najczęściej nie stało się z jej winy. Kobieta po traumie potrzebuje obecności, tego żeby nawet w ciszy ktoś z nią pobył, wystarczy jedno proste pytanie: czy potrzebujesz ze mną o tym porozmawiać? Chcesz mi opowiedzieć? Pokażmy, że jesteśmy, ale bez wścibskiego dopytywania, z pozostawieniem przestrzeni. Jak ktoś mówi z płaczem „o Jezu, a może ja powinnam była jeść same warzywa? A może nie jeść kalarepy? Chodzić spać o 20.00?" To nie polemizujmy, pozwólmy jej się po prostu otworzyć.

— Nie możemy jej powiedzieć, że głupoty gada, że ta kalarepa nie miała znaczenia?

— Jeszcze nie. Pierwszą naszą reakcją powinno być po prostu zrozumienie. Jeśli nie wiemy, co powiedzieć, powiedzmy po prostu „yhm". Czasem to wystarczy, bez silenia się na nikomu w tym momencie niepotrzebne mądrości. Można łagodnie zapytać „I co jeszcze? Za co jeszcze czujesz się winna? Czemu jeszcze czujesz złość. Czemu jeszcze czujesz się smutna?" Dajmy jej się wyżalić bez pouczania, po prostu dajmy wsparcie.

— O czym jeszcze będzie można porozmawiać na grupie?

— O tym, że istnieje coś takiego jak tokofobia, lęk przed porodem oraz przed ciążą. Problem dość powszechny, bo dotyka do 10 procent kobiet w wieku okołoporodowym. O tym, że ciąża i narodziny mogą być kryzysem dla związku. Trzeba to wiedzieć i być na to przygotowanym, wtedy łatwiej to zwalczyć i znieść. O żałobie — nie tylko tej po śmierci. Żałoba to również stan, który kobiety odczuwają po stracie ciała lub po dawnym życiu, bo nie ukrywajmy, że przez macierzyństwo również coś tracimy — choćby sen, wolność, dotychczasowe życie. To normalne, że tak się możemy czuć. Będziemy mówić o tym, że depresja poporodowa może się objawiać nie tylko smutkiem, a również drażliwością, że trzeba się bacznie obserwować. Grupa będzie anonimowa i bezpłatna. Startujemy 18-ego listopada o 17:00. Wszystkie informacje są na naszej stronie w.wcp.com.pl w zakładce wydarzenia. Czekamy na wszystkie panie, które dotknęły wyżej wymienionych problemów i potrzebują zrozumienia.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@
gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Trucking Girl zawsze w trasie

Iwona Blecharczyk nocami siada za kierownicą ciężarówki, którą wozi wielkogabarytowe ładunki. Swoją codzienność relacjonuje w mediach społecznościowych. Na samym Instagramie ma prawie 130 tys. obserwatorów. A ich liczba może wzrosnąć, bo polska „Trucking Girl" wydała książkę.

fot. Artur Mulak

— W polszczyźnie jeszcze nie przyjął się żaden odpowiednik „kierowcy", ale ryzykuję i pytam: jak pani o sobie mówi? Truckerka?

— Chyba po prostu: kierowca (śmiech). Ale nie przykładam do tego wielkiej wagi.

— Z nauczycielką sprawa byłaby prostsza, ale pani nie zdecydowała się na ten zawód. Wbrew wykształceniu, wbrew oczekiwaniom rodziców...

— Przez rok pracowałam w tym zawodzie, ale kiedy tata, który był dyrektorem szkoły, zaproponował mi pracę, odmówiłam. Trzy dni przed terminem podpisania umowy, zostawiłam go na lodzie. Byłam bardzo zdeterminowana, żeby znaleźć pracę w firmie transportowej, więc słałam CV po całej Polsce i w końcu się udało.

— Co panią odciągało od tej szkolnej tablicy?

— Nie czułam się wystarczająco dorosła i doświadczona, nie czułam, żeby to było moje powołanie. Nie lubię innym ludziom mówić, co mają robić, jak żyć...

— Reakcja znajomych na tę decyzję?

— Na pewno nie wszyscy to rozumieli, zastanawiali się, o co mi chodzi.

— A o co pani chodziło?

— O to, żeby robić to, co lubię. Jestem ciekawa świata, zawsze chciałam podróżować, ale jestem też tak wychowana, że wiedziałam, że nie mogę nie mieć pracy.

— W książce przyznaje pani, że jest pani miłośniczką Hiszpanii. Na wakacje też wybiera pani ten kraj?

— Nie, ja nigdy nie jeżdżę na wakacje.

— Jak to?!

— Po pierwsze, nie czuję potrzeby jeżdżenia do miejsc turystycznych. Wolę kontakt ludźmi i prawdziwą kulturą danego kraju, a taki zapewnia mi moja praca. Poza tym jestem chyba pracoholiczką, bo wolne biorę tylko po to, by zrealizować jakiś inny projekt (śmiech). W tym roku wzięłam np. miesiąc bezpłatnego urlopu, żeby nagrać program dla Discovery Channel. Kiedy jednak tak się zdarzy, że nie pracuję, jadę do swoich rodziców na Podkarpacie.

— I w Bieszczady. Widziałam zdjęcia na Instagramie! (śmiech)

— No tak, pojechałam tam natychmiast po zakończeniu kwarantanny. Po północy wsiadłam w auto, nad ranem byłam w Bieszczadach.

— Wspomniała pani o programie dla Discovery...

— Muszę przyznać, że to była ogromnie trudna praca, po 20 godzin na dobę. Ale podjęłam się jej, przede wszystkim dlatego, że dała mi szansę jazdy ciężarówką po terenach, po których normalnie nie jeżdżę, czyli do Turcji, Chorwacji, Słowenii. To było świetne doświadczenie, bo poznałam inną kulturę i nauczyłam się nowych rzeczy, które będę wykorzystywać w swoich nagraniach na YouTube.

— Mam wrażenie, że zarówno ten program, jak i pani książka „Trucking Girl", to dowód na to, że stawia pani przed sobą cel popularyzatorski. Tym, co mnie szczególnie ujęło, jest fakt, że występuje pani w roli ambasadorki fundacji „Truckers Life" i upomina się pani o poprawę warunków pracy pani grupy zawodowej. Sporo uwagi poświęca pani np. zapleczu socjalnemu, które jest zaniedbywane.

— Bardzo zależało mi na tym, żeby moja książka była wielowymiarowa i zrobiła coś dobrego. Po pierwsze dla tych, którzy zastanawiają się, czy chcą pracować w transporcie, żeby mieli odwagę iść za swoimi marzeniami i nie obawiali się, że to jakaś degradacja społeczna, jak ja się tego obawiałam. Po drugie, chciałam, żeby ludzie, którzy nie są kierowcami zawodowymi, lepiej zrozumieli specyfikę naszej pracy, żeby się na nas nie denerwowali, że się wyprzedzamy itp. Chciałam też dotrzeć ze swoimi słowami do osób, które mają wpływ na naszą codzienność w trasie.

— Pisze pani sama o sobie, że była pani „boidupą". Czy Internet to szansa dla introwertyków?

— Myślę, że tak. Okazuje się, że w sieci takich introwertyków jak ja jest więcej. Internet daje możliwość realizacji swoich artystycznych pasji na własnych zasadach. O tym, jakie to cenne, przekonałam się podczas realizacji programu „Przygody truckerki", kiedy to musiałam przez 2,5 tygodnia być ciągle z ludźmi. Odnotowywałam wtedy takie spadki energii, że potrzebowałam naprawdę chociaż godziny w samotności, żeby się zregenerować.

— W swoim podejściu do własnego wyglądu, przeszła pani w swoim życiu kilka etapów: od Iwony – strojnisi, przez Iwonę w męskich ubraniach, do Iwony, która robi make-up, żeby dobrze wyglądać na nagraniu z ciężarówki.

— Jako dziewczyna zaczęłam szyć, bo lubiłam się stroić, a rodziców nie było stać na to, żeby kupować mi kreacje, które sobie wymyślałam. Z kolei kiedy zaczęłam jeździć, kupiłam zapas męskich ubrań, bo nie chciałam zwracać na siebie uwagi kierowców. Chciałam im też dać tym sygnał, że nie przychodzę, żeby gwiazdorzyć, ale po to, żeby pracować i jak najwięcej się nauczyć. Nie chciałam, żeby ktokolwiek cokolwiek za mnie robił albo myślał, że tego chcę. Kiedy już osiągnęłam swój cel, wróciłam do siebie (śmiech). Ale, oczywiście, nie stroję się w pracy tak, jakbym szła na imprezę.

— Duże wrażenie zrobił na mnie fragment pani książki, w którym opisuje pani trudności, z jakimi zmagała się żona pani ciężarówkowego współtowarzysza. Sugerowano jej, że sytuacja, w której jej mąż jeździ z młodą dziewczyną, nie może się skończyć inaczej niż zdradą. Ujęło mnie, że podkreśla pani godność, z jaką to znosiła i opowiada to pani tak, jakby to było trudne tylko dla niej. A przecież i panią te komentarze musiały boleć...

— Chciałam jej w ten sposób podziękować za to, że także dzięki niej miałam możliwość w tym pierwszym decydującym miesiącu mojej pracy uczyć się od fajnego człowieka. Gdyby Magda nie zgodziła się na moją pracę z Piotrkiem, kto wie, jakim byłabym dzisiaj kierowcą, jaki bym miała „driverski" kręgosłup moralny...

— Stereotypy to niejedyny problem kierowców. Pisze pani także o kłopocie, jaki sprawiają państwu czasem nielegalni imigranci...

— Tak, chociaż wydaje się, że sprawy zostały nieco uregulowane, to nadal gigantyczny problem... Chodzi tu o sytuacje, kiedy osoby chcące nielegalnie przekroczyć granicę, ukrywają się w pojazdach bez wiedzy kierowców. Tymczasem, kiedy tacy pasażerowie na gapę zostaną ujawnieni, kierowca może mieć ogromne kłopoty. Trudno jest mu udowodnić, że nie wiedział, że bierze udział w czymś niezgodnym z prawem. Kierowcy, z którymi rozmawiałam, opowiadali mi także o sytuacjach, w których taka zatrzymana osoba wmawiała policjantom, że kierowca wziął za taki przewóz pieniądze...

— Co jeszcze spędza sen z powiek kierowcom?

— Na pewno zarobki. W połowie roku upadło też sporo firm, ale trudno nawet powiedzieć, żeby to było spowodowane pandemią, bo informacje o kryzysie w branży pojawiały się już wcześniej. Splajtowały przede wszystkim te najmniejsze firmy, których właściciele mieli w posiadaniu jedną ciężarówkę i często decydowali się jeździć za jakieś naprawdę niskie wynagrodzenie, psując tym samym, niestety, rynek.

— Jak wygląda pani typowy dzień w pracy?

— Na co dzień pracuję w transporcie specjalistycznym, więc moja codzienność zasadniczo różni się od pracy kierowców w standardowym transporcie. Ja jeżdżę najczęściej nocami i wożę łopaty do turbin wirników wiatrowych. To są długie ładunki – mają one około 60-70 m. Jeżdżę ze swoim pilotem, w konwoju trzech ciężarówek. Na początku i końcu transportu jeździ ekipa odpowiedzialna za demontaż i montaż znaków drogowych, które czasem nam przeszkadzają. Nad ranem dojeżdżam na parking i idę spać. Śpię około 5-6 godzin i wówczas mam czas dla siebie. Poświęcam go m.in. na swoje media społecznościowe oraz, oczywiście, na przygotowanie i zjedzenie posiłków. Zdarza się czasem, ale nie zawsze, że wieczorem robię sobie godzinną drzemkę i... ruszam znów w drogę.

— Pamięta pani ten dzień, kiedy pojawiła się wiadomość od firmy Mattel, że Barbie zyska pani twarz?

— Pamiętam. Maila odebrałam, czekając w kolejce na prysznic. Na początku uznałam, że to jakiś wkręt. Znałam ideę Barbie Shero, czyli lalek wzorowanych na prawdziwych postaciach, wiedziałam, że Martyna Wojciechowska rok wcześniej odebrała swoją Barbie, więc wydawało mi się to niemożliwe, żebym to ja była tą kolejną kobietą po Martynie Wojciechowskiej. Kiedy dotarło do mnie, że to prawda, miałam poczucie, że to ogromny zaszczyt. Myślę, że ta akcja, w której przedstawia się dziewczynkom różne kobiety, pełniące różne funkcje i wykonujące różne zawody, motywuje dziewczynki do tego, by nie rezygnowały z marzeń.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Seks online jak metamfetamina

Nasze życie przenosi się do sieci. Życie intymne — również. Odwiedzamy serwisy randkowe i strony pornograficzne. Od początku 2020 roku popularność tego typu portali znacząco wzrosła.

Fot. Pixabay

Zdjęcie jest tylko ilustracją do tekstu

Porno w sieci ma coraz więcej fanów. Także wśród osób niepełnoletnich.

„Z badań przeprowadzonych przez Instytut Profilaktyki Zdrowotnej wynika, że ponad połowa chłopców w Polsce ma kontakt z pornografią, zanim ukończy 12 rok życia, a aż 15 proc. z nich ogląda treści pornograficzne co najmniej raz dziennie! 95 proc. chłopców oglądających pornografię deklaruje, że robi to za pośrednictwem internetu, a 43 proc. badanych nastolatków korzysta w tym celu ze smartfona. Odsetek ten rośnie z roku na rok" — informuje tygodnik Wprost.

Eksperci przestrzegają, że regularny kontakt z treściami pornograficznymi w młodym wieku może doprowadzić do dysfunkcji seksualnych w przyszłości. A także wpędzić w nałóg. I dodają, że pornografia internetowa wykazuje duży potencjał uzależniający. Bo ruchomy obrazek stymuluje znacznie silniej niż rysunek czy zdjęcie. Za sprawą bezprzewodowych sieci i urządzeń mobilnych możemy korzystać z tej „atrakcji" w dowolnym miejscu i czasie. Mamy też nieograniczony dostęp do coraz to nowych treści. Gdy znudzi nam się jeden film, możemy go przełączyć na inny. W efekcie portal z filmami 18+ wciąga znacznie bardziej niż pikantna gazetka chowana pod łóżkiem.

Niekontrolowane oglądanie pornografii to uzależnienie behawioralne. Wyzwalaczem nie jest tu substancja chemiczna, lecz określone zachowanie, które przynosi euforie, ulgę lub uczucie zaspokojenia. Czy ten typ zaburzeń jest mniej groźny od tradycyjnych nałogów? Nie do końca. W 2007 roku naukowcy z berlińskiego Instytutu Maxa Plancka doszli do wniosku, że w mózgach uzależnionych od pornografii internetowej występują takie same uszkodzenia, jak u narkomanów zażywających kokainę czy metamfetaminę!

„Zmiany, jakie zachodzą w mózgu uzależnionego, (...) prowadzą do zachowań impulsywnych, zaburzeń koncentracji, zaburzeń pamięci, utraty zdolności przewidywania niebezpieczeństwa" — czytamy na stronie uzależnieniabehawioralne.pl.

Dlaczego filmy pornograficzne wyrządzają tak poważne szkody? Zachowania seksualne i środki odurzające aktywują te same procesy neuronalne ośrodka nagrody w mózgu. Skutki nadużywania są więc podobne. Stali bywalcy witryn dla dorosłych dość szybko tracą emocjonalną wrażliwość. Treści, które wcześniej odrzucały, przestają szokować. To jeden z objawów nałogu.

Oprócz uzależnienia, porno prowadzi też do innych konsekwencji. Młodzi mężczyźni mogą cierpieć z powodu braku erekcji i przedwczesnego wytrysku. To efekt kompulsywnej masturbacji, która często towarzyszy seansom filmowym spod znaku xxx.

Co to znaczy uzależnić się od pornografii? Miron (imię zostało zmienione) z Olsztyna doświadczył tego na własnej skórze. Przez kilkanaście lat nie mógł uwolnić się od seksualnej obsesji.

> Za sprawą bezprzewodowych sieci i urządzeń mobilnych możemy oglądać filmy pornograficzne w dowolnym miejscu i czasie.

— Na początku nie był jakichś jakichś problemów — wspomina. — Nie ślęczałem non stop przed ekranem z ręką w majtkach. Potrafiłem długo utrzymać wstrzemięźliwość. Ale po każdej przerwie wpadałem w wielogodzinne pornomaratony. Nie widziałem w tym nic złego. Byłem samotny, nie miałem dziewczyny, ani kochanki. Miałem więc prawo na małe co nieco.

Z czasem Miron zauważył niepokojące sygnały.

— Ciągi stawały się coraz dłuższe, zaś przerwy między nimi coraz krótsze. Zdarzały się zarwane noce. Hasałem do 3, a nawet 4 nad ranem. Potem nie mogłem zasnąć. Szedłem do pracy zmęczony i otępiały — opowiada.

— Sceny zwykłego stosunku zaczęły mnie nudzić — pamięta. — Rzucałem się na coraz ostrzejsze gatunki. Filmy, na których aktorki krztusiły się i wymiotowały. To nie było ani ładne, ani seksowne. Ale trafiało w mój spaczony gust. Potrzebowałem coraz mocniejszych wrażeń. Dopiero po samogwałcie, gdy emocje opadały, następowało otrzeźwienie. I pytanie: co ty człowieku wyprawiasz?

Wewnętrzny konflikt narastał.

— Zdawałem sobie sprawę, że coś jest nie tak — przyznaje Miron. — Ale umniejszałem problem. Z jednej strony działał mechanizm zaprzeczeń. Z drugiej brak świadomości. Uzależnienie od pornografii? Jakie uzależnienie? Pornografia to nie alkohol. Nie zabija wątroby, nie powoduje padaczki. Jestem może trochę zboczony. Ale z wiekiem to przechodzi.

I przechodziło... w coraz cięższą formę.

— Nałóg niszczył mnie nie tylko duchowo, ale i materialnie — zauważa. — Odkrywałem nowe formy wirtualnego seksu. Czaty, kamerki, streaming. Wciąż było mi mało. Zacząłem korzystać z usług agencji towarzyskich. Miałem nietypowe preferencje. Żeby spełnić niektóre fantazje, płaciłem naprawdę słono. Po 400-500 zł za godzinę. Poza tym niewiele dziewczyn godziło się na coś takiego. Nawet za duże pieniądze. Czasem wstawałem o świcie, wsiadałem na pociąg i gnałem na drugi koniec Polski, bo tylko tam wykonywano tego typu usługi. Potrafiłem w kilka dni przewalić miesięczną wypłatę. A zarabiałem coraz gorzej.

— Trudno mi określić, kiedy dokładnie sięgnąłem dna — mówi. — Był to raczej splot kilku okoliczności. Izolowałem się od ludzi, traciłem majątek. Kręciłem się w podejrzanych miejscach, dwa razy zostałem pobity. Coraz gorzej wywiązywałem się z obowiązków zawodowych. W końcu mnie zwolniono. Pewnego dnia zrozumiałem, że mam tego dosyć.

Miron postanowił wtedy zmienić swoje życie.

— Szukałem fachowego wsparcia. Niestety za każdym razem trafiałem na niekompetentne terapeutki. Stawiały powierzchowne diagnozy. Wysyłały na terapię grupową, ale taka forma leczenia kompletnie mi nie odpowiadała. I dalej pozostawałem sam ze swoimi demonami.

— Postanowiłem leczyć się prywatnie. Gdy tylko znalazłem pracę, zapisałem się do terapeuty, którego polecił mi kuzyn. Pierwsze spotkanie było przełomem. Dowiedziałem się o sobie kilku niezwykle ważnych rzeczy. Tak rozpoczął się proces mojego zdrowienia. Na terapię uczęszczam prawie rok. Czuje się coraz lepiej — przyznaje.

I dodaje: — Z pornografią trzeba uważać. Jednocześnie nie należy jej przesadnie demonizować. Nie każdy, kto ogląda seks online, zachoruje. Jedni są bardziej podatni na uzależnienia, inni mniej.

PAWEŁ SNOPKOW
redakcja@gazetaolsztynska.pl

Pornografia nie jest ani zła, ani dobra

Kasia Koczułap, psycholożka i seksuolożka, prowadzi instagramową stronę „kasia/_coztymseksem". To element akcji „Edukacja o seksie bez tabu": „Porno to jest narzędzie i to, jak my wykorzystamy pornografię, zależy od nas. Porno może być superurozmaiceniem życia seksualnego, naszego własnego, masturbacyjnego, jak i partnerskiego. W porno możemy szukać pomysłów na pozycje, na jakieś ciekawe techniki, na odgrywanie ról. Możemy jej użyć, by uzyskać podniecenie i wykorzystać je na normalny seks partnerski.

Ale możemy też korzystać z porno źle, czyli uciekać w porno z relacji. Porno jest problemem wtedy, kiedy się kłamie. Na przykład gdy obie strony dobrowolnie umawiają się, że nie będą oglądać porno, a mimo wszystko ona lub on dalej robi to w ukryciu. Problem jest też wtedy, gdy odrzucamy całkowicie seks w relacji na rzecz porno. Można czasem oglądać porno, ale jeśli wybieramy je zawsze, to znaczy, że coś jest nie tak w tej relacji. Problemy z porno można też zdiagnozować jako kompulsję seksualną. Czyli zachowanie nieadekwatne, zachowanie nieprzystosowawcze, zachowanie, które wpływa negatywnie na nasze życie. Kompulsja seksualna może przejawiać się właśnie w nadmiernym oglądaniu pornografii. Takie oglądanie może być oddzielnym zaburzeniem, może też być początkiem innego zaburzenia".

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Tych kobiet poszukuje policja

Rejestr poszukiwanych listem gończym mieszkanek województwa warmińsko-mazurskiego liczy 49 kobiet. Mogą wyglądać niewinnie, ale wiele z nich od lat gra wymiarowi sprawiedliwości na nosie i skutecznie unika kary. Znasz którąś z nich?

Fot. Policja

Zacznijmy od tego, że choć panie popełniają znacznie mniej zbrodni niż mężczyźni, to przestępczość wśród kobiet wcale nie jest nowym zjawiskiem. Jak w jednej ze swoich publikacji zauważa Elżbieta Sitek, dziennikarka miesięcznika „Policja 997", do połowy lat 90. kobiety były sprawczyniami około 4 procent ogólnej liczby przestępstw, przez następne kilkanaście lat 7-8 procent, a od jakiegoś czasu obserwuje się wzrost liczby popełnianych przez panie przestępstw do 10-11 procent wszystkich czynów, a w przypadku zabójstw nawet do 13 procent.

Według opublikowanych przez Sitek informacji kobiety były sprawczyniami 38 z ujawnionych w 2017 roku 304 zabójstw, rok później spośród 355 morderstw ujawnionych w Polsce, za 58 odpowiedzialne były właśnie panie.

Mrożące krew w żyłach historie pamięta i nasze województwo. Jedna z nich miała miejsce w Olsztynie, gdzie w 2013 doszło do zabójstwa niepełnosprawnego Piotra G., które zaplanowała jego żona Joanna. W popełnieniu zbrodni pomógł jej kochanek i jego znajomy. W nocy z 29 na 30 kwietnia Joanna pod pretekstem wspólnego spaceru wyprowadziła męża z domu na pustkowie między Jarotami a Nagórkami. To właśnie tam według śledczych na małżeństwo czekał Jacek P. — kochanek Joanny i jego kolega, Łukasz K. — Mężczyźni najpierw dusili Piotra G. paskiem, aż stracił przytomność, potem jeszcze bili i kopali po głowie. Bezwładne ciało porzucili w zaroślach, 15 metrów dalej pozostawili wózek inwalidzki należący do ofiary — mówił w 2013 Krzysztof Wasyńczuk, oficer prasowy KMP w Olsztynie.

Okazuje się, że kobiety są nie tylko w stanie zaplanować morderstwo, ale i go dokonać. W sylwestrową noc 31 grudnia 2018 z okna jednego z mrągowskich budynków wypadł młody mężczyzna, który zmarł z powodu odniesionych obrażeń. Początkowo uważano, że 26-latek popełnił samobójstwo, prawda wyszła na jaw dopiero po 10 miesiącach. To właśnie wtedy narzeczona chłopaka, 24-letnia mieszkanka Morąga, przyznała się, że to ona wypchnęła swojego partnera z okna.

W 2015 natomiast w elbląskim sądzie do przerażającej zbrodni przyznała się 23-letnia mieszkanka Miłakowa (powiat ostródzki). W lipcu 2014 Weronika K., która wychowywała już samotnie 5-letnie dziecko, urodziła zdrowego syna. Zaraz po porodzie kobieta zakryła usta dziecka ręką, a następnie przykryła jego główkę ręcznikiem, jedną ręką ucisnęła twarz noworodka, a drugą szyję. W następstwie tych działań 23-latka połamała kości czaszki swojego nowo narodzonego dziecka, na skutek czego syn kobiety zmarł. Morderczyni wsadziła ciało swojej ofiary do wiaderka po farbie, które następnie ukryła w chlewie. Pępowinę i łożysko spaliła w piecu, by zatrzeć ślady.

Kobieta przyznała, że morderstwa dokonała ze względu na swoją trudną sytuację finansową. — Oskarżona na sali sądowej wyraziła także szczery i ogromny żal za czyn, którego się dopuściła

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Za znęcanie się odpowiedzieć powinny Justyna Ćwiek i Beata Grabas

Angelika Cacan poszukiwana za kradzież z włamaniem i oszustwo

Marta Kluska ostatni raz zameldowana była w Kętrzynie

Fot. Policja

Dominika Patalan dokonać miała kradzieży z włamaniem

Sofia Wloch podejrzewana jest o udział w praniu brudnych pieniędzy

Monika Żuk i Irena Kaczmarek to kobiety, które uciekają przed płaceniem alimentów

— informował w 2015 sędzia Michał Lasota. Choć groziło jej nawet dożywocie, Weronika K. skazana została na 10 lat więzienia.

Rejestr mieszkanek województwa warmińsko-mazurskiego poszukiwanych listem gończym liczy aktualnie 49 kobiet. Na szczęście nie znajdziemy wśród nich morderczyń. Najwięcej jest oszustek, bo na tej podstawie poszukiwanych jest ponad 20 kobiet z listy, ale warmińsko-mazurscy policjanci poszukują też pań, które dopuściły się kradzieży, przywłaszczeń, wyłudzeń, czy poświadczenia nieprawdy. Najniebezpieczniejsze wydają się jednak te, które na swoim koncie mają włamania, rozboje, pobicia, a nawet znęcanie się nad bliskimi.

Urodzona 17 września 1976 Justyna Aneta Ćwiek, córka Józefa i Ewy (nazwisko panieńskie — Stusio) ostatnio zameldowana była w Nowej Wsi Kętrzyńskiej. KWP w Olsztynie poszukuje 44-latki za dopuszczenie się czynu określonego w art. 207 § 1 ze szczególnym okrucieństwem. Justyna Ćwiek powinna zatem odpowiedzieć przed sądem za fizyczne lub psychiczne znęcanie się nad osobą, która pozostawała zależna od niej w stałym lub przemijającym stosunku. W związku z tym, że jej czyn połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, grozi jej kara pozbawienia wolności od roku do nawet 10 lat.

Kolejną poszukiwaną za fizyczne lub psychiczne znęcanie jest urodzona 27 grudnia 1978 Beata Grabas. Ścigana ma około 166-170 centymetrów wzrostu, ciemne oczy i włosy. Córka Franciszka i Jadwigi (nazwisko panieńskie — Bednarek) ostatni raz zameldowana była w lokalu mieszkalnym przy ul. Tczewskiej 24 w Olsztynie.

Angelika Cacan urodziła się w Sztumie, ale ostatni raz zamieszkiwała osadę Wojtkowo w powiecie bartoszyckim. Urodzona 21 czerwca 1978 córka Adama i Marzeny (nazwisko panieńskie — Dłużniewska) poszukiwana jest za kradzież z włamaniem i oszustwo.

Za kradzież z włamaniem poszukiwana jest również urodzona w Suwałkach Dominika Patalan, która ostatni raz zameldowana była we wsi Jagodno Małe położonej w powiecie giżyckim. Dominika ma obecnie 24 lata, a za to, co zrobiła, grozi jej kara od roku do 10 lat pozbawienia wolności.

Ostatni raz zameldowana w Kętrzynie przy ul. Pocztowej Marta Ewelina Kluska urodziła się 7 czerwca 1986 roku. Córka Stefana i Czesławy (nazwisko panieńskie — Jackiewicz) poszukiwana jest na podstawie art. 280 § 1, co oznacza, że dopuściła się zbrodni określanej mianem rozboju.

Artykuł 299 kodeksu karnego opisuje zbrodnie związane z tak zwanym praniem brudnych pieniędzy. Urodzona 4 kwietnia 1985 Sofia Wloch poszukiwana jest za dopuszczenie się czynu określonego w 1 lub 2 paragrafie wspomnianego artykułu. Ponadto kobieta działała w porozumieniu z innymi osobami. Poszukiwanej grozi od 6 miesięcy do 8 lat więzienia.

Określenie „alimenciarz" kojarzy nam się głównie z unikającymi finansowej odpowiedzialności mężczyznami, ale, wśród poszukiwanych na Warmii i Mazurach kobiet, są dwie panie ścigane właśnie na podstawie art. 209 § 1, który mówi o uporczywym uchylaniu się od wykonania ciążącego na sprawcy z mocy ustawy lub orzeczenia sądowego obowiązku opieki przez niełożenie na utrzymanie osoby najbliższej, lub innej osoby i przez to narażanie jej na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych.

Mowa o urodzonej 20 lipca 1972 w Iławie Monice Żuk i 56-letniej Irenie Kaczmarek, która ostatni raz zameldowana była przy ul. Traugutta 24 w Olsztynie.

Pełny rejestr osób ściganych przez wymiar sprawiedliwości, znajdziecie na www.poszukiwani.policja.pl. — Prezentowana na stronie internetowej lista i dane, które się tam znajdują, są aktualne — zapewnia młodszy aspirant Tomasz Markowski. — Poszukiwania prowadzą poszczególne jednostki, w zależności od tego, który sąd wyznaczył za daną osobą list gończy. Działamy również we współpracy z zagranicznymi organami ścigania, komendami wojewódzkimi lub powiatowymi z innych województw, próbując doprowadzić do tego, by te osoby zostały zatrzymane i odpowiedziały przed wymiarem sprawiedliwości — wyjaśnia rzecznik olsztyńskiej policji.

Co, jeżeli podejrzewamy, że mieliśmy lub mamy kontakt z osobą z listy? Po pierwsze możemy to zgłosić poprzez wyżej wspomnianą stronę internetową. — Mając uzasadnione podejrzenie, że widzimy osobę, której dane bądź rysopis zgodne są z informacjami zawartymi w liście gończym, możemy zgłosić to również, dzwoniąc pod numer alarmowy. Tego typu zgłoszenia składać można nawet anonimowo — informuje Tomasz Markowski.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Nie poddamy się!

Kobiety, aktywistki Strajku Kobiet w regionie. Kim są? Dlaczego wychodzą na ulice? Co spowodowało, że walczą o prawo do wolnego wyboru? Dziś przedstawiamy dwie z nich: Emilię Borawską z Ełku oraz Dominikę Kasprowicz z Iławy.

Emilia Borawska z córką Mają

Fot. archiwum prywatne

Emilia Borawska jest jedną z aktywistek Strajku Kobiet w Ełku. Podkreśla, że za każdym razem, gdy wychodzi na ulice, nie chce wypowiadać się za masy, tylko w swoim własnym imieniu. Różnych głosów przy okazji strajku kobiet jest bardzo dużo, a ona sama chce wypowiedzieć tylko jedno: to moje prawo do podejmowania decyzji.

— To jest najistotniejsze, by mi nie odbierać mojego prawa — podkreśla. — To mój wybór i tyle. Nie mam na ustach haseł w stylu: „Chcę aborcji na życzenie", bo nie o to mi chodzi. Jednak z drugiej strony każdy ma prawo do wyrażenia swoich postulatów — mówi.

Z Holandii wróciła inna

Skąd w niej pojawiła się potrzeba wyartykułowania tych akurat postulatów?

— Byłam w Amsterdamie, miałam trudną sytuację. Razem z mężem mieszkałam w squacie, czyli byliśmy bezdomni. Zaszłam w ciążę, choć polscy lekarze uprzedzali, że nie powinnam. Odezwała się moja wada serca. Stwierdzono, że ciąża jest zagrożona i moje życie też. Powiedziano mi, że jest możliwa aborcja. Poinformowali mnie o tym i zostawili. Tę decyzję podjęłam sama. Oczywiście przeprowadziłam milion rozmów. Ale ta wolność, jaką podarowała mi Holandia, ten wybór i wsparcie dały mi pewność siebie, wolę i siłę do walki — wspomina.

> Emilia Borawska: Wierzę że miliony polskich kobiet same podejmą ostateczną decyzję, bo każda z nas, jak i każdy, chce mieć to prawo! Decydowania o sobie.

Urodziła, bez własnego dachu nad głową, w opuszczonym budynku. Bez stabilizacji życiowej. Zostawiona przez męża. Otoczona przez przyjaciół. Nikt nie oceniał, czy jest mądra, czy nie. Potraktowano jak dorosłą kobietę. Potem okazało się, że ryzyko jednak nie było tak wielkie.

— Łatwiej było straszyć, niż podjąć się prowadzenie ciąży — mówi o polskich lekarzach.

Pomimo wcześniactwa, jej córka po narodzeniu miała 10 punktów w skali Apgar.

— Doprowadzili nas do końca porodu z mocnym wsparciem psychicznym, medycznym, a potem również socjalnym — opowiada.

A przyjaciele spisali się na medal, przygotowując obu paniom, Emilii i Mai, mieszkanie. Te mocne doświadczenia spowodowały, że dziś pani Emilia inaczej patrzy na świat. Wróciła po czterech latach do Polski jako zupełnie inna osoba. Inna, czyli jaka?

— Pewna siebie, silna — odpowiada bez wahania. — I chciałabym, żeby taka była też moja córka.

Jesteśmy pewniejsze i silniejsze

Emilia Borawska funkcjonuje w grupie dziewczyn, które wzajemnie się wspierają.

— Jest to tylko wsparcie, nie prowadzę poradnictwa, nie chciałabym brać na barki ich decyzji. Mogę jedynie wzmocnić kogoś swoim własnym doświadczeniem — podkreśla.

Jak mówi, wśród swoich znajomych ma ludzi, którzy postulują, żeby aborcja była na żądanie. Ale ma też takich, którzy rozumieją jej sytuację i zgadzają się z jej zdaniem co do prawa do podejmowania decyzji.

— Przecież pięknie się różnimy, nie prowadźmy wojen. W internecie się wykłócamy, a potem wychodzimy na ulice. A na ulicach są młode dziewczyny, przynajmniej w moim mieście. To są nieukształtowane jeszcze do końca umysły, może dlatego te hasła tak lekko lecą? Ale to im jest odbierane to prawo podejmowania decyzji...

> Brak rzetelnej edukacji seksualnej, szczerości i otwartości w temacie. On wciąż w Polsce jest tabu. Młode dziewczyny są bardzo inteligentne, ale potrzebują wsparcia dorosłych i pełnej otwartości w rozmowach — mówi.

Podkreśla, że nie działa, żeby zaistnieć.

— Ja już istnieję — przypomina wątpiącym. — Nie potrzebuję tego podkreślać w ten sposób. Nie muszę swojego istnienia zaznaczać w ten sposób. Walczę już nie dla siebie. Dla córki i dla jej pokolenia. Te młode dziewczyny wierzą w to, że można o siebie i swoje decyzje zawalczyć. Dlatego stoję z nimi — wyjaśnia.

I dodaje: — Mam taką grupkę młodych dziewczyn, ale nie chcę im wkładać do głowy swoich przemyśleń. Są myślące i na podstawie obserwacji, rozmów, w tym ze mną, same sobie wyrabiają opinie.

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Ja jestem tylko przewodnikiem — deklaruje pani Emilia. — Co by się nie działo, czy ten zakaz będzie czy nie, wierzę że miliony polskich kobiet same podejmą ostateczną decyzję, bo każda z nas, jak i każdy, chce mieć to prawo! Decydowania o sobie. A co idzie za tym? Otóż pewniejsze i silniejsze kobiety! I tego się co poniektórzy obawiają? — uważa.

— Czasy bitych i gnębionych kobiet już dawno za nami. Walka trwa! I czy ktoś się z tym zgadza czy nie, po sytuacji z 2007 roku uważam się za silną i samodzielną kobietę. Odważną i przekazującą wartości kolejnej młodej kobiecie! Nie poddamy się! — zapowiada.

Fot. Edyta Kocyła-Pawłowska

Nadzieja podszyta jest strachem

Na facebookowym profilu pani Emilii widnieje wpis: „Sezon na przebijanie opon w rowerze uważam za otwarty". Tegoroczne działania nie są pierwszymi, które są solą w oku jej przeciwników.

— Przebijanie moich opon jest tradycją od wielu lat — opowiada.

Tematy, które porusza, są bowiem najczęściej nie na rękę tzw. ogółowi. Przez jej zaangażowanie w sztab Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy także zdarzają się nieprzyjemne sytuacje. Pracuje też z bezdomnymi, zupełnie wykluczonymi z systemu i zapomnianymi.

— Czuję, że jestem w związku z tym postrzegana trochę inaczej — uważa.

Czy zatem nie czuje, że agresja, na razie zatrzymana na kołach jej roweru, posunie się dalej?

— Owszem, boję się tego. Ale czy to cokolwiek zmieni? Czy rzucę to, co robię? Nie sądzę — mówi stanowczo.

Podkreśla także, że wszelkie jej działania jako społecznika są na takim poziomie, na jaki wystarcza jej sił.

— Nie przeskoczę samej siebie. Robię tyle, ile mogę. Niosę baner, ale tylko na tyle ciężki, żebym dała radę go udźwignąć. Krzyczę tyle, na ile pozwala mi gardło. Nie robię więcej, niż mi na to pozwoli zdrowie. I do tego też namawiam innych. Pilnujmy siebie, dbajmy o siebie i swoje zdrowie — zachęca.

Namawia także, by nie sugerowano się hasłami w internecie.

— Nie wychodźmy z nimi na ulice. To jest zupełnie inny świat. Jest z nami młodzież, patrzy na nas, musimy im dawać przykład — przekonuje.

> Dominika Kasprowicz: Jest we mnie bardzo naturalny sprzeciw. Nie byłabym w stanie funkcjonować, gdybym go z siebie nie wyrzuciła.

Jednocześnie zaleca, żeby nie przejmować się krytykanctwem, tylko robić swoje.

— Nieważne, co drugi człowiek ma w głowie. Ważne, co ja mam i w co ja wierzę. Już kilka lat temu, przy okazji pierwszego Czarnego Marszu w Ełku, próbowałyśmy z koleżanką robić rewolucję. Może teraz się uda? — pani Emilia z niecierpliwością czeka na to, co się wydarzy.

Jednocześnie sugeruje, żeby raczej wyciszać emocje i usiąść do wspólnego stołu i spokojnie rozmawiać. Bo taka jest: pełna spokoju i nadziei na zmiany. Chociaż według niej i tak dużo się zadziało. Nadzieja podszyta jest jednak strachem. Natomiast uważa, że jeśli strajkujące będą szły kulturalnie, bez agresji, nie urażając cudzych uczuć, to nikt ich zaczepiał nie będzie.

Bo cofamy się cywilizacyjnie

Przeciwieństwem Emilii z Ełku jest Dominika Kasprowicz z Iławy. Do tej pory nauczycielka, dziennikarka, piosenkarka. Autorytet dla młodzieży, zwłaszcza w tematach LGBT+. Od lat wspiera walczących o swoją tożsamość młodych ludzi, ale i dorosłe kobiety. Podczas protestów używa przekleństw, bo, jak mówi, miarka się przebrała.

> — To już nie może być grzeczne i miłe, skoro na górze nie są wobec nas grzeczni i mili — przekonuje.

Mówi, że nie wie, dlaczego robią to inni, choć podejrzewa, że z tych samych pobudek, co ona.

— Ja po prostu taka jestem, że jeżeli w moim najbliższym otoczeniu dzieje się coś złego, to, co ja mogę zmienić, to interweniuję — mówi.

Już taka była w przedszkolu.

— I to się we mnie nie zmienia. A rzeczy, o które walczy Strajk Kobiet, są dla mnie ważne. Nie potrafię żyć inaczej: muszę podjąć działanie w sytuacji, gdy mogę coś zrobić. I mogę coś zmienić. Gdy będzie się czekało, aż zmiana wydarzy się sama, to nigdy się nie wydarzy. To Gandhi powiedział: jeżeli chcesz, by się dokonała jakaś zmiana, to ty musisz nią być. Bądź tą zmianą, którą chcesz widzieć w świecie. I ja tak żyję, taka jestem — podkreśla.

I od dzieciństwa ponosi koszty tej bezkompromisowości.

— Moi rodzice też tak żyją całe życie, więc mam wzorce z domu, tak zostałam wychowana, taką atmosfera nasiąkłam. Wywodzę się z domu osób, które działały społecznie i politycznie i które więcej na tym straciły, niż zyskały. Ale nadal uważają, że warto, bo trzeba być w stanie spojrzeć w lustro i powiedzieć sobie, że zrobiło się wszystko, co było w mojej mocy, żeby coś zmienić, poprawić. Żeby świat szedł do przodu, żeby się nie cofał, jak to się dzieje w Polsce w tej chwili. Niestety, cofamy się cywilizacyjnie — mówi.

To zawsze jest moja decyzja

Dlaczego przyłączyła się do Strajku? Ponieważ kwestia praw reprodukcyjnych zawsze jej była bliska. Jest feministką. Zresztą była nią zawsze, także wtedy, gdy jeszcze nie rozumiała, co oznacza ten wyraz.

— Gdy byłam za mała, żeby rozumieć to słowo, to już prezentowałam taką postawę — opowiada.

> — W moim domu zawsze było równościowo, nie było patriarchatu. Rodzice są partnerami, również poza domem i zawsze nimi byli — wspomina.

Przy takich wzorcach nie da się żyć inaczej. Skoro kobiety były w jej domu na równi z mężczyznami, a decyzje podejmowane były partnersko, to dla niej niezrozumiałym jest, że może być inaczej.

— Czyli taki wjazd na prawa kobiet — czy to lokalnie, czy na poziomie państwa, jest dla mnie nie do zaakceptowania — podkreśla.

Podkreśla też, że postawy feministycznej się nie nauczyła, tylko ma ją w sobie od zawsze.

— To kwestia i genów, i wychowania — uważa. — Jest we mnie bardzo naturalny sprzeciw. Nie byłabym w stanie funkcjonować, gdybym go z siebie nie wyrzuciła.

Wychodzi więc na ulice, żeby nie popaść w depresje, żeby złość, która w niej jest, nie obróciła się przeciwko niej i nie zamieniła w autodestrukcję. Tę swoją złość przekuwa w zmianę. W działanie, które może realnie zmienić coś w życiu innych.

— Wiem, że nie jestem jedna, że takich jednych jak ja są w kraju może nawet miliony. Nie wszystkie wyjdą na ulice, bo nie wszystkie mają możliwość — Dominika to szanuje.

Sama, jak mówi, jest panią swojego życia i nie musi konsultować swoich decyzji z partnerem. Natomiast konsultuje je z najbliższą rodziną.

— Oni też ponoszą konsekwencje tego, co robię, dlatego pytam ich o zdanie. Czy jestem na proteście, czy pracuję, czy spędzam czas z dziećmi, czy malując paznokcie — to zawsze jest moja decyzja. Na tym etapie życia mam komfort, że nie muszę się nikomu tłumaczyć — zaznacza.

Może się więc zaangażować całą sobą w coś, co wierzy. Wykorzystuje swoją wolność — jak mówi — również za te kobiety, które tej wolności nie mają.

EDYTA KOCYŁA-PAWŁOWSKA
redakcja@gazetaolsztynska.pl

Za tydzień przedstawimy kolejnych „bohaterów z ulicy".

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Staram się imitować w swojej głowie **dziecięcą mentalność**

Ma pracę, której zazdroszczą jej pewnie miliony dzieci (i dorosłych) na całym świecie. Ola Mirecka, projektantka pracująca m.in. nad serią LEGO Friends oraz jurorka w programie „LEGO Masters", w rozmowie z Darią Bruszewską-Przytułą opowiada o dzieciństwie spędzonym nad klockami i o tym, czego warto uczyć się od najmłodszych.

Fot. Archiwum prywatne

— Czy to prawda, że w dzieciństwie bawiła się pani przede wszystkim klockami LEGO?

— Tak, bardzo je lubiłam. Najczęściej budowałam własne konstrukcje z klocków LEGO, polegając na swojej wyobraźni. Nie miałam zbyt wielu zestawów z instrukcjami, ale całe pudło różnokolorowych klocków i spędzałam godziny, bawiąc się, projektując swój własny miniświat. Do ulubionych budowli należały wielopiętrowe pojazdy: na każdym piętrze co innego: od sklepów i restauracji po garderoby i sypialnie. Całość zainspirowana była wizytą w Londynie i tamtejszymi piętrowymi autobusami. A po wycieczce na narty w naszym pokoju królowały kolejki linowe z klocków LEGO zjeżdżające w dół po sznurkach z piętrowego łóżka i najczęściej kończące swój żywot podczas roztrzaskiwania się o szufladę w biurku. Pamiętam, że kiedy byłam starsza, bardzo spodobała mi się seria LEGO Technic, a głównie jeden zestaw, w którym był silnik i światłowody. Wtedy postanowiłam, że chciałabym zostać wynalazcą!

— Ta miłość do klocków i rozwijana wyobraźnia zaowocowały — została pani projektantką LEGO. Nad czym pani pracowała?

— W czasie, kiedy pracowałam dla LEGO na pełen etat, zajmowałam się przez trzy lata projektowaniem serii LEGO Friends. Teraz mam własną firmę, ale nadal, jako freelancerka, współpracuję z LEGO. Jakiś czas temu zajmowałam się serią LEGO Dots, a ostatnio pracowałam nad projektem, który pojawi się na rynku za dwa lata, ale do tego czasu jest ogromną tajemnicą!

— Myślę, że dla niektórych osób to może być zaskoczenie, że ten proces projektowania i produkowania nowych zestawów tak długo trwa. Opowie nam pani, jak to wygląda?

— Ten proces różni się w zależności od tego, jakiej serii dotyczy. Zgodnie z ogólnymi zasadami najpierw powstaje model koncepcyjny – tworzymy pierwsze szkice, ale cały czas, od początku pracujemy z prawdziwymi klockami, które są pięknie posegregowane. Później taki model może trafić w ręce kolejnego projektanta, który ma szansę zaproponować swoje ulepszenia, a może też być pod opieką ciągle tej samej osoby. Taki projekt może powstawać nawet rok i jest w tym czasie przebudowywany, udoskonalany i testowany przez dzieci. Takie testy odbywają się co tydzień w siedzibie LEGO, ale są też prowadzone w krajach, które stanowią wiodące rynki. Zaproszone przez nas dzieci opowiadają o modelach, o tym, co się w nich znajduje, dzięki czemu mamy szansę sprawdzić, czy nasz pomysł został zrozumiany i czy dobrze sprawdza się w zabawie. Zbudowany zestaw przechodzi też test wytrzymałościowy.

— I na czym taki test polega?

— Zbudowany model wsadza się na kilka godzin do piekarnika ustawionego na niską temperaturę (około 40-60 stopni). Chodzi o to, żeby sprawdzić, czy konstrukcja, która miałby np. stać przez dwa lata na parapecie, się nie rozpadnie. Nie sprawdzamy samej jakości klocków, tylko naszą konstrukcję. To jest pieczołowita praca. Projektanci modeli współpracują też z grafikami, którzy przygotowują dekoracje na elementach oraz figurki. Powstanie każdego modelu to praca zespołowa.

— Wspomniała pani o tym, że zestawy są testowane przez dzieci, ale mam wrażenie, że w ostatnich latach projektanci wychodzą też naprzeciw oczekiwaniom starszych odbiorców. Zestawów dla dorosłych fanów LEGO jest mnóstwo.

— Główną misją firmy LEGO jest (i zawsze będzie) inspirowanie i rozwój budowniczych przyszłości – czyli dzieci. Ale dorośli fani LEGO też są bardzo ważni. To prawda, w ostatnich latach bardzo wzrosła liczba starszych użytkowników LEGO i na rynku jest też dużo tych wielkich i trudniejszych do zbudowania zestawów. To chyba znak naszych czasów. Jesteśmy pokoleniem, które wychowało się na tych klockach, więc powrót do LEGO jest dla nas czymś przyjemnym, relaksującym, gwarantującym dobrą zabawę i jest to dodatkowo zajęcie dla całej rodziny.

— A konstrukcje można eksponować...

— Zgadza się, te duże zestawy często nie służą później do zabawy, ale do stworzenia konstrukcji, która jest piękna i której nie chcemy pozwolić zniszczyć. To zresztą ciekawe, że dopiero z wiekiem, kiedy nabieramy świadomości, ile wysiłku włożyliśmy w zbudowanie jakiegoś projektu, dużo trudniej zaczyna nam przychodzić niszczenie konstrukcji. Małe dzieci nie mają takich oporów!

— Niszczenie niszczeniem, ale mamy przecież całe zastępy geeków, którzy kupują zestawy, a nie chcą nawet otworzyć pudełka!

— Tak, ja też słyszałam, że LEGO to świetna inwestycja, więc mam kilka zestawów, które zostawiłam sobie jako fundusz emerytalny (śmiech).

— Seria, którą pani projektowała, a więc LEGO Friends, była nowym otwarciem w dziejach marki, ponieważ była przemyślana jako seria dla dziewczynek jako głównych użytkowniczek. Wcześniej teoretycznie LEGO było dla wszystkich, ale pewnie rodzice chętniej kupowali zestawy synom niż córkom...

— To prawda, LEGO jest dla wszystkich! Muszę przyznać, że ja jako dziecko nie postrzegałam LEGO jako zabawki dla chłopców, dopiero później ktoś mi to uświadomił, że tak jest ono kojarzone. I kiedy przeglądam katalogi z lat dwutysięcznych i wcześniejszych, to faktycznie widzę, że większość zestawów była projektowana w kolorystyce i tematyce bliższej chłopcom, choć pojawiała się też oferta dla dziewczynek. LEGO Friends powstało po długim okresie badań i zabawy z dziewczynkami, kiedy podpatrywano, jak one się bawią, co jest dla nich ważne. Firma LEGO odkryła wówczas, że ta standardowa figurka nie jest dla nich aż tak atrakcyjna, ponieważ brakowało w niej detali, nie dało się jej przebierać itd. Odpowiedzią na te zapotrzebowania stała się minilaleczka, która miała być dla dziewczynek taką miniprzyjaciółką. Chodziło o to, by zachęcić więcej dziewczynek do zabawy zabawkami konstrukcyjnymi i stworzyć dla nich coś interesującego. Dla mnie praca przy tym projekcie była czymś super, ponieważ jako projektanci mieliśmy ogromny wpływ na to, jak ta seria będzie wyglądać, jakie historie będziemy nią opowiadać.

— A wśród tych historii znalazła się i pani...

— Tak, po pierwsze umieściłam swoją podobiznę w postaci figurki Baby Ola w zaprojektowanym przeze mnie Szpitalu w Heartlake (41318). A mój późniejszy model Dom Przyjaźni (41340) to odzwierciedlenie moich marzeń z dzieciństwa o tym, by z LEGO zbudować coś na kształt Willi Śmiesznotki,

eprasa.pl 0e9cbb5f77

w której mieszkała Pippi. To miał być budynek, w którym wszystko jest możliwe: nawet to, by przez okno wychodzić wprost na zjeżdżalnię. Wymyśliłam sobie opuszczony budynek starej remizy strażackiej w mieście Heartlake, a więc w mieście, w którym mieszkają postaci LEGO Friends. To w nim dziewczynki zrobiły sobie swoją bazę, takie miejsce niezależne od rodziców. To się spodobało i odbiorcom, i mi. Bo pracując nad tą serią, wkładałam w nią swoje serce i przypominałam sobie siebie z czasów dziewczęcych, kiedy bawiłam się LEGO.

— LEGO wyraźnie otworzyło się nie tylko na dziewczynki, ale i w ogóle na różnorodność. Pamiętam zestaw z chłopcem z niepełnosprawnością.

— Tak, staramy się, żeby LEGO nie tyle podkreślało różnice, ile uwzględniało wszystkich, bardzo różnych ludzi. Myślimy o tym, projektując.

— Przyjrzałam się temu, co robi pani poza pracownią LEGO – to są naprawdę bardzo ciekawe projekty. I, co ważne, część z nich skierowana jest do najmłodszych. Domyślam się, że zgadza się pani z tym, że od samego początku należy uczyć dzieci doceniania designu?

— Edukacja estetyczna jest bardzo ważna. Dla mnie samej z kolei bardzo inspirujące jest dziecięce podejście do odkrywania, ta świeżość, która polega na eksperymentowaniu i doświadczaniu świata za pomocą zmysłów. Staram się imitować w swojej głowie dziecięcą mentalność, dlatego jako projektantka niczego nie zakładam z góry, tylko gdy biorę jakiś przedmiot, zapominam do czego służy i w sposób abstrakcyjny zastanawiam się, jaką mógłby mieć funkcję. Wydaje mi się, że używanie zabawy jako metody projektowania pozwala na dojście do innowacyjnych rozwiązań. Zawsze lubiłam widzieć w dzieciach mistrzów, od których powinno się uczyć. W Danii dzieci traktuje się bardzo poważnie. To zaufanie przejawia się w nawet najprostszych rzeczach. U mojej córki w żłobku dzieci jedzą z ceramicznych talerzy, a nie z plastikowych. Moja córka pierwszego dnia ten talerz potłukła, ale dzięki temu szybko się nauczyła, że tak właśnie się dzieje, kiedy coś spada. Tutaj panuje duże zaufanie i przekonanie, że dziecko jest częścią społeczeństwa i musi być traktowane na równi z dorosłymi. To sprawia, że ludzie żyją w harmonii, a dzieci dobrze funkcjonują.

— Ta duńska mentalność znajduje swoje odzwierciedlenie w filozofii LEGO?

— Oczywiście, to się przejawia na przykład w tym, że klocki dają dużą swobodę. W Danii wychowywanie dzieci polega też na tym, że stwarza im się warunki, w których mogą się dobrze rozwijać i same powiedzieć, czego potrzebują. To one mają dawać nam wskazówki czy drogowskazy, a my nadzorować, by były bezpieczne.

— Pani córka wychowuje się w Danii, ale pani dzieciństwo i wczesną młodość spędziła w Polsce, prawda?

— Tak, wychowałam się w Warszawie, w wielodzietnej rodzinie. Jestem najstarsza z pięciorga rodzeństwa, więc miałam dużo okazji do organizowania zabawy mojemu młodszemu rodzeństwu (śmiech). Tym bardziej, że różnice wieku między nami były duże: moja najmłodsza siostra jest ode mnie młodsza o 16 lat.

— Jak więc pani trafiła do Danii?

— Najpierw wyjechałam do Londynu na studia magisterskie do Royal College of Art. Tam mieszkałam cztery lata, a kiedy w 2014 roku dostałam pracę w LEGO przeprowadziłam się do Danii. Nigdy nie planowałam wyprowadzki z Polski, ale już w Londynie poczułam, że fajnie jest też być gdzieś indziej (śmiech). Wychodząc poza swój kontekst kulturowy, sporo się nauczyłam o samej sobie. A Dania jest bardzo inspirującym krajem i uważam za świetne zrządzenie losu, że tu trafiłam. Ludzie są tu bardzo życzliwi, wyluzowani.

— Ja liczę na to, że my, Polacy, też będziemy mieli szansę złapać nieco tego luzu i dystansu. Przed nami nowy program, czyli „LEGO Masters", w którym jest pani jurorką. Muszę o to zapytać jako wierna widzka kanału Brodatego Geeka: czy jest on fajnym współjurorem? (śmiech)

— Tak, bardzo! Trochę się obawiałam współpracy z Pawłem, bo na castingu był bardzo pewny siebie i martwiłam się, że nie będę umiała się przy nim wyluzować, ale okazało się, że współpracowało nam się świetnie. Było trochę sytuacji, w których musieliśmy improwizować i on był zawsze chętny do tego, by pierwszy zareagować, dzięki czemu mogłam poukładać sobie w głowie pewne kwestie. Dobrze się dogadywaliśmy, uzupełnialiśmy się i, co ważne, zgadzaliśmy się w naszych decyzjach. Bardzo się zakumplowaliśmy, jesteśmy w kontakcie i nie możemy się doczekać, kiedy zobaczymy efekty naszej współpracy na ekranie i będziemy mogli się przekonać, co widzowie sądzą na temat programu.

Fot. TVN/Cezary Piwowarski

Fot. Archiwum prywatne

— W „LEGO Masters" będziemy obserwować kilka par uczestników. Ich zadaniem będzie tworzenie jak najciekawszych konstrukcji z klocków LEGO. My jeszcze nie wiemy, czym zaskoczą nas uczestnicy, ale pani już wie, czy udało im się stworzyć coś, co chętnie zapakowałaby pani do pudełek jako zestawy.

— Zdarzyło się kilka takich! Ale w tym programie założenia wobec konstrukcji są inne niż wobec zestawów, które trafiają na rynek. Uczestnicy „LEGO Masters" mają puścić wodze fantazji, zbudować coś, co jest niesamowite, bez żadnych ograniczeń. Mają oni do dyspozycji 2 miliony klocków, więc tak naprawdę zmagają się z czasem i z tym, by zbudować coś imponującego. Uczestnicy dawali z siebie wszystko, budowali w sposób ryzykowny, więc dostarczali nam sporo emocji. Najtrudniejsze w pracy jurora było odsyłanie uczestników do domu.

— Czy liczba chętnych do uczestnictwa w programie dowodziła tego, że LEGO cieszy się w Polsce dużą popularnością?

— Z tego, co wiem, zgłosiło się dużo osób, więc producenci mieli w kim wybierać. Polska edycja programu jest zresztą bardzo chwalona za casting. Myślę, że widzowie polubią uczestników, bo mają oni ciekawe historie do opowiedzenia i są ludźmi o wyraźnych charakterach. Trzymam kciuki za to, żeby powstała kolejna edycja i za to, żeby zgłosiło się do niej jeszcze więcej osób.

— Choć nam, fanom LEGO, trudno w to uwierzyć, świat na klockach się nie kończy (śmiech). Co, poza tajemniczymi zestawami, które pojawią się za dwa lata, pani teraz projektuje?

— Niedawno skończyłam statuetkę dla polskiego festiwalu Millennium Docs Against Gravity, z której jestem bardzo zadowolona. Obecnie pracuje nad moją wystawą indywidualną ręcznie wykonanej i malowanej ceramiki, czyli nowoczesnych greckich waz, którą otwieram w marcu w Muzeum Antyku w Aarhus. Dostałam na nią dofinansowanie z duńskiego ministerstwa kultury. Oprócz tego współpracuję z jedną z tutejszych gmin i projektuję dla nich toalety, które w przyjemny i żartobliwy sposób mają informować użytkowników o zasadach higieny ważnych w dobie koronawirusa.

— Imponująca różnorodność projektów! Ale w projektowaniu właśnie o to chyba chodzi, prawda? Żeby sprawiać, by wszelkie przedmioty, które nas otaczają, były coraz lepsze i coraz ciekawsze...

— Każdy projektant musi odnaleźć swoją drogę. Ja odkryłam, że praca na etacie w jednej firmie nie zaspokaja w pełni moich ambicji. Potrzebuję różnorodności i ryzyka. Trudno jest mi odpoczywać, więc najchętniej odpoczywam od jednego projektu, pracując nad drugim (śmiech). Bardzo lubię też projektować grafikę. Ostatnio przygotowywałam plakat i oprawę graficzną do słuchowiska Igora Gorzkowskiego z Teatru Soho o Muminkach. Co jakiś czas prowadzę warsztaty z projektowania i nowych technologii dla dzieci, młodzieży i nauczycieli.

— Różnorodność pani zajęć to dla mnie dowód na to, jak ważne jest i będzie uczenie myślenia projektowego...

— To prawda. Każdy produkt i usługa wymaga przemyślenia wielu różnych elementów. Trzymając się przykładu LEGO: nie wystarczy zaprojektowanie zestawu, trzeba jeszcze zastanowić się, jak ten zestaw zapakować i zaprojektować instrukcję do niego. Projektant powinien być specjalistą od wszystkiego. I to jest w tym wszystkim najciekawsze.

DARIA BRUSZEWSKA-
-PRZYTUŁA
d.bruszewska@
gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Fot. pixabay.com

Na Maltę patrzę tylko po swojemu

— Jako niepoprawna optymistka wierzę, że jeśli życie rzuca w ciebie cytrynami... to zrób z nich lemoniadę! — mówi Marta Dreyfus-Starzyk, olsztynianka, która żyje i rozkręca własny biznes na Malcie. W tym kraju zakochała się już... z okien samolotu.

— Pochodzisz z Olsztyna, ale zdecydowałaś się żyć na Malcie. Dlaczego?

— Kiedy w 2003 roku, jako 20-latka, po raz pierwszy przyleciałam na Maltę do pracy podczas wakacji, byłam na ostatnim roku studiów licencjackich Wydziału Stosunków Międzynarodowych UWM. Od dziecka kochałam podróże, morze i palmy. Do tego moim marzeniem było studiowanie w języku angielskim. Zakochałam się w Malcie od pierwszego wejrzenia... już z samolotu. Trzy malutkie wysepki, otoczone błękitnym morzem, z ogromną ilością mieniących się w gorącym słońcu łódek, sprawiały wrażenie miejsca, w którym życie płynie inaczej. Miejsca, które od razu zapragnęłam bliżej poznać. Po trzech miesiącach pobytu na wyspie, wiedziałam, że muszę tu jak najszybciej wrócić. Na Malcie znalazłam swój „punkt na ziemi" i musiałam zrobić wszystko, aby być w stanie wrócić na dłużej.

— Udało się.

— Wejście Polski do Unii Europejskiej w 2004 roku, równolegle z Maltą, otwierało możliwość studiowania za granicą na równych zasadach dla Maltańczyków i obcokrajowców. W praktyce oznaczało to m.in. zwolnienie z międzynarodowych opłat za studia, na które już byłoby mnie stać. Po roku przygotowań marzenie się spełniło i już w lipcu 2004 Malta stała się moim nowym domem.

Fot. archiwum prywatne

— Co cię najbardziej ujęło w Malcie? Już z poziomu morza?

— Pokochałam Maltę za podejście do codzienności i styl życia, które na wyspie toczy się własnymi prawami. Tutaj wszystko dzieje się wolniej, spokojniej i z dużą dawką optymizmu. Trzy malutkie wysepki o łącznej powierzchni 317 km2 — z jednej strony mogą sprawiać wrażenie klaustrofobiczne, ale z drugiej — wszędzie jest po prostu blisko! Większość ekspatów (specjalistów, którzy zdecydowali się na czasowy lub stały pobyt za granicami własnego kraju — red.) nie posiada samochodów, bo nie ma takiej potrzeby. Ciepły klimat i fantastyczna pogoda sprzyja bujnemu życiu towarzyskiemu. Nikt nie chowa się po pracy w domu, czas spędza się na lunchach, kolacjach, plażach, basenach czy placach zabaw. Miłośnicy życia nocnego też się nie nudzą. Dzielnica imprez nocnych, zwana Paceville, prawie nigdy nie pustoszeje.

Ja sama natomiast bardzo cenię Maltę i Maltańczyków za ich otwartość oraz tolerancję w stosunku do przyjezdnych i turystów. Nieustannie słyszy się "Hi, how are you and where are you from?" (Cześć, co słychać i skąd jesteś?).

— To prawie jak raj na ziemi...

— Uwielbiam Wyspy Maltańskie za kosmopolityzm. Wielokulturowość i wielojęzyczność Malty, z obcokrajowcami stanowiącymi prawie 20 proc. stałych rezydentów — w widoczny sposób wpływa na nieustanny rozwój kraju. Na tak małych wyspach, pomimo głębokiego katolicyzmu, żyją obok siebie w pełnej harmonii przedstawiciele wszystkich religii, orientacja seksualna nie ma znaczenia (małżeństwa osób tej samej płci są legalne), a upodobania polityczne nie stanowią tematu do kłótni. Maltańczycy są bardzo przyjaznym, ale równocześnie bardzo dumnym narodem. Szczycą się głębokim przywiązaniem do tradycji i wartości rodzinnych. Do tego stopnia, że kraj aż do 2011 roku nie uznawał rozwodów, a nawet wtedy tylko 53 proc. społeczeństwa głosowało za wprowadzeniem możliwości formalnego rozwiązania związku małżeńskiego.

Na Malcie życie toczy się spokojnie, a jej mieszkańcy co roku plasują się w czołówce rankingów na najszczęśliwsze narodowości świata. Najlepiej sprawdza się tu wyluzowane podejście do życia i umiejętność traktowania spraw z lekkim przymrużeniem oka.

— Założyłaś tam swój biznes...

— Po latach nauki, a później pracy w międzynarodowych korporacjach na Malcie, stwierdziłam, że czas na zmiany oraz na realizację własnych marzeń i pomysłów. Jestem licencjonowanym agentem eventowym na Malcie. Prowadzę własne firmy, które stworzyłam od podstaw, odpowiadające na różne potrzeby klientów. To wczasy fitness i joga na Malcie, wczasy, obozy i kursy językowe dla osób w każdym wieku oraz szyte na miarę pobyty grupowe i firmowe na Malcie i Gozo. Jako zapalonej podróżniczce i entuzjastce aktywnego stylu życia, zależało mi na pokazaniu piękna Wysp Maltańskich w taki sposób, w jaki ja je widzę, którego nie znajdziecie w przewodnikach. Chciałam stworzyć coś innego, oryginalnego, przyciągającego osoby, które kochają wyjazdy w konkretnym celu, gdzie motywem przewodnim nie jest wyłącznie wylegiwanie się na plaży, ale chęć poznania wyjątkowości Malty w połączeniu z realizacją własnych zainteresowań. Ale moja praca to nie tylko narzędzie zarobkowe. To przede wszystkim ogromna pasja i sposób na życie. Jestem szczęściarą, bo mogę powiedzieć, że codziennie rano wstaję podekscytowana z myślą o nowym, pełnym wyzwań i pomysłów do realizacji dniu pracy.

— Na Malcie łatwiej prowadzi się biznes? W Polsce się nie dało?

— Na Malcie zdecydowanie jest łatwiej niż w Polsce. Prawo podatkowe sprzyja przedsiębiorcom — niezależnie, czy wchodzą na rynek ze start-upem, czy prowadzą prężnie już działające firmy. Łatwość

eprasa.pl 0e9cbb5f77

otwierania nowej działalności gospodarczej wynika przede wszystkim z nieskomplikowanych procedur i braku konieczności zakładania firmy, jeśli nie planujemy od razu zatrudniać szeregu nowych pracowników. Dla działalności jednoosobowej wystarczy złożyć podanie o przyznanie międzynarodowego numeru VAT (polski odpowiednik NIP), aplikować o numer pracowniczy PE i rozpocząć odprowadzanie składek National Insurance (w Polsce ZUS). Co najważniejsze, wszystkie te czynności jesteśmy w stanie zrealizować za pośrednictwem dedykowanej, rządowej strony internetowej.

— Nasi przedsiębiorcy ciągle narzekają na zmieniające się przepisy, głównie podatkowe...

— Na Malcie nie ma takiego problemu. Diametralnych zmian w ogóle nie jestem w stanie sobie przypomnieć. Oczywiście, przepisy się czasami zmieniają, ale mają na celu ułatwienie procedury rozliczenia podatkowego, a nie jej utrudnianie. Co ważne, niezmiernie łatwo jest także oszacować koszty pracownicze, korzystając z darmowych kalkulatorów i innych narzędzi dostępnych w internecie, bez obaw o nieoczekiwany wzrost wydatków związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej.

— A podatki są tam wysokie? W Polsce mamy wysokie koszty pracy...

— Wyspy Maltańskie niejednemu przedsiębiorcy kojarzą się z "rajem podatkowym". Nie jest to do końca prawda, ale rzeczywiście podatki i koszty pracy są znacząco niższe w porównaniu z Polską. Co ciekawe, podatki na Malcie maleją, a nie rosną! Rząd Malty systematycznie od lat obniża stopy procentowe od podatku dochodowego. Przykładowo w 2010 roku, przy rocznych zarobkach powyżej 19,501 EUR (ok. 85 tys. PLN), należało odprowadzić średnio 35 proc., a w 2020 r. już tylko 25 proc.!

— Jak sądzisz, czy Warmia i Mazury mogą czerpać z turystyki na Malcie? Co byśmy mogli zapożyczyć?

— Malta nie musi się wysilać przy tworzeniu wizerunku destynacji turystycznej. Fantastyczna lokalizacja, możliwość komunikacji w języku angielskim, bezpieczeństwo, zabytki światowej klasy, ponad 300 słonecznych dni w roku, wszechobecny dostęp do ciepłego, czystego morza, do tego rozbudowana siatka połączeń lotniczych — plasują Maltę w czołówce krajów ukochanych przez turystów. Konieczność koncentracji na turystyce wynika również, a może przede wszystkim, z braku innych zasobów naturalnych oraz ograniczeń spowodowanych lokalizacją, skalistą strukturą oraz rozmiarami wysp. Moim zdaniem Warmia i Mazury zdecydowanie za mało środków przeznaczają na reklamę i inicjatywy promujące region poza Polską. My wiemy o Malcie, ale kto na Malcie słyszał o Olsztynie, o pięknej, zielonej przyrodzie Warmii i Mazur? Nie przebijemy niektórych walorów Malty, ale soczysta zieleń, mnogość jezior i rzek, zadbane zaplecze turystyczne, promocja i koniecznie otwartość i przychylność w stosunku do przyjezdnych — mogą zapewnić sukces!

— A czego Malta może nam zazdrościć?

— Wychodzę z założenia, że każdy kraj, każdy region oferuje coś unikalnego, pożądanego i niedostępnego w innych miejscach. Paradoksalnie, im dłużej mieszkam za granicą, im więcej podróżuję po świecie, tym bardziej kocham Olsztyn i jego okolice. Warmia i Mazury są piękne, a ich potencjał turystyczny w dużej mierze jeszcze niewykorzystany. Najwięcej predyspozycji rozwojowych regionu zauważam w możliwości rozbudowy infrastruktury regionalnej promującej Zielone Płuca Polski. W naszym województwie możemy poszczycić się wspaniałymi lasami, jeziorami i ogromnymi połaciami zielonej przestrzeni, której tak bardzo brakuje mi na Malcie. Musimy to wykorzystać, nie zapominając przy tym o zasadach zrównoważonego rozwoju, bez nadmiernej eksploatacji natury. Warmia i Mazury to kopalnia pomysłów na ekoturystykę i wszystko, co z nią związane. Wystarczy poszukać niszy na rynku i dopasować ofertę do potrzeb oraz oczekiwań konsumentów.

— A jak pandemia wpłynęła na życie i biznes na Malcie? W Polsce nie jest kolorowo...

— Wyspy Maltańskie żyją z turystyki. Pandemia wpłynęła praktycznie na każdy aspekt życia i biznesu tutaj. Podobnie jak w Polsce zamknięto granice, szkoły, sklepy, restauracje, hotele, itd. Tysiące pracowników napływowych straciło pracę, co zmusiło ich do opuszczenia kraju, korzystając z lotów repatriacyjnych. Rząd Malty zdecydował się na finansowe wsparcie wszystkich pracowników z gałęzi gospodarki najbardziej dotkniętych obecnością COVID-19, w wysokości 800 EUR miesięcznie, wypłacanych do chwili obecnej. Na szczęście będąca wyspą Malta, dzięki swojej naturalnej izolacji, mogła uchronić się od całkowitego lockdownu i zamknięcia mieszkańców w domach, jak to było w Polsce. W kraju, który przyjmuje ponad 2 miliony turystów rocznie (przy ok 0,5 miliona mieszkańców), brak tłumów urlopowiczów sprawiły, że natura na Malcie odżyła, a rodowici mieszkańcy coraz więcej czasu zaczęli spędzać odkrywając piękno lokalnych plaż, klifów i miejskich promenad. Przypomniały sobie również o nas delfiny, żółwie morskie i wiele innych gatunków zwierząt, których od wielu lat nie widziano w tak bliskiej odległości od zamieszkałych terenów. Pod kątem biznesowym, myślę, że jeszcze za wcześnie oceniać długoterminowe skutki pandemii, ale jako niepoprawna optymistka wierzę, że jeśli życie rzuca w ciebie cytrynami... to zrób z nich lemoniadę!

— Ale cytryny są kwaśne...

— Jako przedsiębiorca, operujący w 100 proc. w sektorze turystyki, wyszłam z założenia, że to najlepszy moment na innowacje i dostosowanie oferty do zmieniającej się rzeczywistości. Przykładowo — pracujemy właśnie nad dodaniem opcji workation do naszego portfolio. Wykorzystując fakt, że wiele firm zezwala obecnie swoim pracownikom na pracę z domu, chcemy dać możliwość połączenia pobytu na Malcie z pracą zdalną. Pasjonaci sportu mogą przyjechać na Wczasy Fitness z Fitness4Malta, a chcący nauczyć się języka angielskiego na kurs językowy z Angielski-malta.pl. A to wszystko, nie wykorzystując urlopu! Za kilka miesięcy ruszamy też z nowym projektem, weselanamalcie.pl Dopinamy jeszcze szczegóły, ale mam nadzieję, że już za kilka miesięcy opcja będzie już dostępna na naszych stronach.

— Myślisz o powrocie do Polski?

— Nie myślę o powrocie do Polski na stałe, bo nie mam takiej potrzeby. Ceny biletów lotniczych z Malty, ilość połączeń i komfort szybkiego dojazdu z lotniska w Gdańsku do Olsztyna, umożliwiają mi bardzo częste wizyty w kraju. Uważam się za „obywatelkę świata", spędzając w ciągu roku czas nawet na czterech kontynentach. Życie jest zbyt krótkie, a świat zbyt piękny i ciekawy, aby przeżyć je w jednym miejscu! Ale na Warmię wracam zawsze z wielką przyjemnością...

ar

Fot. archiwum prywatne

Fot. pixabay.com

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Płaszcz na co dzień, a nie tylko od święta

Mamy naprawdę szeroki wybór fasonów, kolorów, wzorów kurtek. Ale dziś wyciągamy z szafy płaszcz, bo jak codzienność pokazuje, to wcale nie musi być jedynie dopełnienie eleganckiej stylizacji!

Fot. archiwum prywatne

Wariacji na temat płaszcza na ulicy jest wiele. Owszem, do pięknych szpilek czy eleganckich botków, płaszcz pasuje doskonale. Jednak czy można go nosić do dżinsów i trampek? Jak najbardziej! Wszystko zależy od wyobraźni i ....chyba odwagi, bo wciąż boimy się mieszania stylów. Krótki, taliowany płaszczyk w kremowym kolorze bardzo wdzięcznie prezentuje się w towarzystwie dżinsów i białych, sportowych butów. Beżowe i czarne to kolory, które najczęściej wybieramy decydując się na płaszcz. W obu przypadkach „robotę robią" dodatki. Poza apaszką czy szalikiem, dodatkiem może być kaptur z bluzy którą mamy pod spodem lub kołnierz naszego ulubionego swetra. Czerwony płaszcz sam w sobie będzie fantastyczną ozdobą, a pudrowy róż to lekkość, świeżość, w sam raz do sportowej bluzy. Dobrze dobrany płaszcz będzie także naszym wielkim sprzymierzeńcem. Podkreśli talię, zasłoni to i owo, pomoże wyeksponować to, na czym nam zależy. Pokuśmy się o stylizacje zarówno te grzeczne, jak i te oparte na kontrastach.

— W żadnej kurtce nie czuję się tak kobieco jak w płaszczu — mówi Natalia Krzemińska, mama Laury i Leona — Kiedyś rzeczywiście płaszczyk nosiło się do poważnych stylizacji. Na szczęście to już przeszłość! Dziś można zaszaleć! Poza klasycznym czarnym płaszczem, chętnie sięgam po kolorowe lub we wzroki. Moja córeczka Laura także ma kilka płaszczyków w swojej szafie. Obie lubimy bawić się modą.

Płaszcz powstał przed II wojną światową, na zlecenie brytyjskiej armii. Stworzył go Thomas Burberry, który już w 1879 roku opatentował splot tkaniny wełnianej, chroniący przed deszczem. Po II Wojnie Światowej płaszcz upowszechnił się. Zaczęły go nosić także kobiety. Do dzisiaj firma Burberry jest uznawana za jedną z czołowych marek produkujących trencze.

TO JEST HIT!

Lekki płaszcz o kroju klasycznego trencza, płaszcz camel to najbardziej ponadczasowa rzecz w kobiecej szafie. Od lat nie wychodzi z mody, pasuje niemal do wszystkiego, jest podstawą stylizacji lekkich, sportowych i tych bardziej eleganckich oraz wyszukanych.

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Pilates pokochały hollywoodzkie gwiazdy

— Pilates nie tylko ćwiczy ciało, ale pomaga się odstresować i skupić na „tu i teraz" — przekonuje Marta Bonar, trenerka i właścicielka szkoły Plank Pilates Studio w Olsztynie. Z instruktorką pilatesu rozmawiamy o tym, czy każdy może spróbować swoich sił na zajęciach, które pokochały hollywoodzkie gwiazdy.

fot. archiwum prywatne

— Jak zaczęła się twoja przygoda z pilatesem?

— Miałam dwadzieścia parę lat, za sobą studia na Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku i kilka lat pracy jako instruktor fitness. Zawsze byłam osobą, która tryska energią i fitness pozwalał mi spożytkować ten cały power. W pewnym momencie poczułam, że moje ciało i głowa są gotowe na nową formę ruchu i że tego właśnie potrzebuję.

— Można powiedzieć, że dojrzałaś do tych zajęć?

— Tak, myślę, że to kwestia wieku i nasycenia innymi formami ruchu. Teraz, chociaż oczywiście cały czas prowadzę zajęcia fitness, to mam już inną świadomość pracy ciała i zdecydowanie większą wiedzę. Myślę też, że z wiekiem zmieniają się nasze potrzeby. Ja zaczęłam ćwiczyć pilates w wieku 30 lat i stwierdziłam: „Wow. Zaczynam to rozumieć i czuć."

— Od razu postawiłaś sobie wysoko poprzeczkę czy na początku to był raczej lekki trening?

— Zawsze byłam osobą, która lubi dość intensywne treningi, ale z drugiej strony zwracam uwagę na poprawną technikę i metodykę wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Wiedziałam więc, że po wyczerpującym treningu niezbędne jest rozciąganie. Jednak czułam, że moje ciało potrzebuje czegoś więcej. Potrzebowałam wzmocnić mięśnie głębokie. Stąd pojawił się właśnie pilates, który powoli wplatałam w moje treningi.

— Co był dalej?

— Jak już zdałam sobie sprawę, że pilates to jest to, czego teraz potrzebuję, to stwierdziłam, że fajnie byłoby przekazać to moim podopiecznym. Wydaje mi się, że najlepiej jest uczyć innych tego, co samemu dobrze się czuje. Wiedziałam, że filmy dostępne w internecie, jeśli nie są poprzedzone teoretyczną wiedzą o anatomii i technice, a także wskazówkami instruktora, mogą przynieść więcej szkody niż dobrego efektu. Dlatego zaczęłam szukać szkoły pilates, która spełniłaby moje oczekiwania. Wiedziałam, że ćwiczenia można wykonywać z pomocą specjalnego sprzętu m.in. reformera, wymyślonego przez twórcę metody - Josepha Pilatesa.

— Udało ci się znaleźć w Polsce kogoś, kto by cię tego wszystkiego nauczył?

— Jestem instruktorem z wieloletnim doświadczeniem i wydaje mi się, że moja wiedza pozwala na zweryfikowanie poziomu nauczania innych osób. Szukałam kogoś, kto nauczy mnie jeszcze czegoś nowego, a nie powieli wiedzę, którą mam. Znalazłam takie trenerki w Krakowie i Trójmieście. Te dziewczyny stały się moimi nauczycielkami, mentorkami i przyjaciółkami.

— Czy, pomimo wieloletniego doświadczenia, w ten sposób dowiedziałaś się o sobie czegoś nowego?

— Tak, to jest właśnie magia pilatesu. Z każdym treningiem czuje się lepiej swoje ciało. Będąc na studiach, uczyłam się teorii anatomii i ruchu. Dopiero podczas pilatesu mogłam to świadomie poczuć. To nie jest robienie stu powtórzeń jakiegoś ćwiczenia bez świadomości. Chodzi o to, by zrobić kilka powtórzeń, ale wykonać je z pełnym czuciem mięśni, które ze sobą współpracują.

— Z lekcji na lekcję rozumiałaś lepiej teorię, ale też potrafiłaś wykonać coraz trudniejsze ćwiczenia?

— Tak, pilates uczy, że nie ma określonej granicy umiejętności. Nie chodzi o to, by być idealnym, ale żeby pracować nad poprawą swojego ruchu. Codziennie piszemy jedną ręką, nosimy torbę na jednym ramieniu, trzymamy telefon przy jednym uchu. Pilates prostuje nasze ciało i kręgosłup z tych krzywizn.

— A czy te ćwiczenia wyczerpują fizycznie?

— Jak najbardziej, można poczuć mocne zmęczenie mięśni, w zależności od intensywności treningu. Są ludzie, którzy wyobrażają sobie, że pilates to rozciąganie, podniesienie nogi, a w międzyczasie ziewnięcie. To nieprawda. Wychodzą pozytywnie zaskoczeni, na „miękkich" kolanach i z drżącymi mięśniami, o których istnieniu wcześniej nie mieli pojęcia. Jeśli więc robisz ćwiczenia poprawnie technicznie, to jest to duża praca dla mięśni.

— Czy pilates jest dla wszystkich?

— Zdecydowanie tak. Na całym świecie ludzie ćwiczą i kochają pilates. Są to znani sportowcy oraz aktorzy i celebryci. Często błędnie zakłada się, że to forma ruchu wyłącznie dla osób starszych, z bólem i niedyspozycjami. Jest to też idealne uzupełnienie treningu osób, które uprawiają inne dyscypliny.

— Czy laicy również poradzą sobie na treningach?

— Oczywiście. Ważne jednak, by taka osoba trafiła do odpowiedniej grupy z właściwym nauczycielem, który wprowadzi w ćwiczenia od podstaw i zapozna z zasadami, według których pracujemy na zajęciach. Powie o pracy mięśni i innych dobrych nawykach. Bo w pilatesie ważna jest przede wszystkim poprawna technika i kontrola ruchu.

— A ludzie, którzy są niedokładni w codziennym życiu potrafią skupić się w trakcie zajęć?

— Pilates uczy tego skupienia. Ja w życiu jestem bardzo niecierpliwa, a do tego trochę chaotyczna. Podczas treningów nauczyłam się cierpliwości, planowania i kontroli, ponieważ trzeba skupić się na konkretnych elementach i nie można pozwolić myślom uciekać.

— Wygląda na to, że to też dobra forma terapii. Skupienie na „tu i teraz" jest chyba obecnie, w szybko pędzącym świecie, bardzo pożądane...

— Tak, pilates działa holistycznie na całe ciało i umysł. Przykładowo, kiedy robisz ćwiczenie na pośladek, to nie jest tak, że reszta ciała nie istnieje i nie pracuje. Musisz mieć kontrolę nad wszystkim. Ze swojego doświadczenia mogę powiedzieć, że pilates działa bardzo dobrze na psychikę, bo zajmuje głowę. Na zajęcia wiele osób chodzi nie tylko po to by ćwiczyć ciało, ale także by się odstresować, wyłączyć myślenie o problemach w pracy czy domu i skupić właśnie na „tu i teraz". Mnie także regularny trening pomógł w trudnych momentach.

— A jak odnosisz się do tego, że pilates stał się obecnie bardzo modny i jest promowany przez hollywoodzkie gwiazdy?

— Uważam, że każda forma promocji aktywności fizycznej jest super. W internecie widzę to, że pilates trenują celebryci, a klientki pokazują mi zdjęcia z Instagrama z ćwiczącymi modelkami. Biorę jednak na to poprawkę. Wiadomo, że te zdjęcia są w większości robione przez profesjonalnych fotografów, po to by pokazać, że znana osoba ćwiczy. Ale z drugiej strony cieszę się, że ludzie chwalą się, że uprawiają jakąś aktywność fizyczną. Dostrzegam w tym samo dobro.

— Masz jakąś uniwersalną radę, którą przekazały ci twoje mentorki, a teraz ty dajesz ją swoim podopiecznym?

— Moje mentorki wytłumaczyły mi prostą rzecz: jeśli słucha się swojego ciała, to ono powie nam o wszystkim, czego potrzebuje. A z własnego doświadczenia klientom powtarzam, by nie być krytycznym wobec siebie. Mamy takie czasy, że wszyscy dążą do nieistniejącego ideału. Kiedy coś nam nie wychodzi, to panikujemy, że nie potrafimy tego zrobić i zapewne nigdy nie damy rady. A przecież na wszystko potrzeba czasu. Zaczynamy od nieidealnego ruchu i powinniśmy cieszyć się tym, że powoli możemy się rozwijać i stawać się w tym lepsi.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Kosmetyczka radzi

Czy stosowanie filtrów SPF w okresie jesienno-zimowym jest konieczne? **Ewa**

Zdecydowanie tak. Twoja skóra potrzebuje nie tylko ochrony przed wiatrem czy zimnem, pamiętajmy że musimy chronić ją także przed promieniowaniem UVA i UVB.

W pewnym sensie poza ochroną SPF, Twoją cerę chronić może także podkład i puder. Ważne jest, aby te produkty nie wysuszały cery i były odpowiednio dobrane.

Pani Karolino, ostatnio byłam na zabiegu i kosmetyczka zrobiła mi kwas migdałowy. Co Pani myśli o takiej formie zabiegu? **Monika**

Bardzo lubię zabiegi z kwasami. Kwas migdałowy jest kwasem owocowym. Używa się go np. w rozjaśnianiu przebarwień oraz leczeniu trądziku pospolitego.

Jego skuteczność zależy od zastosowanego stężenia oraz pH kwasu. Im większe stężenie i niższe pH tym silniejsze działanie kwasu.

Karolina Maczulska

Fot. archiwum prywatne

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

Metamorfoza numeru

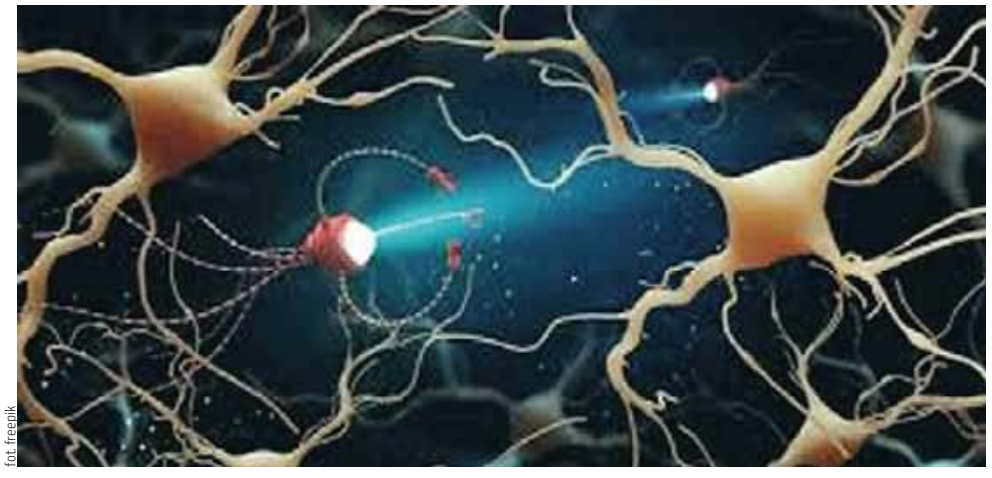
Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

Chcesz pokazać swoją metamorfozę?
Wyślij zdjęcia przed i po+krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Nanotechnologia a zdrowie psychiczne

Dynamiczny rozwój w dziedzinach medycyny, chemii, biotechnologii i fizyki kwantowej poszerza dotychczasowe możliwości dbania o zdrowie i leczenia przykrych dolegliwości natury psychicznej. Te gałęzie mogły rozwinąć się bardziej, dzięki odkryciu nanocząsteczek w latach 50-tych XX wieku.

Nanocząsteczki są to mikroskopijne cząstki materii składające się z atomów o wielkości do 100 nanomerów, gdzie 1 nanomer to dziesięciomiliardowa część metra. Wytwarza się je pod wpływem bardzo wysokiego ciśnienia lub temperatury, co powoduje połączenie się atomów w nowe wiązania.



fot. freepik

Nanotechnologię stosuje się w różnych rodzajach przemysłu. Pojawia się dostęp do nieznanych do tej pory oddziaływań na funkcjonowanie człowieka i jego zdrowie. Badacze z wielu krajów pracują nad stworzeniem leków, kosmetyków, preparatów, które mają służyć poprawie zdrowia, a nawet przyczynić się do wyleczenia wielu chorób cywilizacyjnych, w tym raka, przy zastosowaniu nanocząsteczek jako nośnika leków. Do środka nanocząsteczki można włożyć lek, który zostanie przetransportowany do organizmu z wielką szybkością (nawet do 30 sekund, aby znalazł się w szpiku kostnym). Nanocząsteczki zawierające w środku lek wchłoną się do organizmu głębiej i szybciej niż lek podawany w sposób tradycyjny (połykając tabletkę, dożylnie), dzięki czemu można ograniczyć skutki uboczne stosowania leków, ponieważ wystarczy mała ilość leku, który i tak dotrze w chore miejsce. Zmniejszenie ilości leków ochroni też zdrowe komórki, co jest niezwykle ważne w np. leczeniu onkologicznym. Wiele europejskich krajów prowadzi badania naukowe nad zastosowaniem nanotechnologii w medycynie. W Polsce również prowadzi się takie badania na uniwersytetach medycznych.

Odkrycia nanotechnologiczne dla zdrowia psychicznego pozwalają tworzyć leki usprawniające układ nerwowy i mózg, które powodują lepszy przepływ bodźców między półkulami mózgowymi. To szansa dla osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, schizofrenii, czy depresji.

Najnowsze odkrycia w działaniu nanocząsteczek dają możliwości zastosowania w poprawie i rozwoju inteligencji emocjonalnej.

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

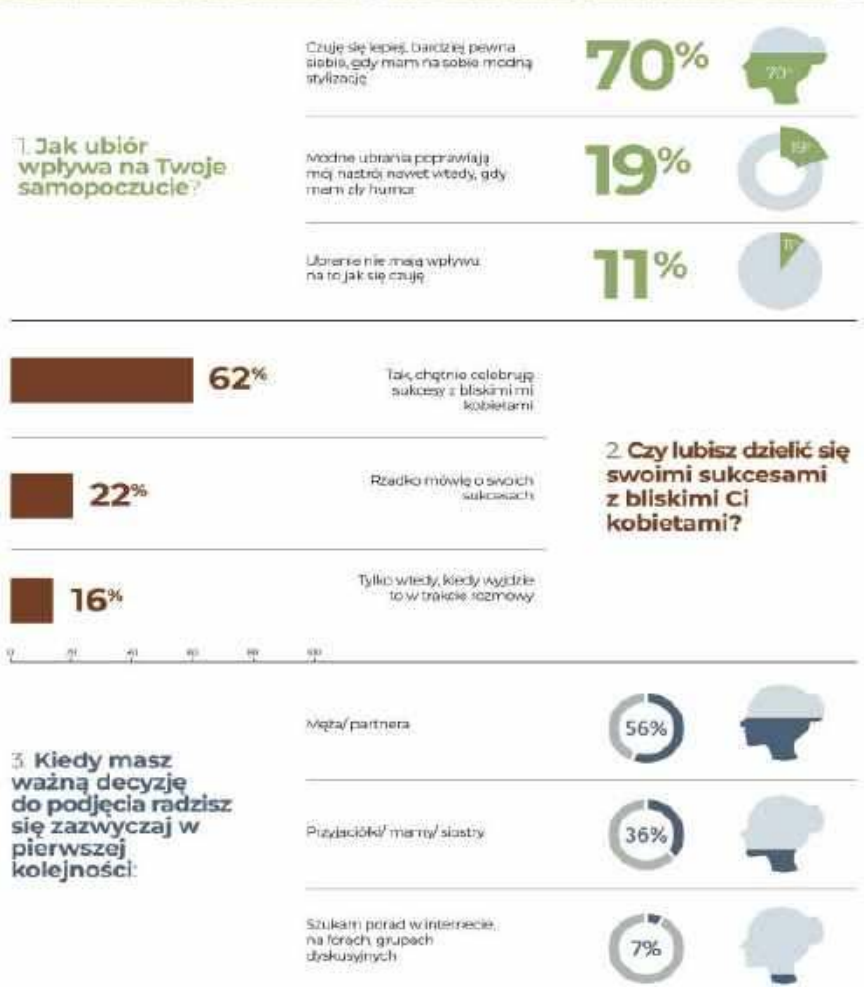
Dr Katarzyna Kęsicka
Certyfikowany Psychoterapeuta
Psychosomatoterapeuta
Fitoterapeuta
Specjalistyczne Centrum Psychoterapii i Ziołolecznictwa w Działdowie, ul. Katarzyny 18/2,
Tel: +48 793 055 588
www.facebook.com/psychoterapia.i.ziololecznictwo8
https://www.goldenline.pl/katarzyna-kesicka3

*Artykuł ma charakter informacyjny. Nie stanowi porady lekarskiej, ani farmaceutycznej.

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Kobiece sprawy na co dzień i w czasach pandemii

Kobiety i ich sprawy to temat niezwykle ważny, często i chętnie podejmowany. Polska marka odzieżowa Greenpoint, która na co dzień wsłuchuje się w potrzeby kobiet przeprowadziła badanie, w którym zapytała Polki m.in. o ich relacje z bliskimi im kobietami czy wpływ ubioru na ich samopoczucie. W myśl hasła jesienno-zimowej kampanii „Greenpoint znaczy razem" marka silnie eksponuje znaczenie wartości kobiecych więzi, bliskości, zaufania i przyjaźni, z których poleca czerpać siłę zwłaszcza teraz.



Uważne obserwowanie historii, którymi kobiety dzielą się w mediach społecznościowych i różnorodność kobiecych relacji zainspirowała markę Greenpoint do przeprowadzenia badania*, w którym zapytano kobiety m.in. o to, czy lubią dzielić się ze sobą sukcesami i celebrować je z najbliższymi im kobietami. Jeden z utartych stereotypów mówi o tym, że kobiety niechętnie dzielą się swoimi sukcesami w obawie, że będzie to postrzegane jako przechwalanie się. Okazuje się jednak, że dzielenie się swoimi radościami i smutkami oraz potrzeba wspólnego przeżywania jest dla kobiet niezmiernie ważna. Aż 62% respondentek w badaniu przeprowadzonym na zlecenie firmy Greenpoint deklaruje, że chętnie celebruje swoje sukcesy z najbliższymi kobietami. Wciąż średnio co 3 badana kobieta nie lubi mówić o swoich osiągnięciach otwarcie lub mówi o nich tylko wtedy, gdy przypadkiem wyjdzie to w rozmowie. Z kolei pytane o to, kogo radzą się przy podejmowaniu trudnych decyzji w większości (56%) wymieniają swoich mężów/partnerów, zaś na drugim miejscu plasują w tym względzie swoje przyjaciółki, mamy i siostry (36% Polek).

— Zdecydowaliśmy się zapytać kobiety i dowiedzieć się więcej o tym w jaki sposób podejmują wybory, jak celebrują sukcesy, ale też jaki wpływ na ich nastrój mają ubrania. Kobiece historie są niezwykle fascynujące, chcemy je poznawać, mówić o nich i budować tym samym wzajemne wsparcie w kobiecym świecie. Wierzymy, że ta bliskość, choć w ostatnim czasie często na odległość, może dawać kobietom uśmiech, poprawiać nastrój, dodawać odwagi – mówi Martyna Pociask, Marketing Manager marki Greenpoint.

Marketing Manager Greenpoint

* Badanie online przeprowadzone przez Instytut Badawczy ABR Sesta na zlecenie Greenpoint S.A. w październiku 2020 r. na grupie 1002 kobiet w wieku 25-45 lat mieszkających w miastach 500 tys. mieszkańców lub więcej, aktywnych zawodowo.

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY #OSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

89 539-74-80
89 539-74-81
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

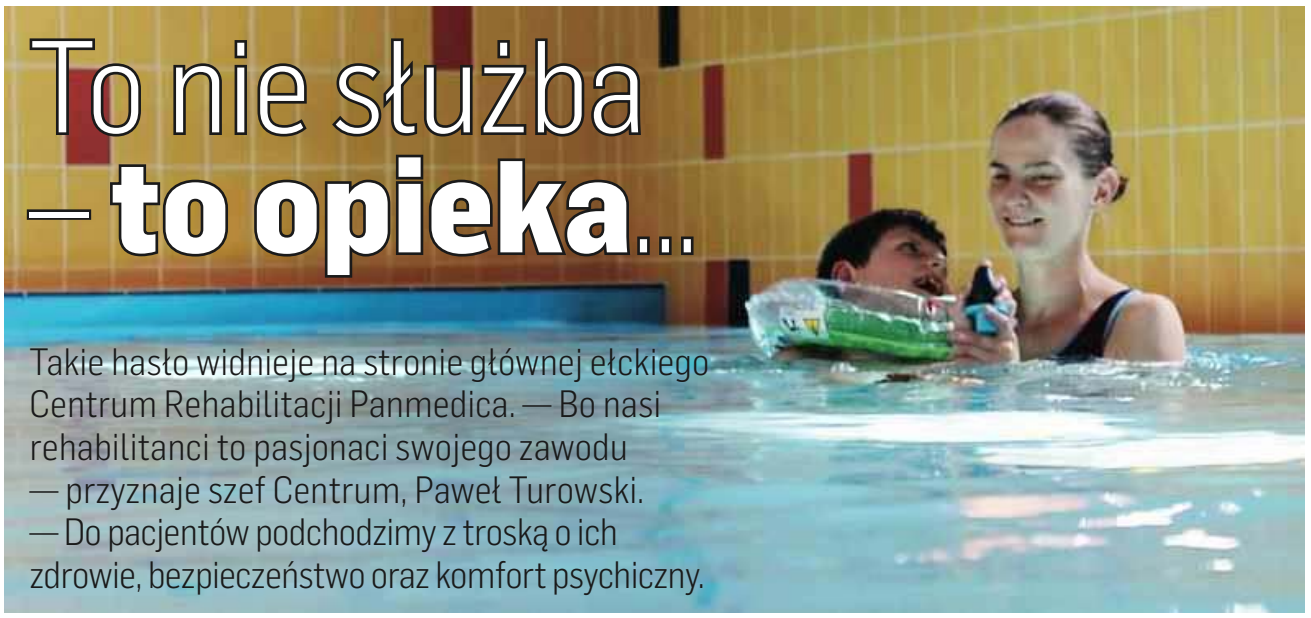
Budynek Starostwa Powiatowego w Olsztynie, plac Generała Józefa Bema 5, parter
(wejście od ronda Bema)

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-F-K

eprasa.pl 0e9cbb5f77

To nie służba — to opieka...



Takie hasło widnieje na stronie głównej ełckiego Centrum Rehabilitacji Panmedica. — Bo nasi rehabilitanci to pasjonaci swojego zawodu — przyznaje szef Centrum, Paweł Turowski. — Do pacjentów podchodzimy z troską o ich zdrowie, bezpieczeństwo oraz komfort psychiczny.

Fot. materiały prasowe

Ełk

Historia Panmedica zaczyna się w roku 2008. Paweł Turowski, osteopatia, otworzył jednoosobową działalność i swoje usługi świadczył w domach pacjentów. Wcześniej przez 5 lat pracował w szpitalu na oddziale neurologicznym, z pacjentami świeżo po udarach. To wtedy zauważył ogromną potrzebę rehabilitacji tych ludzi, której celem byłby ich powrót do samodzielnego funkcjonowania, poprawa stanu psychicznego i odciążenie rodziny. Wszystko po to, by na nowo odzyskali swoje życie.

Z czasem otworzył własny gabinet. Potem z gabinetu zrobił się lokal, a Paweł Turowski zainwestował w najprostszy sprzęt do fizykoterapii. Zatrudnił też fizjoterapeutę, a sam nadal leczył pacjentów. W roku 2016 uznał jednak, że gabinet to mało — i że teraz nadszedł czas na stworzenie dużego centrum rehabilitacji. Inspiracją było inne centrum tego typu, w którym zauważył możliwości terapeutyczne pracy z pacjentem neurologicznym. Ale zauważył też, że dwa warunki są niezbędne: odpowiednio wykwalifikowany personel oraz zaawansowany sprzęt. Dziś Centrum Rehabilitacji Panmedica zajmuje 400 m kw., choć cel pana Pawła to 1200 m kw. Oferta Panmedica skierowana jest do pacjentów neurologicznych po udarach, uszkodzeniach rdzenia kręgowego i przewlekłych schorzeniach neurologicznych — stwardnieniu rozsianym, stwardnieniu zanikowym bocznym i innych.

— Co do sprzętu, posiadamy najwyższej klasy innowacyjny sprzęt w skali światowej, zakupiony od firmy Meden Inmed — pokazuje pan Paweł. — Mamy zatem aparaty Armeo i Armeo Spring Pediatric z funkcją Manowo — do rehabilitacji kończyn górnych. Mamy dwa Lokomaty: Lokomat Pro do pracy z dziećmi i Lokomat Free-D. Do tego jeszcze stół pionizacyjny Erigo z funkcją kroczenia i możliwością elektrycznej stymulacji mięśni oraz komorę hiperbaryczną AHA, typowo medyczną, wytwarzającą ciśnienie do 2,6 atmosfery. Mamy też laser wysokoenergetyczny Hilt o olbrzymiej mocy wytwarzania wiązki laserowej 3 kW i system podwieszeń Redcord, a także cały sprzęt do fizykoterapii: ultradźwięki, prądy, pole magnetyczne. Naszym pacjentom oferujemy ponadto radialną falę uderzeniową i drenaż limfatyczny Boa.

I tak to wyszło — żadnego z moich planów nie udałoby się spełnić ani żadnego z marzeń moich pacjentów o samodzielności zrealizować bez wspaniałego zespołu oddanych i zaangażowanych, młodych i kreatywnych fizjoterapeutów, w których rękach wspomniany sprzęt czyni po prostu cuda...!

— Nie zdawałam sobie sprawy, że tak bardzo profesjonalny ośrodek może znajdować się w tak małej miejscowości jak Ełk, myślałam że tylko za granicą bywają takie miejsca — mówi pani Halinka, jedna z pacjentek Centrum Rehabilitacji Panmedica.

— Cztery lata temu straciłem nadzieję na normalne funkcjonowanie, przez co żyłem w głębokiej depresji — opowiada pan Jan. — Jednak dzięki ciężkiej pracy ze wspaniałymi ludźmi z Panmedica stanąłem na nogi. Poruszam się samodzielnie, jestem pełen radości i chęci do życia. To dzięki nim odzyskałem normalność.

— Nie spotkałem się nigdy, by ktoś z taką serdecznością, zaangażowaniem i taką wyrozumiałością podchodził do pacjenta — dodaje pani Joanna. — W Panmedica ma się poczucie, że każdy pracownik jest całkowicie oddany pacjentowi. Teraz rozumiem, dlaczego mówią o sobie: „... to nie służba, to opieka...".

I te wypowiedzi pacjentów są najlepszym odzwierciedleniem sukcesu Pawła Turowskiego. Oraz dowodem na to, jak bardzo nasze marzenia mogą wpłynąć na życie i zdrowie innych ludzi.

Gołdap

Ze sprzętu Meden-Inmed korzysta też Centrum Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży „Marzenia", którym kieruje Jarosław Kwasiborski.

— Centrum powstało w 2011 roku i — jak bardzo często — zadecydował przypadek — wspomina Jarosław Kwasiborski. — Wcześniej kilkanaście lat pracowałem w Early Intervention Center w Sharjah, w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, a potem także w Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii i Rehabilitacji w Zagórzu. W obu tych miejscach widziałem dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym, które pomimo ciężkiej pracy terapeutów, ich samych oraz ich rodziców — czyniły jedynie małe postępy w terapii. Bywało, że u niektórych dzieci wręcz następował regres wcześniej nabytych funkcji, szczególnie tych lokomocyjnych. I nie umiałem pogodzić się z tym faktem. Pytanie — dlaczego dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym, potrafiąc chodzić z pomocą w wieku 4-7 lat, w wieku lat 12-14 siadają na wózek i praktycznie cały czas poruszają się tylko nim — nie dawało mi spokoju...! Zacząłem więc działać. Na początek przygotowałem programy terapeutyczne, których zadaniem było utrzymywanie nabytych funkcji poruszania się, a nawet ich poprawa. Oczywiście, na realizację potrzebowałem funduszy. Moim pomysłem zainteresował się właściciel Sanatorium Uzdrowiskowego Wital w Gołdapi. Do naszego „teamu" dołączyła także moja żona i tak wspólnie zaczęliśmy działać — realizować te idee.

— Nic, a przynajmniej niewiele byłoby możliwe bez ludzi: wspaniałego zespołu terapeutów i wszystkich innych osób zaangażowanych w codzienną działalność Centrum. Wyznacznikiem naszego sukcesu są pacjenci z zagranicy, którzy stanowią ok. 30 proc. wszystkich przyjmowanych na turnusy rehabilitacyjne — podkreśla pan Jarosław.

Niewiele z tych pierwszych planów udałoby się wprowadzić w życie także bez nowoczesnego i innowacyjnego sprzętu rehabilitacyjnego.

— To na przykład Lokomat w wersji z ortezami pediatrycznymi, zaawansowana terapia funkcji chodu dla dzieci — pokazuje Jarosław Kwasiborski. — Dzięki takim nowoczesnym ortezom szansę na terapię mają też małe dzieci dotknięte choćby porażeniem mózgowym lub powypadkowym uszkodzeniom mózgu czy innymi schorzeniami neurologicznymi. By dopasować model Lokomat Pro do terapii dzieci od 4. roku życia, wystarczy tylko zaopatrzyć urządzenie w przystawkę pediatryczną — tzw. moduł pediatryczny, czyli po prostu ortezy mniejszych rozmiarów. Te dwa zamiennie stosowane moduły ortez umożliwiają terapię dzieci, młodzieży i osób dorosłych na tym samym Lokomacie.

— Udało się nam stworzyć Centrum Rehabilitacji z dala od dużych ośrodków wielkomiejskich, z kadrą opartą w większości o miejscowych terapeutów, w miejscu, gdzie jeszcze 10 lat temu było pole ziemniaków — mówi Jarosław Kwasiborski.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Spastyczność poudarowa, czyli jak **odzyskać sprawność po udarze**

Szacuje się, że każdego roku w Polsce z powodu udaru mózgu leczonych jest nawet 90 tys. osób. Blisko 70 proc. pacjentów, którzy przeżyją udar, staje się osobami z niepełnosprawnością. Jednym z częstszych następstw choroby jest spastyczność poudarowa...

Spastyczność poudarowa to inaczej bolesne napięcie mięśni, które może utrudniać wykonywanie najprostszych ruchów niedowładnymi kończynami, a tym samym codzienne, samodzielne funkcjonowanie. Występuje ona nawet u 40 proc. pacjentów po udarze. Spastyczność nie musi być jednak procesem nieodwracalnym — kluczem w walce o odzyskanie sprawności jest szybkie wdrożenie odpowiedniej terapii i rehabilitacja.

Udar i wylew

Udar mózgu stanowi obecnie trzecią w kolejności przyczynę śmierci, a pierwszą w kolejności najczęstszą przyczynę niepełnosprawności wśród dorosłych Polaków. W statystyce liczby zgonów udar mózgu wyprzedzają jedynie choroby serca i nowotwory. Jak twierdzą eksperci, udar może przytrafić się każdemu, a coraz częściej dotyczy też młodych ludzi — co czwarta ofiara udaru ma mniej niż 40 lat.

— Udary mózgu są narastającym problemem na całym świecie. Liczba osób leczonych w szpitalach z powodu udaru mózgu systematycznie wzrasta — mówi dr hab. n. med. Iwona Sarzyńska-Długosz, kierownik Oddziału Rehabilitacji Neurologicznej II Kliniki Neurologii, Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, przewodnicząca Sekcji Neurorehabilitacji Polskiego Towarzystwa Neurologicznego oraz wiceprezes Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji. — Najczęściej jest on skutkiem nagłego miejscowego niedokrwienia mózgu wywołanego zmniejszeniem dopływu krwi do mózgu wskutek zwężenia lub zamknięcia naczynia tętniczego. Ten typ udaru nazywany jest udarem niedokrwiennym i stanowi 80-85 proc. wszystkich przypadków udaru. Pozostałe 15-20 proc. przypadków to udary krwotoczne, będące następstwem wynaczynienia krwi do mózgu — ten rodzaj udaru potocznie bywa nazywany wylewem. Choć ryzyko zachorowania na udar mózgu wzrasta wraz z wiekiem, coraz częściej wśród pacjentów znajdują się osoby młode, w sile wieku oraz w szczycie swojej aktywności zawodowej. Taka sytuacja powoduje, że należy dążyć do zmiany myślenia o udarze jako o chorobie osób w podeszłym wieku.

Choć, jak podkreślają eksperci, udar może wystąpić u każdego — niezależnie od wieku, płci czy stanu zdrowia, to istnieje szereg czynników, które znacznie zwiększają ryzyko pojawienia się choroby. Wśród nich wymienia się m.in. otyłość, cukrzycę, choroby sercowo-naczyniowe, nadciśnienie tętnicze czy podwyższony poziom cholesterolu.

— Na możliwość wystąpienia udaru mózgu mają wpływ dwie duże grupy czynników ryzyka. Pierwszą grupę stanowią niemodyfikowalne czynniki ryzyka, wśród których najważniejszym jest wiek: im starsza osoba tym większe ryzyko, że dozna udaru mózgu. Drugą grupę stanowią czynniki ryzyka modyfikowalne, czyli takie, na które mamy wpływ. Należy tu wymienić m.in.: nadciśnienie tętnicze, migotanie przedsionków, cukrzycę, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu czy stosowanie środków odurzających i psychoaktywnych — amfetaminy, kokainy. Właściwie lecząc nadciśnienie tętnicze, choroby sercowo-naczyniowe oraz cukrzycę, a także prowadząc zdrowy styl życia możemy zmniejszyć ryzyko zachorowania na udar mózgu. Zdrowy styl życia jest ważnym elementem w profilaktyce zarówno pierwszego, jak i kolejnych udarów mózgu i jest to: właściwa dieta, regularna aktywność fizyczna, zaprzestanie palenia tytoniu, zaprzestanie nadużywania alkoholu oraz substancji psychoaktywnych – podkreśla dr hab. n. med. Iwona Sarzyńska-Długosz.

Objawy

Udar mózgu to obumarcie części tego narządu wskutek zatrzymania dopływu krwi do tkanki mózgowej lub wynaczynienia krwi do mózgu. Skutkiem udaru niedokrwiennego, jak i krwotocznego jest uszkodzenie mózgu, które objawia się nagłym wystąpieniem zaburzeń jego funkcji. Do najczęstszych objawów udaru zaliczamy nagłe zaburzenia czucia po jednej stronie ciała lub drętwienie jednej połowy ciała, wykrzywienie twarzy po jednej stronie, szczególnie zauważalne jest opadnięcie kącika ust po jednej stronie, nagłe osłabienie siły mięśniowej kończyny lub kończyn po jednej stronie. Towarzyszą im nagłe zaburzenia mowy: mowa bełkotliwa, trudności w zrozumieniu mowy, kłopoty z wypowiadaniem słów, nagle występujące zaburzenia widzenia — typowe dla udaru jest niedowidzenie na jedno oko, lub ograniczenie połowy pola widzenia oraz nagłe zawroty głowy z towarzyszącymi zaburzeniami równowagi, nagłymi upadkami, czasami z podwójnym widzeniem.

— Objawy udaru rozwijają się błyskawicznie, niekiedy w ciągu kilku minut. Aby łatwiej było je rozpoznać i w porę zareagować, stworzono tzw. test F.A.S.T. Skrót ten oznacza pierwsze litery angielskich słów „face" (twarz), „arm" (ramię), „speach" (mowa), „time" (czas). To właśnie zmiany w obrębie twarzy, ramienia oraz mowy mogą sugerować pojawienie się udaru. Dlatego, gdy zauważymy u siebie lub innych wystąpienie opadającego kącika ust, nienaturalnej asymetrii, bądź paraliżu części twarzy, kiedy nagle nasze ramię osłabnie, ręka stanie się bezwładna, a nasza mowa zacznie robić się niewyraźna, wręcz bełkotliwa, należy natychmiast wezwać karetkę. Od chwili wystąpienia objawów każda minuta zwłoki działa na naszą niekorzyść, bo przy udarze mózgu liczy się czas! — mówi dr Sarzyńska-Długosz.

Po udarze

— Jednym z częstych utrzymujących się długotrwale objawów udaru mózgu są niedowłady kończyn. Charakterystyczną cechą niedowładu po udarze jest skłonność do narastania napięcia mięśniowego w niedowładnych kończynach, czyli rozwój spastyczności poudarowej, która ma niekorzystny wpływ na samopoczucie i stan pacjenta – mówi dr Sarzyńska-Długosz.

Fot. Wikipedia

Ze spastycznością poudarową kończyn zmaga się ok. 40 proc. chorych po udarze. Nadmierne napięcie mięśni najczęściej pojawia się w obrębie łokcia, nadgarstka i stopy. Konsekwencją spastyczności poudarowej jest brak sprawności ruchowej ręki lub stopy i tym samym znaczne pogorszenie jakości życia pacjenta. — Spastyczność poudarowa jest problemem, który według danych epidemiologicznych dotyczy nawet 40 proc. osób po przebytym udarze mózgu.

U około połowy z tych osób rozwija się spastyczność w stopniu umiarkowanym lub ciężkim, czyli spastyczność wymagająca specjalistycznego leczenia. Nieleczona spastyczność znacznie zmniejsza aktywność pacjenta, ogranicza jego zdolność wykonywania codziennych obowiązków, co przekłada się negatywnie na rodzinę, karierę i relacje społeczne. Dodatkowo spastyczność powoduje ból i dyskomfort, a także przyczynia się do rozwoju lub nasilania się depresji, lęku oraz zaburzeń snu. Powoduje też trudności w ubieraniu się (kłopoty z zakładaniem rękawów, rękawiczek, spodni, butów) oraz w utrzymaniu higieny. Długotrwała nieleczona spastyczność prowadzi do powstawania zmian włóknistych w mięśniach, a w dalszym etapie do rozwoju trwałych przykurczy, a nawet deformacji stawowych — mówi dr Sarzyńska-Długosz.

Nauczyć się prosić o pomoc

Michał Figurski, dziennikarz wylew przeszedł we wrześniu 2015 r. W jego przypadku było to następstwo źle leczonej cukrzycy typu I. Później konieczne okazało się również przeszczepienie nerki i trzustki.

— Ojciec w dzieciństwie wpoił mi, żebym nigdy nikogo o nic nie prosił. Proszę sobie w takim razie wyobrazić, jak się czuje dorosły człowiek, który raptem potrzebuje pomocy, by skorzystać z toalety. To był dla mnie koszmarny szok — przyznaje Michał Figurski. — I koszmarna trauma. Dziś widzę, że fakt, iż w polskiej służbie zdrowia nie ma wsparcia dla osób po udarze, ze spastycznością poudarową — woła o pomstę do nieba. Sam słyszałem o kliku przypadkach ludzi młodych czy w średnim wieku, którzy potem po prostu tego swojego udaru nie dźwignęli. A kilka przypadków skończyło się wręcz samobójstwem. Łamiemy rękę — idziemy do ortopedy; boli nas trzustka — idziemy do diabetologa; a boli nas głowa i życie — powinniśmy iść do psychologa — nie ma się czego wstydzić.

— Kobietom z pewnością jest trudniej — dodaje Michał Figurski. — Znam piękną kobietę, z którą oboje po udarze mieliśmy dokładnie te same następstwa, tyle że z nią nikt potem nie pracował. Straciła w międzyczasie pracę, a do tego ciężko jej było pogodzić się z faktem, że przede wszystkim straciła władzę nad własnym ciałem. Dodatkowo u kobiet niedowład zaburza też ich poczucie estetyki własnego ciała i wyglądu. No więc był taki moment, że ta kobieta całkowicie zamknęła się w sobie. A sam człowiek do rehabilitacji się nie zbierze — musimy mieć wsparcie psychologa.

— Jednego dnia idziemy do pracy przed siebie zdrowi i piękni, pewni, że możemy zawojować świat. A tu raptem przytrafia się udar, wylew, inna choroba... Nie wolno lekceważyć własnego zdrowia — mówi Michał Figurski.

Oprac. mmb

REKLAMA
CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka
Specjalista rehabilitacji medycznej:
- konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
- diagnostyka neurorozwojowa niemowląt
Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412
Olsztyn, ul. Leśna 2
110020otbr-a-K

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

REKLAMA
Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób 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"
10220otbr-A-G

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

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

eprasa.pl 0e9cbb5f77

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
Olsztyn, plac Józefa Bema 5
tel. (89) 539-74-80 , tel. (89) 539-74-81
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl
czynne pon.-pt. godz. 7.00-15.00, sob. **nieczynne**

Barczewo, ul. Wojska Polskiego 7
tel./fax (89) 674-04-90, czynne pn.-pt. 9.00-17.00
sob. 9.00-13.00

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29
(Biuro turystyczne IKAR)
tel./fax (89) 762-27-11, czynne pn.-pt. 9.00-17.00,
sob. 9.00-15.00

Biskupiec, ul. Topiel 2
tel./fax (89) 715-32-50, kom. 509-520-160
czynne pn.-pt. 800-16.00, sob. 8.15-12.30

Elbląg, ul. Rybacka 35
tel./fax (55) 236-16-99, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty nieczynne

Miłakowo, ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)
tel. (89) 757-83-31, czynne pn., wt., czw.: 8.00-15.00
śr. 8.00-17.00, pt. 8.00-13.00, soboty nieczynne

Mrągowo, ul. Ratuszowa 5
(Mrągowska Agencja Turystyczna „MAT")
tel./fax (89)741-81-51, czynne pn.-pt. 9.00-16.00,
soboty nieczynne

Nidzica, ul. Traugutta 20 (Gminna Spółdzielnia „SCh")
tel. (89) 625-21-20, fax (89) 625-26-98
czynne pn.-pt. 7.00-15.00, soboty nieczynne

Olsztynek, ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)
tel./fax (89) 722 38-76, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty nieczynne

Szczytno, ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol")
tel./fax (89) 624-31-48, (89) 624 55 74
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. nieczynne

Ogłoszenia drobne zamieszczone
w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM"
ukazują się równocześnie na stronie
www.drobniak.pl

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

KUPIĘ konie, 606-655-378

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

kupię

KUPIĘ dom w Olsztynie do remontu bądź wyburzenia. Tel. 694-073-935

PRACA

dam pracę

DAM mieszkanie za dozór działki i drobne prace w gospodarstwie hobbistycznym w Kosewie. 503-300-300

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

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

SKUP aut, płatność gotówką, superceny, całe województwo, 665-923-234

USŁUGI

budowa | remont

! Glazura, terakota, hydrauliczne, 795-820-780

transport

PRZEPROWADZKI Amfora kompleksowo, 501-866-016

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

BIZNES

POŻYCZKA. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

NAGROBEK podwójny Poprzeczna sprzedam, tel. 502-079-979

SIANO suche w balotach, 089 621-32-17

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

inne

PRZYJMĘ ziemię każdą ilość Ługwałd gm. Dywity, 795-820-780

ROLNICTWO

produkty rolne

KUPIĘ: ZBOŻA paszowe, konsumpcyjne. FHU ANIMAR.Tel.694-508-207

SKUP ZBÓŻ KUPI: zboża paszowe, konsumpcyjne.TEL.606-505-511

mp-otbr-6791a-M

Zasmuceni wiadomością o śmierci
Taty
Pani **Joanny Godzwon**
Członka Kolegium Izby
składamy wyrazy żalu oraz współczucia
Pani **Joannie, Rodzinie i Bliskim**
Koleżanki i koledzy oraz współpracownicy
z Regionalnej Izby Obrachunkowej w Olsztynie

393720opb1-a-M

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

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

SACRUM
KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom 530 308 308
GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM
Całodobowy przewóz zmarłych

320520opb1-a-M

USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, kom. 605 635 908
OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, kom. 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl
Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-e-M

Warmiński 1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej market

OLSZTYN	**895 355 300**
ul. Lengowskiego 18-20	**602 327 277**
BISKUPIEC	**897 152 093**
ul. Armii Krajowej 4	**608 680 642**

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-E-G

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Kadra narodowa jest moim marzeniem

Kolarstwo\\\ Jest jedną z najlepszych młodziczek na Warmii i Mazurach. Na co dzień niemal nie rozstaje się z rowerem. — Jeżdżę nim nawet do szkoły, do której mam zaledwie kilkaset metrów — mówi Urszula Sipko, kolarka UKS Przyjaźń Bartoszyce.

— Masz za sobą chyba udany sezon, bo z pięcioma medalami międzywojewódzkich mistrzostw młodzików na torze i szosie.

— Tak, to był udany sezon. Zaliczyłam wielki progres i nie zamierzam na tym poprzestać. Cieszę się, że zdobyłam pierwszy złoty medal międzywojewódzkich mistrzostw młodzików na torze (wyścig na 1 km — red.), ale mogłam zdobyć ich więcej w innych konkurencjach. Mistrzostwa na szosie miały odbyć się w połowie września, lecz odwołano je kilka godzin przed startem i przełożono na koniec października. Gdyby odbyły się w pierwotnym terminie, mogłabym wypaść znacznie lepiej, ponieważ byłam wtedy w szczytowej formie. Ale trudno, drugie miejsce ze startu wspólnego też jest przecież dobre (uśmiech). Generalnie zawsze starałam się dać z siebie sto procent. Niekiedy moje plany pokrzyżowały źle pokonany zakręt, kraksa lub problemy ze sprzętem. Jednak po każdych zawodach analizuję wszystkie błędy i staram się ich nie popełniać na następnych wyścigach.

— Lepiej czujesz się na torze, czy wolisz ściganie po szosie? A może MTB?

— Na szosie osiągnęłam swoje największe jak dotychczas sukcesy, lecz w pozostałych odmianach kolarstwa też zdobyłam trofea. Wszystkie odmiany lubię, ale chyba najlepiej czuję się na rowerze szosowym, bo najwięcej na nim trenuję i sprawia mi to dużą satysfakcję. Dużą frajdę sprawia mi też jazda po torze kolarskim, lecz, niestety, treningi na nim mogę realizować jedynie sporadycznie, ponieważ najbliższy tor znajduje się w Pruszkowie.

— Co zdecydowało o tym, że wsiadłaś na rower i znalazłaś się w UKS Przyjaźń?

— Zawsze lubiłam uprawiać sport i próbowałam swoich sił w wielu dyscyplinach. Prawie codziennie jeździłam rekreacyjnie rowerem. Pewnego dnia mój obecny trener przyszedł do nas do szkoły i ogłosił nabór do szkółki kolarskiej. Pomyślałam, że może to być coś dla mnie i tak zaczęła się moja przygoda z kolarstwem.

— Szybko przekonałaś się do regularnych treningów?

— Zdecydowanie... nie. Przez pierwsze dwa lata miałam chwile zwątpienia i przychodziłam na zajęcia „w kratkę". Nie do końca wiedziałam, czy chcę uprawiać ten sport wyczynowo. Pomimo tego że nie trenowałam regularnie, osiągałam jednak jakieś mniejsze sukcesy, które motywowały mnie do systematycznych wysiłków. Wtedy też zaczęłam odczuwać radość z regularnego treningu.

— Rower to dla ciebie tylko sprzęt, na którym trenujesz, czy naprawdę lubisz ten środek lokomocji? Lubisz jeździć nim poza treningami?

Fot. Grzegorz Kwakszys

Urszula Sipko: — Za 10 lat wyobrażam siebie jako studentkę próbującą pogodzić sport z nauką

— Jazda rowerem relaksuje mnie, pozwala odpocząć od siedzenia przy książkach i daje mi radość oraz satysfakcję. Najbardziej lubię to uczucie, które towarzyszy mi po ciężkim treningu. Wtedy czuję, że staję się coraz silniejsza, nie tylko fizycznie. Teraz, kiedy jestem w okresie roztrenowania, potrzebnym do regeneracji organizmu, tęsknię za tym uczuciem, ale wiem, że niedługo znów zacznę je odczuwać. Rower jest moim głównym środkiem transportu. Jeżdżę nim nawet do szkoły, do której mam zaledwie kilkaset metrów.

— Kolarski trening składa się z różnych elementów. Które lubisz najbardziej, a do których zabierasz się z ociąganiem?

— Najbardziej lubię takie treningi, kiedy mogę się zmęczyć, czyli na przykład treningi długodystansowe z akcentami szybkościowymi. Lubie także treningi za samochodem, które polegają na tym, że jadę blisko za autem w korytarzu powietrza, który on wytwarza. Osiągam wtedy prędkość nawet do 65 kilometrów na godzinę. Najmniej lubię tempówki po 200-300 metrów, jednak zdaję sobie sprawę, że jest to bardzo ważny element i trzeba go wykonywać. Na każdy trening przyjeżdżam jednak pełna motywacji i chęci do pracy.

— W tym roku koronawirus storpedował wiele planów treningowych i startowych. Nie miałaś przez to spadku motywacji?

— Wręcz przeciwnie! Czas pandemii spowodował u mnie dodatkowy zastrzyk motywacji, ponieważ wiedziałam, że przeciwniczki nie leniuchują i także dużo trenują. W tym okresie byłam zmuszona trenować w domu i starałam się sumiennie wykonywać polecenia trenera. Często sama sobie jeszcze coś dokładałam. Kiedy mogliśmy już trenować z trenerem, starałam się dawać z siebie sto procent. Dzięki temu ten sezon uważam za udany.

— W Przyjaźni trenujesz z Sebastianem Krawczykiem. Jak układa się wasza współpraca?

— Uważam, że jest to jeden z najlepszych trenerów w kolarstwie. Dzięki jego inicjatywie aktywnie uczestniczymy w wielu imprezach sportowych. Jeździmy na wyścigi kolarskie nie tylko w naszym województwie, ale i poza nim. Dba o to, abym miała dobry rower, a wszelkie usterki naprawia samodzielnie, w swoim wolnym czasie. Od początku naszych wspólnych treningów nie mieliśmy żadnych konfliktów. Dzięki jego pomocy osiągnęłam wszystkie sukcesy i jestem mu za to bardzo wdzięczna. Wychował wielu kolarzy, którzy znaleźli się w kadrze narodowej i zdobywali medale na mistrzostwach Europy. Liczę, że i ja dołączę do tego grona.

— Z Przyjaźni wielu zawodników przeszło do Stali Grudziądz, z którą bartoszycki klub od lat współpracuje. Może za wcześnie, by o to pytać, ale czy wspólnie z rodzicami rozważacie taki krok?

— Rozważamy taką opcję, lecz wiąże się z tym uczęszczanie do liceum w Grudziądzu. Bardzo chciałabym chodzić do tej szkoły, lecz nie jestem do końca pewna, czy to będzie dobry wybór. W końcu to 200 kilometrów od domu! Wiem, że jeżeli rozpocznę naukę w tym liceum, to będę mogła pogodzić karierę sportową z nauką. Stal Grudziądz to jeden z najlepszych klubów kolarskich w Polsce, w którym z pewnością będę mogła jeszcze bardziej rozwinąć się sportowo.

— Widzisz siebie w kolarstwie za, powiedzmy, 10 lat?

— Za 10 lat wyobrażam siebie jako studentkę próbującą pogodzić sport z nauką. Moim celem jest powołanie do kadry narodowej i zdobycie medalu na arenie międzynarodowej, ale kładę też nacisk na dobre wykształcenie, które pozwoli mi dostać się na wymarzone studia. Zdaję sobie sprawę, że każdy sportowiec musi mieć inną alternatywę na swoje życie.

— Kolarstwo to dla ciebie jedynie dyscyplina sportu, którą trenujesz, czy interesujesz się nią, śledzisz na przykład wyniki Tour de France, kibicujesz Michałowi Kwiatkowskiemu, Rafałowi Majce albo Katarzynie Niewiadomej?

— Interesuję się wynikami każdego World Touru, mistrzostw świata lub Europy. Kibicuję wszystkim Polakom oraz moim zagranicznym faworytom. Zawsze, kiedy tylko mam czas, oglądam wyścigi na kanałach sportowych. Niekiedy nawet wtedy, gdy odrabiam lekcje.

Grzegorz Kwakszys
g.kwakszys@gazetaolsztynska.pl

URSZULA SIPKO
W międzywojewódzkich mistrzostwach młodzików na szosie zdobyła srebrne medale w wyścigu ze startu wspólnego i w jeździe indywidualnej na czas, natomiast na torze wywalczyła złoto (wyścig na 1 km), srebro (sprint na 250 m) i brąz (sprint drużynowy z klubową koleżanką Amelią Kaczmar).

SPORT W TV

SOBOTA

• **Tenis stołowy.** Puchar Świata w Weihai: ćwierćfinały (11.30, Eurosport 1)
• **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Widzew Łódź - Resovia (12.30, Polsat Sport); II liga: Katowice - Kalisz (12.55, TVP Sport); Liga Narodów: Malta - Andora, Azerbejdżan - Czarnogóra (14.50, 17.50, Polsat Sport News), Portugalia - Francja (20.35, Polsat Sport, TVP Sport), Niemcy - Ukraina (20.35, Polsat Sport Extra); magazyn Ligi Narodów (23.30, Polsat Sport)
• **Formuła 1.** Grand Prix Turcji: kwalifikacje (12.55, Eleven Sports 1)
• **Tenis.** Turnieje ATP w Sofii: finał (14, Polsat Sport Extra) oraz WTA w Linzu: półfinały (14.30, 16.30, Eurosport 2)
• **Siatkówka.** PlusLiga: Czarni - Katowice, Będzin - Skra (14.45, 17.30, Polsat Sport), Stal - Ślepsk (20.30, Polsat Sport News)
• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Chrobry Głogów - Wisła Płock (15.10, TVP Sport); liga niemiecka mężczyzn: MT Melsungen - SC Magdeburg (18.10, SportKlub)
• **Kolarstwo torowe.** Mistrzostwa Europy w Płowdiw (16.55, Eurosport 1; 17.05, TVP Sport)
• **Koszykówka.** EBL: Stal Ostrów Wlkp. - Astoria Bydgoszcz (17.30, Polsat Sport Extra)
• **MMA.** Gala UFC Fight Night, waga lekka: Islam Machaczew - Rafael dos Anjos (1.00 z sob. na niedz., Polsat Sport)

NIEDZIELA

• **Wyścigi motocyklowe.** Grand Prix Walencji: wyścigi w klasach Moto3, Moto2 i MotoGP (11, 12.20, 14, Polsat Sport News)
• **Formuła 1.** Grand Prix Turcji (11.05, Eleven Sports 1)
• **Piłka ręczna.** Superliga: MKS Kalisz - Pogoń Szczecin (11.40, TVP Sport); liga niemiecka: Füchse Berlin - Flensburg-Handewitt (13.25, nSport+), Bergischer HC - THW Kiel (16, SportKlub)
• **Tenis stołowy.** PŚ w Weihai: finał mężczyzn (12, Eurosport 2)
• **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Miedź - Termalica (12.30, Polsat Sport); Liga Narodów: Słowacja - Szkocja (14.50, Polsat Sport News), Włochy - Polska (20.35, Polsat Sport, TVP Sport, TVP 1); magazyn Ligi Narodów (23.30, Polsat Sport)
• **Kolarstwo torowe.** ME w Płowdiw (13.35, TVP Sport)
• **Siatkówka.** TLK: ŁKS - Legionovia (14.45, Polsat Sport); PlusLiga: Warta - Trefl (17.30, Polsat Sport Extra), Jastrzębie - Cuprum (20.30, Polsat Sport News)
• **Tenis.** Turnieje WTA w Linzu: finał (15, Eurosport 2) oraz ATP Finals w Londynie: mecze fazy grupowej (15, 21, Polsat Sport Extra)
• **Futsal.** Ekstraklasa: Red Dragons Pniewy - Clearex Chorzów (15.25, nSport+)
• **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Śląsk Wrocław - Legia Warszawa (17.30, Polsat Sport News).

pes

eprasa.pl 0e9cbb5f77

Ciało pójdzie **za spokojną głową**

— Kiedyś uciekałam — zaraz się przeziębię! Teraz lubię poczuć chłód na skórze. Otworzyłam się na nowe bodźce. Oswajam to zimno i wierzę, że wnosi ono coś dobrego, uodparnia mnie, zabezpiecza — mówi Monika Gauk-Bujalska, mors, slowjoggerka, instruktorka Pilatesu.

Monika Gauk-Bujalska: Z czasem budowania świadomości i nabierania szacunku do własnego ciała zaczęłam poszukiwać form prozdrowotnych. I zatrzymałam się na nich.

— Wielki procent uprawiających Pilates to kobiety, a co ciekawe: tę metodę ruchu opracował facet!

— Josef Pilates początkowo dedykował swoją metodę mężczyznom, żeby poprawić ich siłę fizyczną, elastyczność, sprawność, która definiowała męskość w tych czasach. To był początek XX wieku. Czas pokazał, że to co wymyślił, bardzo przypadło do gustu kobietom. I teraz tą metodę ćwiczą raczej one. Ale w Nowym Jorku gdzie przez długie lata działał ten niemiecki sportowiec, gdzie są specjalne studia z dużymi maszynami, które opracował również on, mężczyzn jest więcej. W Polsce może dlatego tak się to sfeminizowało, bo na początku ta metoda ruchu nie została dobrze zrozumiany przez instruktorów, wiedza o niej była źle przekazywana. Panie przychodząc do mnie na zajęcia często myślą, że to będzie taka spokojna forma relaksacyjna, trochę delikatnego rozciągania...

— Ja kiedyś tak myślałam o jodze i dlatego średnio mnie do niej ciągnęło. Pierwsze zajęcia szybko przeorientowały moje poglądy.

— Joga i Pilates trochę się różnią, choć stereotypy o nich krążą podobne. Każdy, kto choć raz był na tego typu zajęciach wie, że tam też trzeba się trochę posiłować. Jest to trochę inna forma nadanie ciału siły niż przy podnoszeniu obciążników, bo pracujemy głównie na ciężarze swojego ciała. Ale za tym idzie większa elastyczność i równowaga. Ten system daje mi też poczucie harmonii i ciągłości. Łączy aspekt fizyczny z tym psychicznym. Lepsza koordynacja ruchów to jedno, a redukcja stresu to drugie. Przy okazji polepszamy koncentrację — pracując na macie skupiamy się na tym, co tam w nas podczas ćwiczeń dzieje i zyskujemy większą świadomość ciała, co zawsze pozytywnie wpływa na poprawę nastroju. Wystarczy na trochę odpuścić, zaniedbać ćwiczenia — i znów czujemy jak się w kręgosłupie spinamy. System pracy za biurkiem nikogo nie oszczędza.

— Ćwiczenia, wokół których tworzą się kręgi kobiece często są tylko przyczynkiem do tego, by się poznać.

— To zawsze jest przyjemny pretekst do pobycia razem, wygadania się i wymiany doświadczeń. Wielopoziomowość rodzących się podczas wspólnego wyciskania potów przyjaźni, zawsze mnie wzrusza. Ja z moimi dziewczynami jestem na macie podczas Pilatesu, jestem w lesie podczas biegania i w zimnej wodzie podczas morsowania. Tworzymy prawdziwą drużynę.

— Nie miałam pojęcia że w Pilatesie są jakieś większe przyrządy,

— Ja się zafascynowałam pilatesem klasycznym, gdzie ukończyłam poziom maty . Ale czasem wykorzystuje się większe sprzęty typu reformer czy cadillac, tyle że one są wielkości łóżka... idealne do prawdziwego Studia Pilates, nieidealne dla mnie. Mi wystarczy podłoga, na której ćwiczę według kolejności tego jak twórca zalecił — gdzie jedno ćwiczenie przechodzi w drugie. Żeby zrobić kolejne, musimy najpierw nauczyć się pierwszego. Jest w tym dużo logiki, bo pierwszy łatwiejszy krok ma mnie przygotować do kolejnego, bardziej skomplikowanego. Ale urozmaicamy sobie zajęcia drobnym sprzętem, jak piłeczki, gumy oporowe czy takie specjalne kółka i obręcze. Dużo przy tym zabawy i dziecięcej frajdy.

fot. archiwum prywatne

— Pilates przydał się w bieganiu? W metodzie Slow Joggingu, której jest pani w Olsztynie prekursorką i orędowniczką?

— Pamiętam jak biegłam moje pierwsze kilometry i myślałam: „Jak dobrze, że ja już trochę znam to moje ciało”. Moja głowa już była oswojona z ruchem. Pewność i świadomość ciała motywowała i pomagała wchodzić w inne aktywności. Zanim dotarłam do Pilatesu krążyłam przez jakiś czas wokół dynamiczniejszych form. One mnie nakręcały, dawały poczucie, że mogę coraz szybciej, coraz dłużej, coraz więcej. Czułam kopa i moc. Z czasem budowania świadomości i nabierania szacunku do własnego ciała zaczęłam poszukiwać form prozdrowotnych. I zatrzymałam się na nich. Zwolniłam. Śrubowanie wyników już mnie nie interesuje. Lubię treningi o niższej intensywności, podczas których możemy dokładniej i większą refleksją przypatrzeć się zmianom, które w nas zachodzą. Traktujmy się z czułością.

— Czy biegając w rytmie „slow” bierze pani udział w jakichś zawodach czy to poza slowjoggingowymi ambicjami?

— Ostatnio brałam udział w biegach górskich na Kaszubach. Zrobiłyśmy tam z grupą 30 km! Było tam wiele podbiegów i w moim odczuciu już dawno przebiegłam tam swój maraton (śmiech). Ten bieg był dla mnie potwierdzeniem, że jeśli nie eksploatujemy nadmiernie ciała, podchodzimy do niego z szacunkiem i po prostu robimy coś nawet niespiesznie, ale regularnie, to jesteśmy w stanie przenosić i przebiegać góry. Dobrze mi w swojej rutynie, ale lubię czasem szarpnąć się na coś więcej. Najważniejsze, by wciąż poruszać się w z zasięgu pułapu tlenowego, nie łapać zadyszki, biec swobodnie. Raz na kwartał taki wyskok mi wystarczy. Nie mam poczucia niedosytu, gdy w kółko nie podnoszę sobie poprzeczki.

— Mówi pani o czułości, a potem smaga swoje ciało zimną wodą. Morsowanie temu nie przeczy?

— Dwa lata temu też tak bym pomyślała, ale tamten rok okazał się przełomowy. Gdy działa się w kręgach biegowych, to chcąc nie chcąc spędza się dużo czasu na powietrzu niezależnie od pory roku. I to wystawianie ciała na ekspozycję pogody, na deszcz i wiatr dało mi odwagę na wejście do jeziora zimą. Pamiętam swój dawny strach. Pamiętam jak znajomi mówili „Musisz wejść i spróbować, to jest ekstra” i jak bardzo to do mnie nie przemawiało. Czułam, że to nie jest przyjemne. Slow jogging mnie zahartował, otworzył na nowe. Pilates nauczył wyciszać ciało oddechem — kontrola nad oddechem mocno mnie uspokaja. Przy morsowaniu spokojny oddech pomógł mi uspokoić ciało, a ciało za spokojną głową już wszędzie pójdzie.

— Pamięta pani swoje pierwsze wejście?

— Mnóstwo emocji. Trochę strachu. Raczej bez bólu. Ale jeszcze też bez połączenia ze świadomością i własnym ciałem, bez kontaktu z wnętrzem. Spokój i kontemplacja przyszły później.

— Pamiętam moje pierwsze wejścia. Można było się aż zachłysnąć tym, że dałam radę!

— Tak, pamiętam to, też tak miałam: „Wow, oto ja jestem! Weszłam, odważyłam się.”. Człowiek czuł się jak celebryta. Dużo krzyczałam, to mi wtedy też bardzo w tej zimnej wodzie pomagało. Teraz mija rok regularnego morsowania i już teraz lubię sobie wejść do wody w ciszy, skoncentrować się na tym co czuję i jak zachowuje się moje ciało. Tamten sezon przygotował mnie, żeby trochę głębiej wejść... nie, nie w jezioro, a w siebie. To już nie zwykły szpan, jest w tym jakaś większa filozofia. Wtedy było — byle wytrwać i dać radę! Teraz już widzę w tym przyjemność.

— Chorób pewnie brak?

— Udało się nie zachorować, choć wiem że czasem — zwłaszcza po pierwszych razach w zimnej wodzie ludziom zdarzają się przeziębienia. Kiedyś, gdy jesienią czy zimą szłam wyrzucić śmieci zawsze szczelnie się ubierałam, teraz idę w klapkach. Nie boję się tego. Oswoiłam się. Kiedyś uciekałam — zaraz się przeziębie! Teraz lubię poczuć chłód na skórze. Otworzyłam się na nowe bodźce. Oswajam to zimno i wierzę w to, że ono wnosi coś dobrego , uodparnia mnie, zabezpiecza. Do pewnego rodzaju dyskomfortu zaczęłam podchodzić przyjaźnie.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

O Pilates piszemy też na s. 17

eprasa.pl 0e9cbb5f77