BEZgorset

# DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

20 LAT

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA\\\NIEDZIELA
|26-27|06||2021|

„Dziennik Elbląski"
13 254
polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 293 NR 145 (20566)

fot. Martyna Chmura

# Wciągam ludzi w wir muzyki \14

ISSN 0137-9127
25
9 770137 912163

eprasa.pl 1311022e06

# Kobiety
## Warmii i Mazur

Fot. Z. Bednarski, „Biuletyn Lekarski", 2008, nr 103, s. 15

**Maria Waleria Lisowska** – lekarka, malarz amator. Urodziła się 14 lutego 1900 r. w Grodnie, jako córka Oktawiana i Marii. W 1922 r. podjęła studia na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Stefana Batorego w Wilnie. Dyplom lekarza otrzymała 17 grudnia 1928 r. Po zakończeniu wojny założyła rodzinę (córka Zofia). Zmarła 27 grudnia 1969 r.
W latach 1929-1934 pracowała jako internista w Szpitalu PCK w Białymstoku oraz jako lekarz szkolny w białostockim Seminarium Nauczycielskim. W lutym 1940 r. została aresztowana przez NKWD i wywieziona w głąb ZSRR. W tym czasie była lekarzem obozowym. Po roku zwolniona z zesłania kontynuowała praktykę lekarską w Poliklinice w Tałgar (Kazachstan). Wraz z Armią Władysława Andersa trafiła do Iranu, skąd przez Irak dotarła do Palestyny. Po powrocie do Polski w maju 1947 r. osiadła w Olsztynie. Zatrudniona została w Liceum Pedagogicznym i II Liceum Ogólnokształcącym jako lekarz szkolny. Od 15 grudnia 1952 r. pracowała w Pogotowiu Ratunkowym w Olsztynie. Po wielu latach pracy wśród chorych, w 1965 r. przeszła na emeryturę. Jej pasją artystyczną była muzyka oraz malarstwo. Grała na fortepianie. Tworzyła akwarele. Swoje artystyczne uzdolnienia ujawniała głównie podczas pobytu na Bliskim Wschodzie oraz w Palestynie. Tematem jej prac były m.in. egzotyczne plenery i obozowa codzienność. Z prac powstałych w czasie II wojny światowej zachowała się akwarela przedstawiająca namioty, w których stacjonowali żołnierze 5. Dywizji Piechoty Armii Polskiej na Wschodzie w Rehawoth.

**Leksykon Kultury Warmii i Mazur**

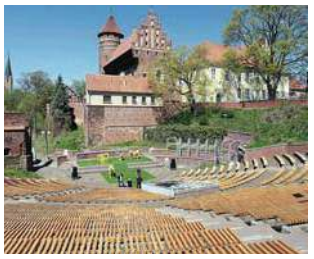
**NASZ PATRONAT:**

## Już dzisiaj Spotkania Zamkowe w Olsztynie

W sobotę o godzinie 20.30 rozpocznie się 47 edycja Ogólnopolskiego Festiwalu Spotkania Zamkowe „Śpiewajmy Poezję".

W tym roku, wyjątkowo, wydarzenie odbędzie się na terenie Amfiteatru im. Czesława Niemena w Olsztynie. Ta lokalizacja daje organizatorom możliwość zapewnienia bezpiecznych warunków i dostosowania się do obowiązujących przepisów.

W programie, oprócz tradycyjnych przesłuchań konkursowych i ogłoszenia wyników oraz wręczenia nagród wykonawcom, którzy najbardziej trafią do serc jurorów, odbędzie się koncert Meli Koteluk z zespołem Kwadrofonik z programem ostatniej płyty: Astronomia Poety. Warto przypomnieć, że Mela Koteluk była jedną z laureatek 34. edycji festiwalowego konkursu.



Jak zdradziła nam Basia Raduszkiewicz, która spotkała się z wykonawcami jako jurorka już podczas tegorocznych eliminacji, festiwalowa publiczność ma prawo oczekiwać prawdziwej artystycznej uczty. Artystka dodała: — Nie ukrywam, że chcielibyśmy odkryć osobowości mające artystyczny potencjał. Znaleźć kogoś, kto w przyszłości mógłby stać się zjawiskiem scenicznym na miarę klasyków nurtu piosenki poetyckiej.

Wydarzenie jest biletowane.

**dbp**

## Słowniczek feministyczny: **GENDER**

Pojęcie „gender" wskazuje na płeć kulturową, a nie biologiczną (cielesną). Tak rozumiana „płeć" jest sprawą umowną, czyli pewną konstrukcją społeczną. Można więc w skrócie powiedzieć, że mówiąc o gender, mówimy o tym, jak społeczeństwo kształtuje kobiety i mężczyzn, jakie cechy im przypisuje, jakich postaw od nich oczekuje i jak ich socjalizuje do wypełniania konkretnych ról. Na płeć społeczną składać się może m.in. sposób ubierania się i zachowania, a także pewien zakres możliwości (choćby w zakresie sprawowanych funkcji).

Świadomość genderowa pozwala odrzucić przekonanie o tym, że istnieje coś takiego, jak cechy typowe dla kobiet i mężczyzn, a także przyznanie, że w swobodnym wyborze roli społecznej ograniczają nas kultura i stereotypy.

Hasłem wywoławczym dla myślenia o różnicach między płcią biologiczną a kulturową stało się zdanie „Nikt nie rodzi się kobietą, tylko się nią staje", którego autorką jest Simone de Beauvoir.

Fot. Feewiki/Wikipedia/CC BY-SA 4.0

W ciekawy sposób rozwinęła tę myśl Judith Butler, która pisała o performatywności płci. Zdaniem filozofki przypisanie płci kulturowej następuje na mocy aktu performatywnego (stwarzającego rzeczywistość, odbywającego się za pomocą swoistych słów-zaklęć, do których zaliczać można np. takie słowa jak: „A teraz ogłaszam was mężem i żoną"). Butler zauważa bowiem, że podczas porodu położna lub lekarz wypowiadają pewną „magiczną formułkę" („To chłopiec" lub „To dziewczynka"), na mocy której obarcza się niejako noworodka określonym zestawem oczekiwań, stereotypów i ról przypisywanych danej płci.

**dbp**

Szanowni Państwo,

pamiętam jak po urodzeniu syna chodziłam z pokoju do łazienki z lekka pochlipując. Na pytanie, co ci jest, odpowiadałam: nie wiem. I chyba każdy z nas ma lub miał w swoim otoczeniu kobietę, która doświadczała wahań nastrojów po porodzie. I jak pokazują statystyki, baby blues, za który odpowiadają hormony, dotyka nawet 50-80% młodych mam. Co jednak w sytuacji, gdy baby blues zastępuje depresja poporodowa? I jak rozpoznać różnicę? Zapraszamy do lektury s. 3.

Polecamy również rozmowę z Agatą Szerszeniewicz z Olsztyńskiego Marszu Równości. Rozmowę o akceptacji siebie (s. 6).

Przyjemnej lektury!

**ZUZANNA LESZCZYŃSKA**
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

## SPIS TREŚCI

**TEMAT TYGODNIA**
3 Między baby blues a depresją
*O baby blues i depresji poporodowej rozmawiamy z dr Eweliną Kamasz z Katedry Psychologii Klinicznej, Rozwoju i Edukacji UWM w Olsztynie.*
**TWARZE**
6 Potrzebowałam wsparcia, że jako lesbijka nie jestem sama w tym świecie pełnym nienawiści
*Żyjemy w społeczeństwie, które odgórnie narzuca, że każdy jest heteroseksualny — to źle i niedługo sama miałam poznać dlaczego — mówi Agata Szerszeniewicz z Olsztyńskiego Marszu Równości.*
**PIELĘGNIARKI NA POLU BITWY**
8 Sami sobie radziliśmy...
*— Bez dwóch zdań psycholog może pomóc w każdej sytuacji, a co dopiero w czasie pandemii — uważa Iwona Wołosewicz, pielęgniarka epidemiologiczna z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie. — Ale my, Polacy, lubimy doklejać łatki. I skutek był taki, że ludzie z pierwszej linii frontu walki z wirusem na fachowe wsparcie psychologiczne ze strony państwa nie mogli liczyć...*
**KOBIETA Z PASJĄ**
10 Psi fryzjer zna się na modzie
*Groomer — psi fryzjer, to nie tylko człowiek od golenia psów. O tym, na czym polega ta profesja opowiedziała Monika Muchlińska, która strzyże elbląskie czworonogi.*
**MALARSTWO**
11 Spacerem po granicy jawy i snu
*W Starej Kotłowni w Kortowie można obejrzeć wystawę Anny Stankiewicz, malarki pochodzącej z Olsztyna. Jej twórczość jest powrotem do tego, co pierwotne i głęboko ukryte w podświadomości.*
**KOBIETY W BIZNESIE**
12 Kwiaty mają niezwykłą moc
*Czy miłość do kwiatów może przerodzić się w biznes? O to zapytaliśmy Izę Mańkowską-Salik i Agnieszkę Reimus-Knezević z Pracowni Florystycznej Trzy po Trzy.*
**BEZ KRAWATA**
14 Postawił wszystko na jedną kartę
*W muzyce zakochał się już jako dziecko. Dziś grywa przed kilkutysięczną publicznością, ale nadal miewa tremę. Ta jednak, jak mówi Patryk Purzycki, motywuje go do wyjścia na scenę, a sama adrenalina, która towarzyszy występom, działa uzależniająco.*
**EMOCJE NA TALERZU**
16 Zajadanie emocji nie jest rozwiązaniem
*Jeśli w dzieciństwie zajadaliśmy złość czy smutek, to w dorosłym życiu zrobimy podobnie. O tym, jak emocje wpływają na relacje z jedzeniem i komunikatach, które wyssaliśmy z mlekiem matki, mówi Elżbieta Lange, autorka książki „Emocje na talerzu".*
**MĘSKI PUNKT WIDZENIA**
17 Bardzo cenię niezależność
*Muzyka rapowa jest bardzo ważna zarówno dla pokolenia trzydziesto-czterdziestolatków, jak i dla ludzi zupełnie młodych. Z Arasem Dobrado, raperem pochodzącym z Olsztyna, rozmawiamy o jego muzyce i drodze artystycznej.*
**ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ**
18 Kosmetyczka radzi
18 Metamorfoza numeru
18 Zapytaj psychoterapeutkę: związki partnerskie
**SEKRETY KUCHNI**
19 Dieta na lato
19 Kuba przy garach poleca
**PLOTKI ZE ŚWIATA CELEBRYTÓW**
20 Dorota Goldpoint: Kobiety w rozmiarze plus size mają prawo wyglądać pięknie i być akceptowane przez otoczenie.
**ZDROWIE**
21 Kwiaty do wąchania i do... jedzenia!
**SPORT**
23 Trenuje, testuje i chce nadrobić

**REDAKTORZY WYDANIA**
Zuzanna Leszczyńska 89 625 69 82
Mirosław Wieczorek
Piotr Sucharzewski sport@gazetaolsztynska.pl
**ŁAMANIE:** Dobrochna Bugiera
**WYDANIE ONLINE** 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

**REDAKTOR NACZELNY**
Igor Hrywna

**ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO**
Dawid Zmuda
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

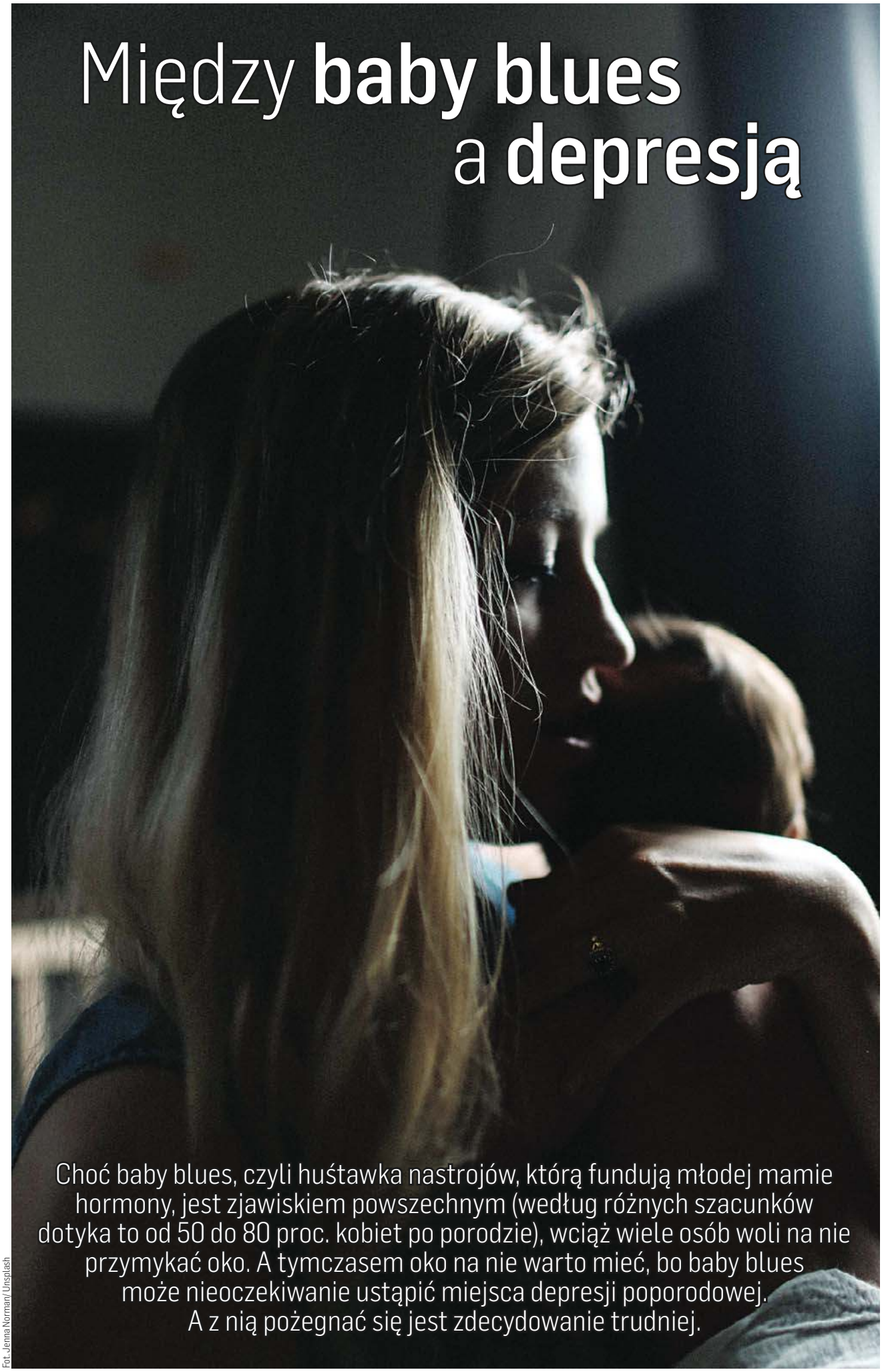
**PREZES**
Jarosław Tokarczyk

**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 1311022e06

# Między **baby blues** a **depresją**



Choć baby blues, czyli huśtawka nastrojów, którą fundują młodej mamie hormony, jest zjawiskiem powszechnym (według różnych szacunków dotyka to od 50 do 80 proc. kobiet po porodzie), wciąż wiele osób woli na nie przymykać oko. A tymczasem oko na nie warto mieć, bo baby blues może nieoczekiwanie ustąpić miejsca depresji poporodowej. A z nią pożegnać się jest zdecydowanie trudniej.

Fot. Jenna Norman/ Unsplash

Czy tak miło dla ucha brzmiące określenie, jakim jest „baby blues", może oznaczać coś nadzwyczaj niebezpiecznego? Niestety: może. Baby blues to tzw. poporodowy smutek, objawiający się np. płaczliwością mamy, jej wahaniami nastrojów, zmęczeniem. Do tego może dołączyć poczucie przytłoczenia nowymi obowiązkami, obawy o to, czy spełnimy się w nowej roli, a nawet stany lękowe. Dobra wiadomość jest taka, że na ogół objawy te ustępują po około dwóch tygodniach. Niestety, nie wszystkie kobiety tak szybko żegnają się z problemami. Bywa, że uporczywy stan, w którym niewiele cieszy, a zdecydowanie więcej martwi, trwa miesiącami. Wówczas mówimy już o depresji poporodowej.

Tak jak nie umiemy mówić o depresji jako takiej, tak i o jej szczególnym rodzaju, jakim jest depresja poporodowa, wolimy milczeć. Tymczasem psychologowie biją na alarm, przyznając, że zbyt wiele kobiet zbyt długo zwleka z wizytą u specjalisty, męcząc się i narażając nie tylko swoje zdrowie, ale i... życie. Mamy stanowczo zbyt dużo dowodów na to, że nieleczona depresja może mieć fatalne skutki. A ponieważ dobrze wiemy, że o wiele szybciej reagujemy, kiedy w grę nie wchodzi tylko nasze dobro, ale także naszych bliskich, dodajmy: wspomniane skutki mogą dotyczyć nie tylko samej osoby, która zmaga się z depresją.

Kiedy kilka miesięcy temu publikowaliśmy „Raport dziennikarzy Gazety Olsztyńskiej" poświęcony psychiatrii dziecięcej i młodzieżowej, zamieściliśmy w nim rozmowę z Urszulą Kubicką-Kraszyńską z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. W rozmowie z nami podkreślała ona, że brakuje systemowego wsparcia młodych mam i kobiet w ciąży. — Utrudniony jest też dostęp do psychiatrów, którzy wiedzą, jak leczyć depresję w ciąży i poporodową. A depresja jest poważnym czynnikiem ryzyka krzywdzenia małych dzieci — zaznaczała socjolożka. — Depresja rodzica, a pamiętajmy, że — choć zdarza się to rzadziej — także ojcowie mogą chorować po narodzinach dziecka na rodzaj depresji — rzutuje też na prawidłowy rozwój dziecka, ponieważ sprawia, że rodzicowi jest trudno adekwatnie odpowiadać na potrzeby dziecka, na komunikaty, jakie niemowlę wysyła. Dziecko jest wówczas pozbawione bazowego poczucia bezpieczeństwa. Bardzo ważne jest więc, by jak najwcześniej wykrywać objawy depresji poporodowej, bo wsparcie otoczenia, psychoterapia, a w przypadku bardzo nasilonych objawów farmakoterapia, mogą zdziałać wiele dobrego i minimalizować ewentualne szkody.

Zdaniem Urszuli Kubickiej-Kraszyńskiej odpowiedzią na potrzeby emocjonalne niektórych młodych i przyszłych mam mogą być spotkania z innymi kobietami w podobnej sytuacji. — Grupa wsparcia dla mam jest świetną profilaktyką depresji poporodowej, ponieważ daje to, czego kobietom dziś brakuje: troskliwą obecność innych kobiet, akceptację trudności bez oceniania – wyjaśniała, przypominając, że sprawy nie ułatwiają media społecznościowe. — Mimo tego, że spotykamy się w nich z nurtem pokazywania macierzyństwa takim, jakim ono jest naprawdę: z bałaganem w domu, koszulą nocną, której nie ma się kiedy zmienić, czy płaczącym dzieckiem, mamy też tzw. instamamy, które kreują wizerunek mamy „katalogowej". Z płaskim brzuchem dwa tygodnie po porodzie, z idealnym dzieckiem u boku. Nic więc dziwnego, że rodzice są pogubieni. Wiele się od nich oczekuje, a tymczasem oni sami być może niewiele dostali.

### Historia Agnieszki

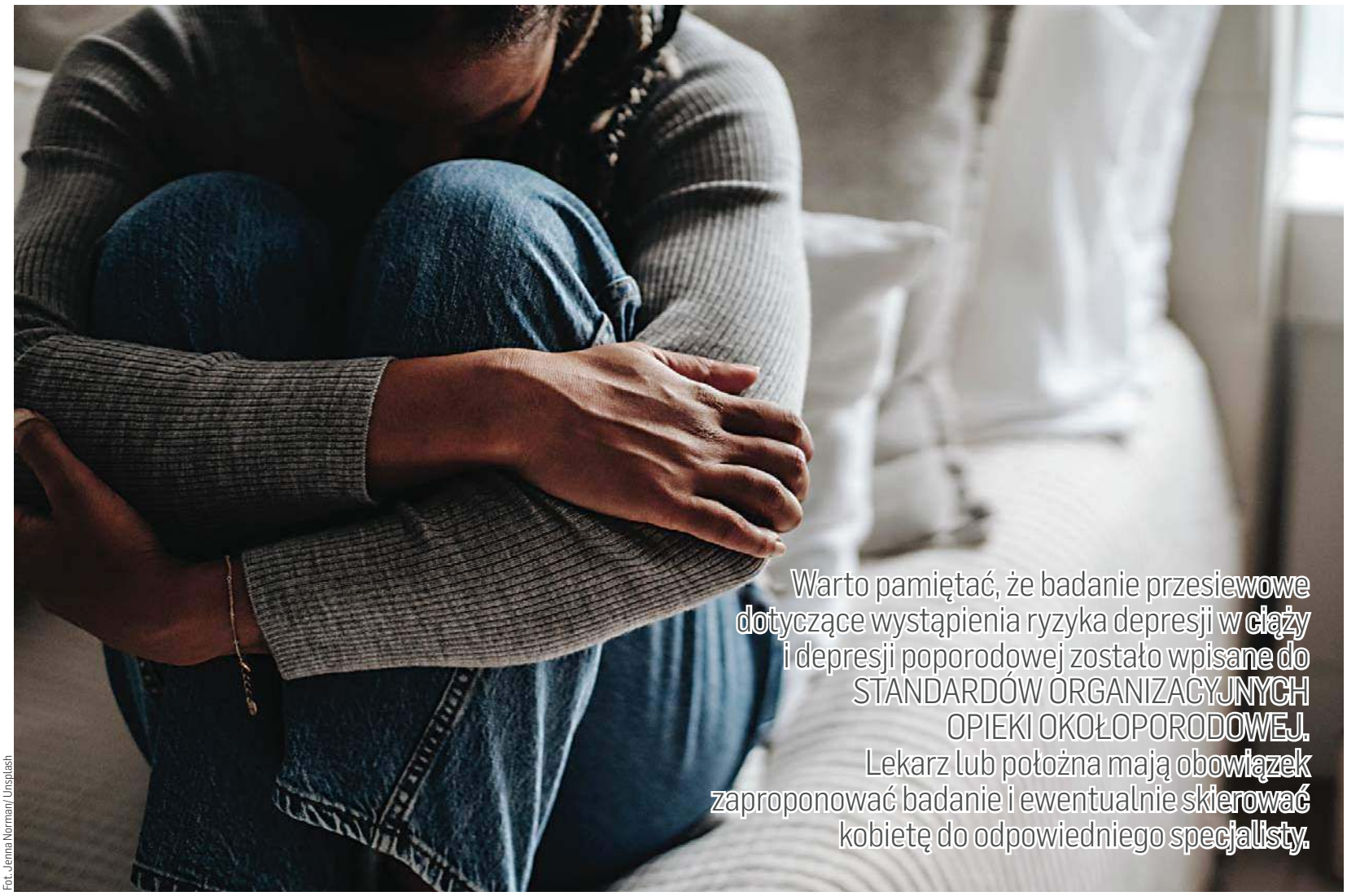
— Jestem z tych, jak to mówią, wrażliwych — opowiada o sobie Agnieszka z Olsztyna, mama 7-letniej Ani. — Zawsze łatwo było mnie zranić, wstydzę się pójść do urzędu, nie lubię zawierać nowych znajomości. Jak nietrudno się domyślić, poród był dla mnie wielkim przeżyciem. Wielkim, ale niekoniecznie wartym zapamiętania. Położna irytowała się, że nie współpracuję. Lekarz przychodził co jakiś czas i wydawał mi się zniecierpliwiony. Czułam presję, że powinnam urodzić szybko i bez marudzenia. Byłam przy tym samotna, bo mąż był w delegacji i nie zdążył jeszcze dojechać na miejsce. Zresztą nie byłam pewna, czy chciałam, żeby mnie widział w takiej sytuacji...

Agnieszka zaznacza, że kiedy jej córka pojawiła się na świecie, nie czuła nic poza zmęczeniem. I strachem. Te emocje się mieszały i napędzały wzajemnie.

Ciąg dalszy na s.4

eprasa.pl 1311022e06

**Ciąg dalszy ze s.3**




Fot. Jenna Norman/ Unsplash

Nie spałam przez dwie pierwsze doby po porodzie — wspomina kobieta. — Bałam się, że kiedy zmrużę oko, Ani coś się stanie. Lęk był irracjonalny, dzisiaj mam tego świadomość, ale wtedy nie umiałam sobie z nim poradzić. Bałam się wyjść do toalety, bo zostawiając córkę samą, czułam się jak potwór. A najdziwniejsze w tym wszystkim jest to, że chociaż bałam się o nią jak o nic i o nikogo, wcale nie miałam w sobie potrzeby przytulania jej, dotykania. Przystawiałam ją do piersi i nie czułam nic. Poza bólem, oczywiście. Kiedy trzeciego dnia po porodzie wróciłyśmy do domu, położyłam się na łóżku i spałam kilka godzin. Dziecko płakało, a mąż nie mógł mnie dobudzić. Martwił się, nie rozumiał, co się dzieje. Obudziłam się, wzięłam Anię na ręce i zaczęłam płakać. Mam wrażenie, że nie przestałam przez dwa tygodnie. Czy powiedziałam o tym odwiedzającej mnie położnej? Nie. Nie wydawała się tym zainteresowana. Wpadała na kilkanaście minut, rzucała okiem na mnie, kładła małą na wagę i leciała dalej. Ja też leciałam. Na autopilocie.

Czy mąż nie próbował poszukać pomocy dla Agnieszki?

— Próbował — przyznaje 36-latka. — To znaczy zapytał, czy nie uważam, że powinnam skontaktować się z psychologiem. Nie uważałam. Uważałam, że się kompromituję w oczach świata i swoich. „Co z ciebie za matka?" — pytałam samej siebie sto razy dziennie. Patrzyłam na swoją córkę, widziałam jej twarz podobną do mojej i nie czułam nic z tego, co myślałam, że czuć powinnam.

Taki stan trwał dwa tygodnie. Mężowi Agnieszki kończył się urlop. To go chyba zmotywowało do pomocy żonie.

— Zadzwonił po moją mamę. Miałam ochotę go za to zabić, to było pierwsze naprawdę intensywne uczucie, jakie znalazłam w sobie od porodu — mówi Agnieszka. — Mama przyjechała, rozejrzała się po mieszkaniu i niczego nie skomentowała. To był zły znak, bo ona nie jest z tych, które trzymają język za zębami. Pamiętam, że mnie przytuliła i zapytała, jak może mi pomóc. Rozkleiłam się. Ale to było inne rozklejenie. Takie oczyszczające. Zadzwoniłam do przyjaciółki, by podała mi numer do swojej znajomej psycholożki. Tego samego dnia umówiłam termin wizyty. Nie powiem, żeby pierwsze spotkanie z psycholożką przyniosło mi całkowitą ulgę. Ale zaczęłam czuć się znów jak dawna ja. I pamiętam, że po kolejnych kilku dniach po raz pierwszy spojrzałam na córkę z czułością, a nie z przerażeniem. Zdaniem psycholożki to był baby blues. I chyba tak było, bo nie potrzebowałam żadnych tabletek, żeby powoli wrócić do formy. Lekiem okazała się rozmowa, w której opowiedziałam uczciwie, co mnie boli, czego się boję, z czym sobie nie radzę. Ktoś mógłby powiedzieć: mężowi nie mogła się wygadać? Albo przyjaciółce? Nie mogłam. Bo dla męża chciałam być żoną i matką na medal. A przyjaciółkę ja uważałam za taką kobietę. Kiedy porozmawiałyśmy jakiś czas później, okazało się, że może i była na medal, ale i była też po... baby bluesie. Tylko mniej wycieńczającym niż mój. Nie wiem, co mnie bardziej zdziwiło: to, że mi tego nie powiedziała, czy to, że ja tego nie zauważyłam? W końcu bywałam u niej tuż po narodzinach jej syna. Zawsze wydawała się zadbana i zadowolona. Dzisiaj jestem mądrzejsza i wiem, że to draństwo może objawiać się na różne sposoby. I na różne sposoby niszczyć.

## Historia Magdy

„W moim przypadku te pierwsze doby po urodzeniu mojego pierworodnego Syna okazały się moimi największymi wyciskaczami łez! Były pewnego rodzaju zasłoną, która ograniczała moją widoczność, zabierała radość. Huśtałam się wbrew sobie na jednej z największych huśtawek świata, a przy tym nikt nie próbował mnie z tej otchłani wyswobodzić. Nikt nie zauważał mojego problemu, mimo że na wiele sposobów próbowałam to przekazać mojemu otoczeniu. Moje smutki były spychane. Tłumaczono mi je jako poporodowy zafiks, albo wręcz kazano mi się wreszcie „ogarnąć"..." — pisze Magda Kogut-Wałęcka na swoim blogu „Szczęśliva.pl". I wspomina pierwsze dni po porodzie: „Próbowałam porównywać się do matek, które były ze mną w szpitalnych salach i miałam wrażenie, że jestem od nich gorsza i we wszystkim daję ciała".

Kobieta przyznaje, że na ustabilizowanie się sytuacji (czyli przede wszystkim hormonów) czekała dwa tygodnie. Wtedy pojawiła się ulga. „Już nie łkałam w poduszkę z bezsilności i nie biczowałam się za to, że nie domagam na wielu polach, i nie jestem idealną, książkową matką. Zaczęły cieszyć mnie drobiazgi, te ulotne macierzyńskie momenty".

## Nie kocham swojego dziecka?

Kiedy otworzymy oczy nieco szerzej, zauważymy, że takich historii jak te, którą opowiedziały Agnieszka i Magda Kogut-Wałęcka, jest zdecydowanie więcej. Tylko chyba rzadko mamy ochotę to dostrzec. Boimy się, że ujawniając swoje emocje, wystawimy się na kolejne oceny.

„O młodszą córkę staraliśmy się dwa lata" — pisze jedna z mam, komentując post popularnej blogerki, „Mamy Ginekolog" (która także przyznała, że przechodziła przez to, co nazywa „depresją laktacyjną"). — Było to dziecko wyczekiwane bardzo, a to co przytrafiło mi się po porodzie, było koszmarem - nie czułam do niej nic, zupełnie nic, prócz irytacji. Denerwowała mnie tym, że płacze, że śpi, dosłownie wszystkim. Dzięki Bogu, minęło to po dobrym miesiącu i teraz jak o tym myślę, to sama siebie nie rozumiałam i nie rozumiem, jak można w taki sposób zachowywać się w stosunku do dziecka (...). Nie wyobrażam sobie, jak mogłam nie kochać takiej cudownej córeczki, która jest dla mnie całym światem".

## Ta zła

W historiach, których bohaterki przyznają, że zmagały się z baby blues lub depresją poporodową, niczym mantra powraca sformułowanie „czułam, że jestem złą matką". I nie, wcale nie chodzi o zło, które miałoby się przejawiać w świadomym krzywdzeniu dziecka. Powodem do rozpaczy bywa brak pokarmu w piersiach (szczególnie po cesarskim cięciu), poczucie niewywiązywania się ze wszystkich obowiązków czy — niezależne przecież od kobiety — problemy zdrowotne dziecka. Czasem baby blues magicznym przyciskiem wyłącza wręcz matce rozsądek, pozwalając wierzyć, że to ona jest odpowiedzialna za wszystkie nieszczęścia, które spadają na jej dziecko. Jest niespokojne — bo źle się czuje w obecności matki. Po jedzeniu ulewa — wina złego pokarmu. Płacze — ma złą matkę, której nie kocha. Tę listę można ciągnąć w nieskończoność, uzupełniając ją o zarzuty wobec samej siebie, wynikające z poczucia zawodu sprawianego partnerowi czy starszym pociechom. I natrętnej myśli, że nie jest się wystarczająco dobrą.

## Wszystko przez lukier

Kobiety, z którymi rozmawiam, zgodnie podkreślają, że ich zdaniem baby blues i depresja poporodowa mogą mieć swoje źródło nie tylko w samym organizmie kobiety, ale także w kulturowych uwikłaniach i przekazach, które do niej trafiają. Wiele zarzuca się mediom, przypominając, że obraz promowany w przekazach reklamowych nijak się ma do rzeczywistości. Że pierwsze tygodnie z dzieckiem nie polegają wyłącznie na wpatrywaniu się z czułością na owinięte w modny kocyk niemowlę. Że kobiece ciało nie wraca do formy na pstryknięcie palców, choćby to były palce Chodakowskiej czy Lewandowskiej, z którymi ćwiczymy w pocie czoła. Że nie każdy mąż czy partner towarzyszy swoim bliskim od rana

eprasa.pl 1311022e06

Na depresję poporodową mogą cierpieć także mężczyźni. Skala zjawiska jest trudna do oszacowania, ale mówi się czasem, że z problemami może się zmagać nawet co czwarty młody tata. Objawy męskiej depresji to m.in. drażliwość, ataki agresji, kłopoty z koncentracją, ze snem, a także skłonność do izolowania się od dziecka i partnerki.

do nocy. Takich „że" jest mnóstwo. Ale zanim się one pojawią, w głowach wielu kobiet rysuje się zupełnie inny obraz macierzyństwa niż ten, z którym się ostatecznie konfrontują. „Uśmiechnięte mamy, słodkie bobaski..." — pisze o tym wizerunku jedna z internautek. I dodaje: „I zadajesz sobie pytanie: co robię nie tak, że nie jest aż tak pięknie...?".

### Tabu dzieli

Młode mamy coraz odważniej mówią o trudnościach, z jakimi się borykały, nie tylko przyznając samym sobie prawo do rozprawienia się z problemami, ale i mając świadomość, że to doświadczenia wspólne dla wielu kobiet. Oswojenie tematu nie tylko pozwala się lepiej przygotować na ewentualne trudności, ale i na emocje, których się nie spodziewamy. Przykład? Miłość. Kiedy nasłuchamy się opowieści o fali miłości zalewającej serce matki podczas pierwszego spojrzenia na dziecko, wydawać nam się może, że w naszym przypadku nie tylko będzie tak samo, ale wręcz tak samo być musi. Nic bardziej mylnego. Wiele kobiet przyznaje, że takie uczucie pojawiło się u nich zdecydowanie później. Z wdzięcznością przyjmują więc wyznania innych matek, przyznających, że one także potrzebowały czasu, by powitać to nowe uczucie, co z kolei prowadziło je do przekonania, że są „dziwne" i wzmagało poczucie winy. „Od początku drażniło mnie to, że wszyscy nazywają uczucia, którymi obdarzają noworodka po urodzeniu, miłością. Dla mnie to była mieszanka odpowiedzialności i wzruszenia. Nic z poczucia miłości. Kocham moje dziecko nad życie, ale to przyszło po paru miesiącach. Na początku to była kwestia pielęgnacji i obowiązku" — pisze jedna z mam.

O „odlukrowanie" macierzyństwa upomina się coraz więcej osób. Sporo zasług na tym gruncie mają np. blogerki czy celebrytki, których głos z większą siłą dociera do domów walczących z własnym zmęczeniem i mam. Nawet jeśli zżymamy się na to, że gwiazdy pozwalają sobie na zbyt dużą szczerość, dzieląc się z nami tym, co intymne, ich wyznania na temat problemów psychicznych mają naprawdę duże znaczenie dla zwiększania naszej wrażliwości na tego typu problemy. Dzieląc się swoimi doświadczeniami, przyczyniają się do zrywania z tabu, blokującym wiele młodych mam, samotnie dotąd walczących z problemami, przed poproszeniem o pomoc.

Autorka bloga „Szczęśliva.pl", bazując na własnym doświadczeniu, także podkreśla wagę wsparcia ze strony innych ludzi: „Gdyby ktoś zapytał mnie o poradę, jak sobie poradzić z tym trudnym i wymagającym czasem, jakim jest poporodowy baby blues, to powiedziałabym jedno: macierzyństwo nigdy nie powinno być samotną drogą matki w towarzystwie swojego dziecka. Miejmy oczy i uszy otwarte, gdy w naszym otoczeniu widzimy kobietę, na której twarzy nie widać radości po zakończonej ciąży. Odciążmy ją. Porozmawiajmy. Nie zostawiajmy jej samej z tym bagażem, który chwilowo może nie być na jej siły. Reagujmy. Jeśli widzimy, że sami nie jesteśmy w stanie jej pomóc, skonsultujmy się z psychologiem. To co jest niewidoczne dla naszych oczu, może być rozdzierające dla początkującej matki!".

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztyńska.pl

# Depresja poporodowa wymaga leczenia

Żeby zmniejszyć zagrożenie wystąpienia depresji poporodowej, przyda się wgląd w samą siebie jeszcze przed decyzją o urodzeniu dziecka. O baby blues i depresji poporodowej rozmawiamy z dr Eweliną Kamasz z Katedry Psychologii Klinicznej, Rozwoju i Edukacji UWM w Olsztynie.

**— Czym różni się baby blues od depresji poporodowej?**

— Baby blues to tzw. depresja trzeciego dnia, która swoją nazwę bierze od momentu po porodzie, w którym pojawiają się jej objawy. Jej przyczynami są zmiany hormonalne zachodzące w organizmie matki, a związane z gwałtownym zakończeniem okresu ciąży. Do przyczyn baby blues zalicza się także trudności w sprawowaniu opieki nad dzieckiem. Objawami baby blues są niepewność, odczuwanie lęku oraz napięcie w kontaktach z dzieckiem, które wiąże się też z poczuciem niekompetencji w wykonywaniu wielu czynności przy dziecku. Kobietom doskwiera także huśtawka emocjonalna oraz poczucie zagubienia. Wśród typowych objawów można wskazać także płaczliwość oraz zniecierpliwienie.

Depresja poporodowa pojawia się zwykle później. Jej objawy kobieta zauważa w ciągu pierwszych sześciu miesięcy po porodzie. Statystycznie na depresję poporodową zapada 10-20 proc. kobiet. Wśród objawów emocjonalnych można wskazać smutek, obniżony nastrój, niezdolność do przeżywania radości, nadmierny lęk, a nawet agresję wobec dziecka i „mechaniczne" zajmowanie się nim. Jeśli chodzi o objawy poznawcze, to na depresję poporodową może wskazywać niska samoocena kobiety jako matki, jej przekonanie o tym, że sobie nie radzi, że nie ma odpowiednich kompetencji. Taka mama może też mieć skłonność do obwiniania się o wszystko, a przyszłość będzie postrzegać w czarnych barwach. Trzecią grupą objawów depresji poporodowej, po tych emocjonalnych i poznawczych, są objawy motywacyjne, do których można zaliczyć bierność czy niemożność podjęcia nawet prostych decyzji. Kobiecie chorującej na depresję poporodową może też brakować inicjatywy. Do tego dołączają objawy somatyczne choroby: kłopoty z apetytem, ze snem, ciągłe zmęczenie.

Fot. archiwum prywatne

Dr Ewelina Kamasz

**— Rozumiem, że właśnie takie sygnały powinny zwrócić uwagę otoczenia młodej mamy.**

— Tak, bardzo ważne jest wsparcie bliskich, rodziny, kogoś, kto będzie przy kobiecie, kto zajmie się przez jakiś czas dzieckiem i wesprze ją w tym trudnym dla niej czasie.

**— Jak wygląda proces wychodzenia z depresji poporodowej? Czy konieczne jest wsparcie specjalisty?**

— Depresja poporodowa wymaga leczenia. Stosuje się psychoterapię, psychoedukację, leki przeciwdepresyjne. Na pewno pomocy warto szukać w poradniach zdrowia psychicznego, w ośrodkach interwencji kryzysowej, ale także u lekarza pierwszego kontaktu i lekarza psychiatry.

**— Wiemy, że baby blues i depresja poporodowa są bardzo demokratyczne, bo mogą dotknąć każdą kobietę, ale może są jakieś sposoby, żeby ograniczyć ryzyko ich wystąpienia?**

— Wśród czynników ryzyka zachorowania na depresję po narodzinach dziecka można wskazać te, które mają związek z psychologicznymi i społecznymi uwarunkowaniami. Większe zagrożenie depresją poporodową diagnozuje się u osób, u których występuje choroba psychiczna i u tych, którym podczas ciąży towarzyszy wysoki poziom lęku podczas ciąży. Depresja poporodowa częściej może pojawić się także u osób, które cechują się nieadaptacyjnymi sposobami radzenia sobie ze stresem i lękiem, gniewem, ambiwalencją uczuć czy niską samooceną. Większe ryzyko choroby będzie dotyczyło też kobiet, które nie mogą liczyć na wsparcie społeczne, które są w związkach partnerskich o niskiej jakości, u tych, które mają za sobą stresujące wydarzenia życiowe czy te, w przypadku których ciąża była zjawiskiem niechcianym.

Żeby zmniejszyć zagrożenie wystąpienia depresji poporodowej, przyda się na pewno wgląd w samą siebie jeszcze przed decyzją o urodzeniu dziecka. Warto zapewnić sobie naukę dbania o samą siebie, poddać się psychoterapii. Dobrze byłoby, żeby decyzja o macierzyństwie była świadoma i poprzedzona dyskusją z partnerem na temat wizji rodzicielstwa i rodziny. Należy uzgodnić podział obowiązków i zapewnić sobie wsparcie. Podobne znaczenie dla zmniejszenia zagrożenia depresją poporodową ma dobra relacja z pielęgniarką, położną, lekarzem czy psychoterapeutą. Warto też dołączyć do grona innych matek, które będą wspierać, a nie kontrolować. Ważne są też zmiany systemowe w zakresie zapobiegania depresji, wśród których warto wskazać obserwację zdrowia psychicznego matki oraz okazywane jej wsparcie podczas wizyt patronażowych i kontrolnych u lekarza.

**— Czy nie jest też trochę tak, że dzisiaj od młodych mam wymaga się więcej niż kiedyś, a nie oferuje im się wsparcia? Myślę tu o poczuciu osamotnienia kobiet, którym dzisiaj za tę tzw. wioskę niezbędną do wychowania malucha, służy już tylko wirtualna wioska...**

— Na pewno duże znaczenie ma poczucie osamotnienia i wciąż odczuwana przez kobiety presja społeczna, która każe widzieć macierzyństwo jako największy dar dla kobiety. Jeśli dołożymy do tego jeszcze zgubną wiarę w instynkt macierzyński, który ma podobno drzemać w każdej z nas i narażanie się na porównania z matkami-instagramerkami, które są szczupłe, uśmiechnięte i nie mają problemów z dzieckiem, to zauważymy, jak wiele wyzwań czeka młode mamy. Nie bez znaczenia jest też pewnie tradycyjny model opieki nad domem i dzieckiem, w którym większość obowiązków spada na głowę kobiety.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 1311022e06

# Potrzebowałam wsparcia, że **jako lesbijka nie jestem sama** w tym świecie pełnym nienawiści

W gimnazjum zauważyłam, że nie interesuję się chłopcami tak, jak robią to koleżanki. Zawsze widziałam w nich kompanów, a nie życiowych partnerów. Żyjemy w społeczeństwie, które odgórnie narzuca, że każdy jest heteroseksualny — to źle i niedługo sama miałam poznać dlaczego — mówi Agata Szerszeniewicz z Olsztyńskiego Marszu Równości.

Fot. Archiwum prywatne

**— Byłaś grzecznym dzieckiem?**

— Dorastałam w latach 90. Dzieciństwo osób z tego okresu było bardzo podobne i często naznaczone ręcznym wybijaniem przez rodziców czegoś więcej niż tylko „głupich" pomysłów. Myślę, że byłam charakternym dzieckiem, co wiążę bezpośrednio z otoczeniem, w którym dorastałam.

Czy grzecznym? Nie powiedziałabym, ale też czy bym siebie demonizowała? Byłam po prostu dzieckiem. W szkołach było różnie. Na pewno nie byłam prymuską. Brałam udział w konkursach plastycznych. Reprezentowałam szkoły w sportach drużynowych. Probowałam się odnaleźć. Do wielu spraw musiałam dojrzeć, również do publicznego mówienia tego, co myślę.

**— Czym się interesujesz? Co lubisz robić w wolnym czasie?**

— Mam tę przyjemność, że w lwiej części moja obecna praca i działania społeczno-polityczne pokrywają się z moimi zainteresowaniami. Bardzo interesują mnie ludzie. Sposób, w jaki podejmują decyzje i dlaczego akurat takie. Co ich ukształtowało? Czy mieli w nich wybór? Z jakimi problemami się spotkali? Czy przenoszą je na inne osoby? Można odkrywać to na wielu płaszczyznach i chcę to robić.

Chętnie też podróżuję. Po małych miejscowościach i tych określanych jako duże. Czytam książki, ostatnio głównie z gatunku true crime, czyli pochylających się nad analizą zbrodni, które wydarzyły się naprawdę. Słucham również podcastów, czyli nagrywanych publikacji dźwiękowych albo w formie filmów, na ten temat. Wybieram tylko te, w których autorki i autorzy nie opierają się na sensacji, lecz szanują ofiary i ich rodziny.

Gram też w gry, a raczej w jedną — Don't Starve. Oznacza to „nie głoduj" i na tym też polega — swoją postacią trzeba przeżyć jak najwięcej dni. Mój rekord to 160.

W wolnym czasie piszę również opinie na jednym z lokalnych portali. Dzielę się w nich moimi spostrzeżeniami.

**— Pamiętasz pierwszą organizowaną przez siebie akcje? Pierwsze publiczne wystąpienie, emocje, które ci wtedy towarzyszyły. Stresowałaś się?**

— Nie pamiętam pierwszej akcji, którą współorganizowałam, czy wystąpienia. Opowiem o jednej z pierwszych, w których brałam udział. 12 lat temu w Olsztynie działała Kampania Przeciw Homofobii. Początkowo kierowała nią Sandra Ejsymont. W 2010 roku na walentynki zrobiliśmy akcję na moście Jana. Polegała na napisaniu na balonach imienia osoby, która jest dla nas szczególnie ważna. Były one później przyczepione do balustrady. Wspominam to bardzo dobrze. W 2009 i 2010 roku w Olsztynie organizowany był również festiwal Bez Tabu i II Olsztyńskie Dni Równości. Miałam wtedy 16 lat. Pamiętam te wydarzenia w sposób szczególny. Potrzebowałam ogromnego wsparcia, że jako lesbijka nie jestem sama w tym świecie pełnym nienawiści.

**— W jakim wieku zaczęłaś być świadoma swojej orientacji seksualnej?**

— W gimnazjum zauważyłam, że nie interesuję się chłopcami tak, jak robią to koleżanki. Zawsze widziałam w nich kompanów, a nie życiowych partnerów. Żyjemy w społeczeństwie, które odgórnie narzuca, że każdy jest heteroseksualny — to źle i niedługo sama miałam poznać dlaczego. W wieku 14 lat spodobała mi się dziewczyna z równoległej klasy, z którą nigdy tak naprawdę nie miałam kontaktu i do końca szkoły nic się w tej sferze nie zmieniło. Wspominam to strasznie. Byłam bardzo zdezorientowana. Do tamtego momentu nic dobrego o osobach o orientacji homoseksualnej nie słyszałam — same mity i wulgaryzmy, szczególnie w dzieciństwie. Czułam wielką niesprawiedliwość, że urodziłam się lesbijką i w tym społeczeństwie już na starcie będę miała trudniej. Dopiero czytając, głównie internet, zrozumiałam, że rodzimy się różnorodni. Zaakceptowałam siebie.

**— Czy Agata Szerszeniewicz, twarz Olsztyńskiego Marszu Równości i olsztyńskiej lewicy, stresuje się przed wystąpieniami?**

— O tak! Zawsze! Poruszam bardzo trudne tematy i jednocześnie nieprzychylne narracji, którą narzucił obecny rząd. Wciąż pracuję nad stresem i widzę postępy. Startowałam z punktu, w którym trudno mi było udzielić zwięzłej wypowiedzi. Dziś mam większą pewność, lepiej się przygotowuję emocjonalnie i dużo myślę nad tym, co i w jaki sposób ująć. Musiałam się przełamać. Na szczęście z natury dużo mówię i trudno mnie wyprowadzic z równowagi.

eprasa.pl 1311022e06

**Agata Szerszeniewicz**
Olsztyńska działaczka społeczno-polityczna. Jest inicjatorką i współorganizatorką Olsztyńskiego Marszu Równości, który założyła w sierpniu 2018 roku. Od 2016 jest członkinią partii Lewica Razem, gdzie przez roczną kadencję zasiadała w Zarządzie Okręgu w Olsztynie. Współorganizatorka licznych lokalnych akcji, w tym klimatycznych - WYMieraMY i Marszu Żałobnego dla Olsztyna. Ma 28 lat.

Fot. Archiwum prywatne

**— Twoja działalność społeczna i polityczna przeszkadza ci w życiu, czy może pomaga? Ludzie zaczepiają cię na ulicy? Gratulują ci czy może grożą?**

— Kiedyś badałam grunt i sprawdzałam, na ile moje życie i poglądy pokrywają się z osobami, które poznawałam. Wolałam się nie odzywać i poruszać ostrożnie, niż się wystawiać. Dziś już tak nie jest i jeśli ktoś ma ze mną problem, to jest to jego sprawa. Nie da się zadowolić wszystkich i nie zamierzam tego robić. Bardzo pomaga mi w tym obecna praca i osoby, z którymi współpracuję.

**— A czy się zajmujesz?**

— Jestem specjalistką do spraw marketingu wizerunkowego w biurze poselskim Pauliny Matysiak. Jesteśmy z posłanką w tej samej partii — Lewicy Razem. Nasze poglądy w kwestii otwartości i akceptacji pokrywają się. Już nie wyobrażam sobie pracy w miejscu, w którym nie mogę powiedzieć np. o tym, gdzie byłam z dziewczyną w weekend, czy o naszych planach. A wcześniej tak robiłam, żeby nikt mnie nie obrażał.

Jeśli chodzi o rozpoznawanie mnie na ulicach Olsztyna... zdarzały się takie sytuacje i tylko pozytywne. Zawsze w kontekście inicjacji i współorganizacji Olsztyńskiego Marszu Równości. Jest to miłe, ale też nie jestem celebrytką. Nie mam potrzeby poklasku i wystarczy mi, żeby do ludzi docierało to, co mówię, ni to, jak wyglądam. Atakowana jestem głównie w internecie. Nie przeszkadza mi to i moje podejście do wulgaryzmów kierowanych wobec mnie jest obojętne. Może to dziwnie brzmi, ale wolę, żeby obrażano mnie niż inne osoby, szczególnie młode.

**— Nie wypalasz się? Nie myślisz czasami: „Mam już dość, chcę odpocząć i dać sobie z tym spokój".**

— Staram się dbać o moje zdrowie psychiczne i fizyczne oraz uprzedzać takie sytuacje. Jeśli potrzebuję odpoczynku, odpoczywam. Jestem młodą osobą i znam swoje granice. Mam chęci, pomysły, cele. Ciężko pracowałam na to, gdzie jestem teraz, i nie ustaję w swoim rozwoju. Chciałabym działać tak długo, aż w zgodzie z samą sobą uznam, że już tego nie chcę. Jestem bardzo zdeterminowana i wiem, że muszę o siebie dbać.

**— Jaki był najlepszy moment w twojej działalności społecznej, taki, w którym czułaś dumę, miałaś świadomość, że pomagasz ludziom, robisz coś dobrego, ważnego. Taka sytuacja, która cię motywuje do działania.**

— Bez wątpienia pierwszy Marsz Równości w Olsztynie w 2019 roku. Kiedy zainicjowałam marsz wiedziałam, że jego organizacja będzie znacznie bardziej skomplikowana niż zgromadzenia, które już odbywały się u nas w mieście. Miałam świadomość decyzji, które trzeba będzie podejmować i często będą one trudne. Nawet niezrozumiałe czy wyszydzane. Najtrudniej wybierać między tym, co łatwe, a tym, co słuszne.

Jednocześnie czułam też, że do pomocy dołączą osoby i grupy, które chcą tego, co my — Olsztyński Marsz Równości, który do dziś podejmuje inicjatywy, jak np. ostatnią w sprawie dostępu do środków higieny osobistej w szkołach sąsiadujących z miastem i czeka na możliwość bezpiecznej organizacji drugiego Marszu Równości w Olsztynie.

Obserwuję naszą różnorodność i widzę, że coraz więcej osób otwarcie mówi o braku zgody na dyskryminację ludzi ze względu na orientację seksualną, tożsamość płciową, płeć narodowość, niepełnosprawność, sytuację ekonomiczną czy wiek.

**— Co chciałabyś powiedzieć ludziom, którzy chcą zacząć coś robić, działać społecznie, ale boją się, że im się nie uda, zostaną zniszczone wizerunkowo?**

— Porażki i nieoczekiwane zwroty akcji są częścią działań społecznych. Trzeba po prostu przyjąć, że mogą się wydarzyć i być elastycznym, aby znaleźć rozwiązania dla takich sytuacji. Sęk w tym, że inicjowanie akcji, zajmowanie stanowisk czy nawiązywanie relacji z innymi osobami zawsze związane jest z ryzykiem, że ktoś będzie miał problem. Nie trzeba mieć kontaktu z takimi osobami.

Działania społeczne tylko w jakimś zakresie związane są z negatywnymi sytuacjami. Trzeba patrzeć na pozytywne strony. Jeśli ktoś chce robić akcje i nie krzywdzą one innych, niech robi. Najlepiej jest najpierw zastanowić się nad tym, w jakim zakresie chce się działać i co można w nim zrobić. Ile chce się poświęcić czasu, który jest nasz własny i nikt go nam nie zwróci. To, co szczególnie polecam, to sprawdzenie, czy w okolicy jest już grupa, która realizuje podobne działania. Na pewno ma jakieś spotkania, jeśli nie, to akcje, na które można przyjść i zobaczyć, jak to wygląda.

Pojawienie się nie jest równoznaczne z paktem, który wiąże nas z danym gronem na zawsze. W przypadku kiedy działania danej organizacji nam nie odpowiadają, można samemu zainicjować wydarzenie, trzeba tylko sprawdzić, co mówi prawo i znaleźć jak największą liczbę osób, która podziela nasz pomysł. Współpracować z nimi.

Jest tyle dziedzin i możliwości, że jeśli się ma cel, to można go realizować. Każde działanie dla dobra społeczeństwa jest potrzebne i ważne. Aktywność w mediach społecznościowych na stronach organizacji, które popieramy, czy wspieranie jej finansowo, również jest ogromnym wkładem w walce o równość społeczną. Warto być otwartym i zdeterminowanym, bo działania społeczno-polityczne wymagają wkładu własnego i zawsze znajdą się osoby, które będą je utrudniać. Spotkamy jednak również sojuszników, którzy staną z nami ramię w ramię.

**KAROL GROSZ**
k.grosz@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 1311022e06

# Sami sobie radziliśmy...

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

— Bez dwóch zdań psycholog może pomóc w każdej sytuacji, a co dopiero w czasie pandemii — uważa Iwona Wołosewicz, pielęgniarka epidemiologiczna z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie. — Ale my, Polacy, lubimy doklejać łatki. I skutek był taki, że ludzie z pierwszej linii frontu walki z wirusem na fachowe wsparcie psychologiczne ze strony państwa nie mogli liczyć...

**— Czym zwyczajowo jako pielęgniarka epidemiologiczna zajmuje się Pani na co dzień?**

— Przede wszystkim kontrolą zakażeń, czyli realizacją programu zapobiegania i kontroli zakażeń szpitalnych — sprawuję nadzór nad systemem izolacji pacjenta z zakażeniem. Nadzoruję i monitoruję też całościowy stan sanitarno-epidemiologiczny szpitala. Prowadzę dokumentację dotyczącą kontroli zakażeń szpitalnych. Do tego dochodzi nadzór nad prawidłowym postępowaniem podczas dezynfekcji powierzchni, rąk, sprzętu medycznego i narzędzi. Opracowuję standardy, procedury i instrukcje dotyczące profilaktyki zakażeń szpitalnych. Jestem też kierownikiem centralnej sterylizatorni: pilnuję, by obieg narzędzi, zwłaszcza na bloku operacyjnym, ale też w pozostałych komórkach organizacyjnych szpitala, był prawidłowy. Pilnuję, by tryb postępowania z brudną bielizną szpitalną był prawidłowy — mamy cały system kredytowo-czipowy, jedną z najszybszych technik automatycznej identyfikacji, która pozwala na szybką i dokładną identyfikację przekazanych do prania oraz zwróconych po praniu asortymentów bielizny. Pilnuję też prawidłowości pobierania, przechowywania i transportowania materiału biologicznego do laboratoriom mikrobiologicznego. Nawet nadzór nad prawidłowym wykonywaniem usługi dostarczania posiłków pacjentom przez firmę zewnętrzną — też należy do moich obowiązków. A na koniec idzie nadzór nad prawidłową segregacją i utylizacją odpadów, zwłaszcza medycznych — muszę pilnować z jednej strony personelu szpitala — czy prawidłowo postępuje z odpadami medycznymi, ale też firmy, która odbiera od nas odpady do utylizacji. Czasem zapominamy o jednej rzeczy: teraz mamy akurat problem z pandemią i wszyscy się martwią koronawirusem, ale przecież są pacjenci z innymi chorobami i drobnoustrojami chorobotwórczymi i też trzeba ich izolować i zaplanować opiekę nad pacjentem z zakażeniem. Nawet przed koronawirusem musieliśmy stale ich izolować i dbać, by zakażeń szpitalnych i pozaszpitalnych było jak najmniej. Pamiętajmy też, że te same zasady obowiązują cały szpital: od lekarzy poprzez techników, pielęgniarki, aż po sekcję higieny — wszyscy muszą znać procedury i wszyscy tak samo skrupulatnie muszą ich przestrzegać. To samo dotyczy znajomości zastosowania poszczególnych preparatów dezynfekcyjnych, bo przecież czym innym dezynfekujemy powierzchnie skażone biologicznie, a czym innym ręce. Personel musi znać zasady i procedury postępowania z pacjentem, który z powodu wyizolowania drobnoustroju chorobotwórczego musiał zostać poddany izolacji. I też obowiązują inne zasady postępowania z pacjentem zakażonym SARS-CoV-2, a inne z pacjentem, u którego wykryto Klebsiella pneumoniae MBL (+) czy Clostridium difficile. W szpitalu wdraża się standardowe środki ostrożności postępowania w przypadku każdego pacjenta, ponieważ każdy pacjent musi być traktowany jako potencjalnie zakażony.

**— Jak pandemia wpłynęła na Pani pracę? Co się zmieniło?**

— Musieliśmy wprowadzić nowe procedury. Przy czym wiele z nich wchodziło z dnia na dzień, bo przecież cała ta sytuacja zmieniała się czasami z godziny na godzinę. Już od ponad roku pracuję na pełnych obrotach, praktycznie cały czas z telefonem pod ręką — a on dzwoni o różnych porach, nawet późnym wieczorem i w święta. Zdarzają się różne sytuacje, a bywa, że wytyczne dostajemy późnym popołudniem. Zatem niemożliwe, bym ja o godzinie 15 zamknęła biurko, pokój i poszła do domu. Bo szpital nie może czekać następnych kilku godzin, bo mamy pacjentów, których trzeba chronić! I bywa, że trzeba machnąć ręką na prywatne sprawy — i natychmiast działać. W grudniu przykładowo spośród personelu 106 osób przebywało albo na izolacji, albo na kwarantannie. Każdy przypadek potencjalnego zakażenia należy jak najprędzej zgłosić. A zaraz potem dokładnie przeanalizować sytuację: kto z kim miał kontakt, czy nie było sytuacji, że ktoś przebywał bez środków ochrony indywidualnej, na przykład bez maseczki, kto miał ostatni dyżur z osobą, która kilka godzin po nim okazała się covidowo dodatnia. Kogo w związku z tymi ustaleniami odwołujemy na kwarantannę, kogo zgłaszamy do stacji sanitarno-epidemiologicznej jako osobę z tzw. kontaktu. A to w konsekwencji w jednej chwili zmienia cały grafik dyżurów, bo trzeba zaplanować pracę już z wyłączeniem osoby zakażonej oraz paru innych, które miały z nią kontakt i potencjalnie też mogą być zakażone — to przecież działa na zasadzie domina. Wiele działo się bardzo dynamicznie, a z drugiej strony wszystkie nowe procedury postępowania musimy wprowadzać tak, by personel nie czuł się zagrożony; by czuł, że nie pracuje w chaosie i by każdy wiedział, jak ma się zachować, jak postępować na poszczególnych odcinkach i jak się w tym wszystkim znaleźć. Ludzie muszą też zawsze wiedzieć — dlaczego. Dlaczego ta procedura się zmieniła i dlaczego od dziś mamy coś robić trochę inaczej. Wiele pracy spadło na Iwonę Kacprzak, dyrektor d.s. pielęgniarstwa w USK, która na bieżąco musiała przenosić pielęgniarki z jednego oddziału na inny, bo przecież ktoś musiał stale opiekować się pacjentami. Były dni, że pacjent okazywał się dodatni — wszyscy pacjenci badani są przed przyjęciem do szpitala i trafiają na odpowiedni oddział, zgodnie ze skierowaniem, ale czasem covid ujawnia się w teście dopiero po paru dniach, już podczas pobytu pacjenta w klinice czy oddziale. A w międzyczasie taki pacjent leżał już kilka dni z paroma innymi pacjentami w jednej sali! Czyli mamy dwóch-trzech kolejnych pacjentów z tzw. kontaktu. Do tego dochodzi personel, który też miał z takim pacjentem stały kontakt. Też bywało ciężko, bo przecież są takie osoby, które na swoim oddziale pracują od zawsze. A tu raptem muszą z godziny na godzinę trafić w nowe miejsce i wykonywać nieco inne obowiązki — z chirurgii na laryngologię, z kardiologii do Budzika. Też trzeba to rozumieć i zapewnić wszystkim pracownikom poczucie bezpieczeństwa. Pamiętajmy, że personel szpitala pracuje przede wszystkim w systemie zmianowym. Zatem szybka informacja, logiczne uzasadnienie dla poszczególnych decyzji i szybkie wdrażanie — to jest podstawa naszej pracy każdego dnia.

**— Kluczowa jest chyba ta konkretna odpowiedź na pytanie: dlaczego. Ludzie, którzy wiedzą, dlaczego — rozumieją sytuację, szybciej wdrażają nowości, a mimo wszystko czują się bezpiecznie. I działają z wewnętrznym przekonaniem, że tak trzeba.**

— A za to nie towarzyszy im poczucie lęku i chaosu, o którym wspominałam. A też osoby wydające poszczególne polecenia nie jawią się jako ludzie niekompetentni. Przeciwnie: mają poczucie, że każdy wie, co robić, i robi to, co do niego należy. Dlatego ja zawsze cierpliwie odpowiadam na wszystkie, nawet najbardziej trywialne pytania. Bo wiem, że ktoś, kto pyta, ma prawo mieć jakieś obawy. A ja wszystkie je muszę rozwiać. I może dlatego nasz personel jest naprawdę zaangażowany. Na oddziale covidowym, w pierwszych dniach jego działalności było trudno. Bo przecież ściśle należało przestrzegać rygorystycznych procedur związanych ze strojami ochronnymi i wchodzeniem do strefy czerwonej. A pamiętajmy, że to był czas, kiedy jeszcze wciąż czekaliśmy na szczepionki...! A tu zakażeni pacjenci, sporo zakażeń wśród personelu, zakażenia z innych oddziałów, które wyszły już w czasie hospitalizacji... Poza tym inne procedury zaczęły obowiązywać w przypadku zgonu pacjenta, zwłaszcza pacjenta po covidzie...

Tu milkniemy obie. I strasznie głęboko zaczynamy patrzeć sobie w oczy, widząc, jak kobieta z naprzeciwka walczy, by nic z tych oczu nie popłynęło...

**— A do tego walka o zapewnienie odpowiednich środków czystości i ochrony...**

— Bywało, że bardzo doskwierał nam brak środków ochrony indywidualnej. Bo przecież na wiele spraw i problemów szpitala trzeba spoglądać od strony finansowej, ale też logistycznej! Było i tak, że pieniądze były, ale w hurtowniach nie było preparatów do dezynfekcji powierzchni czy rąk. Albo maseczek. Albo rękawiczek... Choć faktem jest, że na początku pandemii ceny poszczególnych środków też poszły mocno w górę — paczka rękawiczek przed koronawirusem kosztowała 9 zł, a potem, kiedy już wirus przyszedł do Polski, w ciągu kilku dni cena skoczyła do 49 zł! Ale trzeba je było kupować, bo nie było przecież innego wyjścia. Nie mogę wymagać respektowania dezynfekcji rąk, jednocześnie nie zapewniając płynów i innych środków. Do tego w jakimś momencie musieliśmy kupić kontenery, które stanęły przed

eprasa.pl 1311022e06

wejściem do szpitala i udrożniły izbę przyjęć — karetki przecież nie przestawały nadjeżdżać. A do tego dostawaliśmy też w międzyczasie nowy sprzęt, choćby do jeszcze bardziej skutecznej dekontaminacji pomieszczeń. I też nie wolno było postawić go w kąt, bo przecież skuteczniejsza dezynfekcja to mniej zakażeń. No, to jeszcze w dniu dostawy sprzętu odbywało się szkolenie i dziś przyjęty aparat już jutro zaczynał działać pełną parą.

**— Czy w czasie szczytu pandemii coś budziło strach większy niż zwykle? Czego się Pani bała tak po ludzku?**

— Muszę powiedzieć, że osobiście nie odczuwałam jakiegoś większego strachu. Może dlatego, że jestem bardzo zadaniowa. Że przychodząc do pracy, zawsze koncentruję się na tym, co trzeba zrobić, co jest priorytetowe, a co ważne. A potem pilnuję, by informacja dotarła do wszystkich i by wszystko było dopięte na przysłowiowy ostatni guzik.

**— I to daje Pani poczucie większego bezpieczeństwa...**

— Tak... Ale codziennie obserwuję też swoje koleżanki i kolegów...

**— I?**

— I boją się. Bezdyskusyjnie bardziej niż przed pandemią.

**— A czego się boją?**

— Zakażenia koronawirusem. Że mogą z pracy coś przenieść do domu, do swoich najbliższych. Szczególnie na samym początku było tysiąc pytań: co robić w takiej a w takiej sytuacji, jak postępować, jak się zachować. I trzeba było szybko znaleźć odpowiedź, rozwiązanie problemu. Czasem wyjściem było osobne mieszkanie, czasem izolatorium. Poza tym na samym początku prócz oddziału covidowego stworzyliśmy też oddział przejściowy — pacjenci czekali tam na wynik potwierdzający lub wykluczający zakażenie koronawirusem. I nawet na tym oddziale wśród pielęgniarek był strach. Wprawdzie żadne przepisy nam tego nie nakazywały, ale dla zwiększenia poczucia tego bezpieczeństwa wprowadziliśmy też testy pracowników także PO izolacji czy kwarantannie.

**— Czy aż na takie emocjonalne wyzwania w pracy ktoś Panią przygotowywał?**

— Generalnie ustawa o zakażeniach obowiązuje od 2008 r. i to była wtedy absolutna nowość. Przede mną koleżanka, która zdecydowała się na stanowisko pielęgniarki epidemiologicznej, wytrzymała 4 dni...! I oświadczyła, że nie, że to nie dla niej, że ona się nie podejmie. Zatem sama tworzyłam wszystko od początku: wzory dokumentacji, procedury...

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

**— Totalnie od zera?**

— Tak. Należę do Stowarzyszenia Pielęgniarek Epidemiologicznych — spotykamy się regularnie, mamy wykłady, szkolenia. I sporo wiedzy w czasie tych spotkań wymieniamy, przede wszystkim tej praktycznej. Rozmawiamy o problemach, które nam się trafiają, przy czym bywa, że każda ma coś innego. I ta wymiana myśli wiele daje. I choć wszystkie dawno zdałyśmy już swój egzamin i specjalizację, to już w momencie podchodzenia do egzaminu wiedziałyśmy, że nasza praca oznaczać będzie przede wszystkim wieczną naukę, wciąż nowe wytyczne, nowe procedury. Ale i nowe wyzwania, nowe drobnoustroje, które przychodzą znienacka i trzeba sobie z nimi radzić. Sporo czytam...

**— Jak mawiała Joanna Chmielewska: uczmy się na cudzych błędach, bo sami wszystkich nie zdążymy popełnić!**

— Dokładnie!

**— A co zabiera Pani z pracy do domu?**

— No, właśnie. I to jest mój problem! Bo ja się nie potrafię wyłączyć. Moje myśli cały czas krążą wokół szpitala. Czy wszystko zrobiłam? Czy o czymś nie zapomniałam? Czy wszystko gotowe na jutro? Do tego dochodzi oddzwanianie na nieodebrane w tym najbardziej intensywnym czasie telefony. I przyznaję: jestem pracoholiczką. Może nie ma to u mnie wymiarów manii, ale praca jest dla mnie zawsze priorytetem. Zatem do domu zabieram praktycznie wszystko. I bywa, że kosztem prac domowych czy czasu dla rodziny — jeszcze w domu kończę coś bardzo pilnego lub coś, czego wiem, że jutro, z powodu szczególnego natłoku innych spraw, nie dam rady zrobić tu, w szpitalu.

**— Pedanteria!**

— Tak!

**— A emocje...?**

— No, owszem. Jestem emocjonalna. Pewnie dlatego te wizyty na oddziale covid przeżywałam szczególnie. Patrzyłam i natychmiast miałam łzy w oczach. Rozumiałam też emocje personelu, bo przecież bywały dni, kiedy zgonów było trzy, a nawet pięć — w odstępach co kilka godzin, czasem tylko co godzinę... A regularnie bywałam na przykład na obchodach. I przerażali mnie starsi pacjenci, bo oni najczęściej nie mieli żadnego kontaktu z bliskimi. Wielu z nich nie bardzo umie się posłużyć komórką, wielu w ogóle komórki nie posiada. I tak trafiali do nas w ciężkim stanie i dzień w dzień patrzyli tylko na ruchome postacie w tych strojach jak z kosmosu...! Wtedy prawie pękało mi serce!

**— Czy w trudnych życiowych chwilach psycholog pomaga — czy może nie?**

— Oczywiście, że pomaga! Ale niestety, jako społeczeństwo Polacy w ogóle nie są przyzwyczajeni do myśli, że psycholog rzeczywiście pomaga i że nie ma się czego wstydzić jeśli się po taką pomoc zwrócimy. Mało tego: kiedy Polak widzi kogoś znajomego lub członka rodziny pod gabinetem psychologa — od razu przypina łatkę. A tymczasem we wszystkich innych państwach psycholog jest prawie jak lekarz podstawowej opieki zdrowotnej! Przecież nie każdy potrafi się otworzyć przed bliskim, nawet przed najbliższym przyjacielem. A czasem ktoś nie chce, by blisko cokolwiek wiedział.

**— Czy państwo instytucjonalnie dba dziś o psychikę tych, którzy stoją na pierwszej linii frontu? Jak?**

— Oczywiście, że nie! Same się jakoś na bieżąco próbujemy wspierać. Pamiętam początki działania oddziału covid i pielęgniarki, które zgłosiły się tam do pracy — komunikowały, że potrzebują nieco dłuższego niż normalnie odpoczynku. A były momenty, że przecież zwłaszcza w czerwonej strefie było im bardzo ciężko! Dlatego tak układaliśmy dyżury, by ten czas wolny naprawdę pozwalał im na złapanie oddechu i luzu. Ale nie, nikt nam nie pomaga. Nikt nie pomaga na przykład w rozwiewaniu wątpliwości, w łagodzeniu obaw. Same sobie. I tyle...

**— I myśli Pani, że to wszystko odejdzie wraz z pandemią?**

— Nie. Kiedyś to na pewno wróci. Prędzej czy później — nie wiem. Ale wróci i być może uderzy ze zdwojoną siłą. Właśnie dlatego, że dziś zabrakło instytucjonalnej pomocy i wsparcia psychologicznego. Zresztą nie tylko pielęgniarkom i lekarzom — wszystkim! Bo, owszem — możemy przecież iść do psychologa na własną rękę. Ale na wizytę się czeka — bywa, że i kilka tygodni. Dyrektor szpitala organizował nam pomoc psychologiczną — ale to już była inicjatywa wyłącznie jego i szpitala, skierowana wyłącznie do pracowników szpitala, w tym przede wszystkim do zespołu oddziału covid, o którą wnioskowała dyrektor Iwona Kacprzak. Żeby pomóc chociaż w walce ze stresem. Ale pamiętajmy, że potrzebne są na to i fundusze, i minimalna, ale jednak reorganizacja pracy całej placówki. A co z resztą? Takich szpitali, w tym jednoimiennych, a także oddziałów covid w całej Polsce działało i działa przecież setki...

**— Czego oczekiwałaby Pani od społeczeństwa?**

— Przestrzegania zaleceń. Tylko tyle i aż tyle. Wiem, że każdy z nas jest zmęczony obostrzeniami, każdy czekał na poluzowanie. Ale uważam, że wciąż potrzebna nam jest ostrożność. I dbałość o higienę. Dyscyplina jest potrzebna. Myślę, że przez te prawie półtora roku już się nauczyliśmy dbać o czyste ręce, o dezynfekcję. Stale musimy jednak pamiętać, że tak jak szpital musi się przygotowywać na najgorsze, tak i my musimy stale zachować dyscyplinę. Dbać o siebie, ale zwracać też uwagę innym. Bo to jest układ zamknięty i wszyscy w nim tkwimy. Dobrze, że są szczepionki, ale pamiętajmy, że sporo osób wciąż się nie zdecydowało na zaszczepienie. A szczepionki naprawdę działają, bo o ile w listopadzie, grudniu i styczniu wśród personelu szpitala mieliśmy po około 90 — 60 — 100 osób zakażonych, to dziś — to są 2-3 osoby. Ale to dlatego, że 95 proc. pracowników jest zaszczepionych. I taki jest efekt. A kontakt z dodatnimi pacjentami wciąż przecież mamy taki sam. Tak samo chodzimy też do sklepów, spotykamy się w gronie osób spoza najbliższej rodziny... Szczepionki naprawdę działają.

**Od autorki**

Tak. Ludzie omijają obostrzenia. A poza tym nie chcą się szczepić — wg danych Our World in Data na 21 czerwca br. w pełni zaszczepionych było 29,96 proc. Polaków. Wśród Europejczyków przodują Maltańczycy, których dwiema dawkami zaszczepiło się już 65,74 proc., oraz mieszkańcy San Marino (65,68 proc.). Średnia europejska to 24,19 proc., a unijna — 28,22 proc. Jeśli wolno mi wyrazić swoją opinię — uważam, że jak najprędzej zaszczepieni powinni być młodzi ludzie, bo starsi jednak częściej pozostają w domach, a młodzi chcą korzystać z życia i częściej spotykają się w większych grupach, uczestniczą w koncertach, chodzą na mecze, podróżują... Dlatego też wołam: szczepmy się. Jeśli nie dla siebie — to dla naszych najbliższych. Wtedy wirusa naprawdę ujarzmimy, zyskamy nad nim kontrolę, a świat rzeczywiście przestanie mieć granice.

**MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA**
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 1311022e06

# Psi fryzjer zna się na modzie

**Groomer — psi fryzjer, to nie tylko człowiek od golenia psów. Dziś groomerzy robią wiele więcej. O tym, na czym polega ta profesja opowiedziała Monika Muchlińska, która strzyże elbląskie czworonogi.**

fot. Ryszard Biel

**— Czy z usług groomera korzystamy coraz częściej?**

— Ten zawód istnieje od dawna, tylko kiedyś było tak, że przychodziło się z psem raz na pół roku, żeby zgolić sfilcowaną sierść. Nieliczni korzystali z naszych usług częściej. Teraz ludzie są coraz bardziej świadomi i wiedzą, że pies, to odpowiedzialność i zanim wezmą jakąś rasę, to najpierw czytają, jakie są wymagania i potrzeby danej rasy.

**— Jakim zabiegom poddawane są pieski w Pani salonie?**

— Muszę przyznać, że jest tego sporo. Kąpiel, strzyżenie, obcinanie paznokci, trymowanie, czyszczenie kanału słuchowego czy czyszczenie zębów. Do tej pory się zdarza, że jak mówię, że będę depilować kanał słuchowy, to ludzie się dziwią. Przychodzą też do mnie koty. Kotów się nie strzyże, jedynie wyczesuje. One gubią sierść na potęgę i nie zawsze właściciele sobie z tym radzą. Też czyszczę im uszy i obcinam pazurki.

**— O zwierzęta trzeba dbać. To jest podstawa.**

— To prawda. Psy bardzo potrzebują pielęgnacji, czesania, mycia zębów, dbania o oczy czy paznokcie. Wiele mitów krąży na ten temat. Dużo ludzi na przykład nie wie, że psom można myć głowę. Są psy, które nurkują, moczą uszy i oczy i nic im nie jest. Głowę trzeba myć, bo tam jest najwięcej bakterii i zarazków. Często słyszę, że pupila nie można myć przez pierwszy rok życia. To jedno z największych kłamstw. To tak, jakbyśmy my się nie myli przez rok.

**— Dlaczego Pani się tym zajęła?**

— Dążę do tego, żeby być weterynarzem, ale nie wiem, czy mi się to uda. Weterynaria, to studia dzienne. A ja mam pracę, rodzinę. Trudno byłoby to pogodzić. Na razie myślę więc o techniku weterynarzu. Nim chciałam być od początku. Dlaczego grooming? Kiedyś obiecałam mojemu psu, że o inne psy będę dbała tak, jak dbam o niego. Ja od dzieciństwa zresztą bardzo lubiłam zwierzęta.

**— Nie wszystkie pieski są grzeczne i spokojnie znoszą zabiegi...**

— U mnie wszystkie są spokojne (śmiech). Sytuacja sprzed dwóch miesięcy — przyszedł piesek, kundelek, pierwszy raz. Okazało się, że wszyscy wcześniej pieska wiązali, zakładali kagańce, żeby go ogolić, a u mnie stał niepodpięty i pięknie współpracował. Właściciel był w szoku, że pies dał sobie wszystko zrobić.

Jak właściciel przyprowadza zwierzaka, który był już gdzieś indziej wcześniej i nie wszystko poszło tak, jak powinno, to sam się denerwuje. Po wyjściu właściciela często pies się uspokaja. To właśnie właściciele mają ogromny wpływ na zachowanie czworonoga. To, co dzieje się w domu, często ma odbicie tutaj, u mnie. Mam na przykład pieska, w domu którego urodziło się dziecko. I ten 7-letni pies, po narodzeniu dziecka, zaczął sobie wygryzać ogon ze stresu.

**— Sytuacje w salonie są różne.**

— Oj tak i to bardzo. Kiedyś pewna pani umówiła telefonicznie psa. Yorka przyprowadził mąż. Piesek bardzo piękny, bardzo ładnie zbudowany, idealna sierść. Przyszedł do mnie z wiszącym pod brzuchem guzem wielkości pomarańczy. Właściciele tego nie zauważyli. Krąży wiele przesądów, z którymi staram się walczyć na co dzień, tłumacząc właścicielom, którzy przyprowadzają do mnie swoje czworonogi. Często ludzie chcą umawiać golenie bez mycia, a tak się nie da. Czysty włos lepiej się strzyże, to większy komfort dla psa, bo go nic nie swędzi i nie uczula. Czasem moje gadanie pomaga, ludzie sobie uświadamiają wiele rzeczy. Proszę, żeby te pierwsze wizyty wyglądały tak, żeby właściciele zostawali, bo dzięki temu mogę wytłumaczyć, pokazać jak pielęgnować. Przyszła do mnie na przykład pani z yorkiem i informacją, że sobie nie radzi z pielęgnacją. Wszystko wytłumaczyłam i pani, zadowolona, poprosiła o umówienie kolejnej wizyty. Bardzo mnie cieszą tacy właściciele. Praca z psem zajmuje około godziny. Drugie tyle natomiast zajmuje uświadamianie właścicieli.

**— Jak często trzeba odwiedzać psiego fryzjera?**

— Optymalnie powinno się przychodzić raz na miesiąc, 1,5 miesiąca. Choć zdarza się wiele osób, które przychodzą raz na 4 miesiące i chcą golić pieski na bardzo krótko. Ja tego nie polecam, bo często ta sierść się filcuje, jak tak długo nie jest obcinana.

**— Jakie są trendy w strzyżeniu? Co jest modne?**

— Mody i trendy przychodzą do nas zazwyczaj z Chin, z Azji. Nie wszystkie pomysły są dobre, jak choćby golenie kotów. Kotów golić nie wolno, a że jest taka moda, to ludzie to robią. Koty są takimi stworzeniami, że na całym ciele, nawet na łapkach, mają wibrysy, takie wąsy czuciowe jak na pysku. Kot całym ciałem odczuwa otoczenie, dlatego nie wolno go golić. Moda się bardzo zmienia. Ale najbardziej modne i chyba nie przemija, jest golenie na łyso, bo starczy na dłużej. Są też klienci, którzy są bardziej wymagający i chcą stylów koreańskich czy azjatyckich. W zeszłym roku na przykład farbowałam ogony. To są bezpieczne farby, które spłukują się po około czterech myciach. Zdarzają się też takie przypadki, kiedy na przykład klienci chcą, żeby u shih-tzu zrobić falbankę jak u yorka. Tłumaczę wtedy, że to nie pasuje, że takich strzyżeń się nie wykonuje. Bierzecie shih-tzu i chcecie, żeby wyglądał jak york? Moda się zmienia, ale zawsze musimy pamiętać i na pierwszym miejscu stawiać sobie komfort psa.

**KAROLINA KRÓL**
k.krol@dziennikelblaski.pl

REKLAMA

**Niemiecka firma poszukuje pracowników do pracy na terenie Niemiec w miejscowości Wadesloh do rozbioru drobiu (indyki).**

Umowa o pracę na niemieckich warunkach.

Płaca minimalna 12 €/godz. brutto, przy pracy na akord do 22 €/godz. brutto.

Kontakt tel. **696 020 540**
lub adres e-mail: **h.konegen@viandor.de**

63921otbr-a-M

eprasa.pl 1311022e06

fot. archiwum prywatne

# Spacerem po **granicy jawy i snu**

Od 16 czerwca w Starej Kotłowni w Kortowie można obejrzeć wystawę Anny Stankiewicz, malarki pochodzącej z Olsztyna. Jej twórczość jest powrotem do tego, co pierwotne i głęboko ukryte w podświadomości.

Twórczość Anny Stankiewicz, olsztyńskiej artystki, zapada w pamięć. Obrazy przypominające sceny z pogranicza jawy i snu wpływają na wyobraźnię odbiorców i zachęcają do powrotu do korzeni.

— Inspiruję się tym, co jest najbardziej pierwotne, ponieważ jest to najprawdziwsze. Cała cywilizacja jest tylko nadbudową tego, co było pierwsze w człowieku. Wszyscy jesteśmy tym przesiąknięci. Wydaje mi się, że rolą artysty jest sięganie do tego, co pierwotne i prawdziwe. A forma jest wyłącznie kwestią estetycznych, własnych wyborów — tłumaczy malarka.

Pierwsza wystawa artystki odbyła się w 1993 roku w Łodzi. Od tamtego czasu malarka prezentowała swoje prace w wielu miejscach w Polsce i na świecie. Anna Stankiewicz długo czekała na otwarcie nowej wystawy, a to wszystko przez obostrzenia epidemiologiczne. Wszystkie działania były zawieszone i nikt nie wiedział kiedy będzie można otworzyć ekspozycję. Wystawa w Starej Kotłowni ma charakter przekrojowy, ponieważ można na niej zobaczyć prace z bardzo długiego okresu życia malarki.

— Osoby, które znają moje starsze prace, mogą być zaskoczone, gdy zobaczą najnowsze dzieła i na odwrót. Starsze prace zadziwią tych, którzy widzieli wyłącznie ostatnie. Wielu artystów patrząc na swoje prace z perspektywy czasu ma wrażenie, że stworzył je ktoś inny, natomiast odbiorcy dostrzegają wspólne elementy i zbliżoną estetykę prac. Momentami mam problem ze zdefiniowaniem mojej jedności estetycznej. Chciałabym wierzyć, że patrząc na moje obrazy można zorientować się, kto jest ich autorem. Wydaje mi się, że można zauważyć konsekwentne przejście w moich pracach — mówi malarka.

Artystka często bawi się formą, wykorzystuje w swoich dziełach różne techniki i łączy elementy, które, teoretycznie, nie powinny do siebie pasować jak farby i nici.

— Wyszywanie umożliwia inny rodzaj skupienia i medytacji. Wykorzystuję te metodę po to, by domowemu rzemiosłu nadać rangę sztuki. Typowo kobiece zajęcia były całymi wiekami deprecjonowane. Wzory, które pojawiają się na moich obrazach są bardzo proste, używam ich jako farby — tłumaczy artystka. — Jest to również próba wprowadzenia jeszcze jednego świata i nowej jakości plastycznej. Poza tym, nici nadają trójwymiarowości i faktury pracom. Obraz jest uważany za sztukę czystą, natomiast rzeczy trójwymiarowe są postrzegane jako rzeczy użyteczne. Świadomie mieszam te dwa aspekty, dlatego ciężko o jednoznaczną interpretację. Wywołuje to duże zaskoczenie u odbiorcy.

Trudno nie zgodzić się z artystką użycie nici na płótnie w pierwszym momencie może zdziwić i sprawiać wrażenie braku spójności, jednak po chwili odbiorca uświadamia sobie, że wszystko tworzy spójny obraz. Anna Stankiewicz często sięga po konkretne motywy w swoich pracach, dlatego niejednokrotnie można zobaczyć różne zwierzęta, zwłaszcza te rogate i uszate.

— Robię to bardzo intuicyjnie, ponieważ jest to powrót do korzeni i pierwotności. Ludzie bardzo daleko odeszli od świata natury i zwierząt oraz od świata baśni. Kiedyś zwierzęta były niezwykle istotne w życiu człowieka. Dzięki nim powstawały opowieści, mity oraz archetypy zachowań. Używam ich do opowiedzenia historii i pokazania jak ważne są te zwierzęta. W mojej twórczości pojawiają się postaci przebrane za zwierzęta lub połączenie człowieka i zwierzęcia, ale nie w mitologicznym sensie. Jest to postmodernistyczny mix, który, wydaje mi się, jest czytelny dla odbiorców.

Wystawa potrwa do 16 lipca. Wstęp jest bezpłatny.

fot. archiwum prywatne

LIDIA WIECZOREK
l.wieczorek@gazetaolsztynska.pl

## KINO HELIOS NA WEEKEND

HELIOS
tel. 89 535 20 30
44720otbs-A -C

**Sobota 26 czerwca**

SZYBCY I WŚCIEKLI 9 / napisy, g. 10:40, 11:40, 13:50, 14:50, 17, 18, 19, 20:10, 21:10, 22; KAPITAN SZABLOZĘBY i magiczny diament / familijny / b.o. / dubbing, g. 13:45, 17:10; SUPERNOVA / napisy, 20:40; CIOTKA HITLERA, g. 14:20; W JAK MORDERSTWO, g. 16:30, 19:15, 21:45; LUCA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10, 11, 12:20, 13:30, 17:20, 18:20; PIOTRUŚ KRÓLIK 2: Na gigancie / familijny/ od 7 lat / dubbing, g. 10:30, 12:45, 15, 16, 18:40; SPIRALA: Nowy rozdział serii Piła / napisy, g. 19:45, 22; CI, KTÓRZY ŻYCZĄ MI ŚMIERCI / napisy, g. 20:20; MAŁE RZECZY / napisy, g. 15:45; OBECNOŚĆ 3: Na rozkaz diabła / napisy, g. 12:30, 17:40, 21; TOM & JERRY / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:10, 15:15; KRUDOWIE 2: NOWA ERA / familijny / b.o. / dubbing, g. 11:30, 14:40; CRUELLA / dubbing, g. 11:15

**Niedziela 27 czerwca**

FILMOWE PORANKI: 44 Koty, cz. 4, g. 10:30; SZYBCY I WŚCIEKLI 9 / napisy, g. 10:40, 11:40, 13:50, 14:50, 17, 18, 19, 20:10, 21:10, 22; KAPITAN SZABLOZĘBY i magiczny diament / familijny / b.o. / dubbing, g. 13:45, 17:10; SUPERNOVA / napisy, 20:40;

CIOTKA HITLERA, g. 14:20; W JAK MORDERSTWO, g. 16:30, 19:15, 21:45; LUCA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10, 11, 12:20, 13:30, 17:20, 18:20; PIOTRUŚ KRÓLIK 2: Na gigancie / familijny/ od 7 lat / dubbing, g. 10:30, 12:45, 15, 16, 18:40; SPIRALA: Nowy rozdział serii Piła / napisy, g. 19:45, 22; MAŁE RZECZY / napisy, g. 15:45; OBECNOŚĆ 3: Na rozkaz diabła / napisy, g. 12:30, 21; TOM & JERRY / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 15:15; KRUDOWIE 2: NOWA ERA / familijny / b.o. / dubbing, g. 11:30, 14:40; CRUELLA / dubbing, g. 11:15

eprasa.pl 1311022e06

**Iza Mańkowska-Salik i Agnieszka Reimus-Knezević o florystyce:**
W pewnym momencie zaczęłyśmy poszukiwać nowej dziedziny, w której chcemy się rozwijać. Nawet specjalnie się na to nie umawiałyśmy. To się po prostu wydarzyło. Od nas tylko zależy, czy to zauważymy i zatrzymamy się na chwilę. To są takie małe przyjemności, o które warto dbać.

Fot. Magdalena Szurek - Photography

# Kwiaty mają niezwykłą moc

Czy miłość do kwiatów może przerodzić się w biznes? Interes z roślinami w roli głównej bywa nieprzewidywalny, ale za to przynosi ogromną satysfakcję. O to zapytaliśmy Izę Mańkowską-Salik i Agnieszkę Reimus-Knezević z Pracowni Florystycznej Trzy po Trzy.

**O pracowni opowiada Agnieszka Reimus-Knezević:**

**— Przyznajesz, że jesteś alergiczką. Mogłoby się więc wydawać, że pracownia florystyczna to w twoim przypadku...**

— Tak, wiem. Paradoks (śmiech). Chociaż tak naprawdę nie mam alergii na kwiaty. Zdarza mi się, że rzeczywiście czuję, że swędzą mnie dłonie, na przykład od gałęzi jodłowych, z których robimy stroiki w okolicach Bożego Narodzenia. Raz w życiu uczuliły mnie też szafirki. I to do tego stopnia, że na moich dłoniach pojawiły się bąble. To był jednak odosobniony przypadek. Potem odważyłam się je dotknąć raz jeszcze i nie było większych problemów. Choć nie ukrywam, że rzeczywiście, szczególnie teraz, jestem bardzo wrażliwa na pyłki drzew i traw. Idę jednak w zaprzeczenie (śmiech). I mówię - „nie, nie. To na pewno mnie nie uczuliło". Oczywiście miałam taki moment, że zaczęłam zastanawiać się, że coś, co przynosi w moim życiu harmonię i spokój, może okazać się złowrogie dla mojego organizmu. Szybko jednak odsunęłam taką myśl na bok.

**— A tak naprawdę czerwiec to w przypadku florysty najbardziej intensywny czas.**

— Oczywiście. W czasie moich spacerów z psem zachwycam się każdą trawką, listkiem. Zawsze też interesowałam się florystyką organiczną, znaną już od dawna na całym świecie. Korzysta się w niej z tego, co w danym momencie oferuje natura. U nas wciąż niestety kierujemy się modą. Jeśli więc ślub latem, to musi być eukaliptus, róże. Zaczęły się pojawiać piwonie, co oznacza, że coś zaczyna zmieniać się także u nas. W wiązankach ślubnych są już kwiaty, które nasze mamy i babcie uprawiały w swoich ogrodach i na działkach. Są to rośliny, które jeszcze do niedawna były traktowane jako mniej wartościowe. Teraz wchodzą na salony. W bukietach można więc spotkać dalie, cynie, ostróżki. Jest też miesięcznica, która w ogrodzie mojej babci była dość pospolitą rośliną. Swój urok zawdzięczała białym i purpurowo-fioletowym kwiatom. Przez dłuższy czas w ogóle nie pojawiała się w kompozycjach. Teraz znów zaczęła być popularna. Dziś jej nasienniki osiągają horrendalne ceny.

**— Jednak w waszej florystyce widać, że inspiracji szukacie w naturze. Chcecie pokazać, że prowadząc taki biznes można mieć zupełnie inne spojrzenie?**

— Robimy wszystko, by nasza działalność w jak najmniejszym stopniu oddziaływała na środowisko, naturę. Staram się, jeśli to jest możliwe, używać jak najmniej gąbki florystycznej. Przykładam wagę, by była to florystyka w jak największym stopniu naturalna. Ten trend można również zauważyć wśród producentów. Staram się, by nasze flower boxy były wielokrotnego użytku. Bukiety też mogą dostać drugie życie. Kiedyś przygotowywałam prezent z okazji 40 urodzin - bukiet z wrotyczu, pędów truskawek i mięty. Powiedziałam panu, który go kupował, by poradził obdarowanej osobie, że wrotycz można ususzyć, miętę wypić, a truskawki posadzić.

**— Coraz więcej osób docenia także terapeutyczny aspekt roślin.**

— Tak, kwiaty mają niezwykłą moc. Stąd też tak mocno zainteresowałam się filozofią ikebany. Wszystko ma w niej swoje miejsce, cel i znaczenie. Moją miłością jest ogród i hortiterapia. Dziś zawsze wspominam ten mojej mamy. W dzieciństwie moja mama wyznaczała mi zadania. Miałam więc wypielić grządkę czy posadzić rośliny, a potem dopiero był czas na zabawę. Jak łatwo przewidzieć, ogród szybko stał się miejscem, które wtedy darzyłam wręcz nienawiścią.

**— Mogłaś się zniechęcić.**

— Tak, i przez lata był to temat, który mnie nie interesował. A wiesz, kiedy wrócił? W pracy organizowaliśmy obchody Dnia Nauczyciela. Ktoś wymyślił, że zaprosi dziewczynę, która plecie wianki. Takie spotkanie rzeczywiście się odbyło. Okazało się, że w czasie tych zajęć zapomniałam o całym świecie. Wyszłam z warsztatów i powiedziałam Izie: „wiesz co, nie pamiętam już, by coś aż tak bardzo mnie zrelaksowało. Iza spojrzała na mnie i stwierdziła: „a może to właśnie miało być to, co miało do ciebie przyjść".

**— Tak naprawdę florystyka przyszła do ciebie dość późno. Przecież miałaś zupełnie inną ścieżkę zawodową i artystyczną.**

— W edukacji pracuję już bardzo długo. Z Izą bardzo kochamy nasze przedszkola. Jednak w pewnym momencie zaczęłyśmy poszukiwać nowej dziedziny, w której chcemy się rozwijać. Nawet specjalnie się na to nie umawiałyśmy. To się po prostu wydarzyło. Od nas tylko zależy, czy to zauważymy i zatrzymamy się na chwilę. To są takie małe przyjemności, o które warto dbać.

eprasa.pl 1311022e06

**— Obie jesteście artystycznymi duszami, a prowadzicie trzy firmy.**

— Jesteśmy obie po czterdziestce. Prowadzimy dwa przedszkola, mamy centrum terapeutyczne oraz fundację, która realizuje projekty teatralne i edukacyjne. Realizujemy szkolenia dla nauczycieli. W tym roku zrobiłyśmy sobie przerwę i nie napisałyśmy żadnego projektu. Do tego Iza szkoli się z m.in. terapii refleksjologicznej, ja mam florystykę. Właśnie skończyłam pracę ze studentami, bo uczyłam jeszcze słuchaczy Wyższej Szkoły Menedżerskiej w Warszawie. Wciąż więc edukujemy się, szkolimy innych. Florystyka u mnie i naturoterapia u Izy pokazują, że na każdym etapie swojego życia możesz robić coś innego. Kiedyś usłyszałam też świetne stwierdzenie, że kiedy zaczynamy się starzeć, musimy pamiętać o tym, by pobudzać neurony w mózgu. Może jeszcze nie zaliczam nas do tych starzejących się, ale bardzo wzięłam to sobie do serca.

**O początkach i teraźniejszości Pracowni Florystycznej Trzy po Trzy mówi Iza Mańkowska- Salik:**

**— Pamiętasz swój pierwszy, wykonany własnoręcznie wianek?**

— Tak, oczywiście. Pierwsze powstawały, kiedy byłam małą dziewczynką, a wiło się wtedy wianki ze stokrotek i mleczy. Jeśli chodzi o teraźniejszość, to powiem szczerze - dziś uczę się tej sztuki od Agnieszki. Motorem napędowym Pracowni Florystycznej Trzy po Trzy jest Agnieszka. Pracownię założyłyśmy razem, a naszym wspólnym celem był kontakt z naturą. W międzyczasie okazało się jednak, że twórczynią tych wszystkich pięknych ikeban, kompozycji, wianków, jest Agnieszka.

**— A czym ty się zajmujesz?**

— Można powiedzieć, że jestem tzw. elementem technicznym. Jadę do hurtowni, wybieram kwiaty. Odbieram telefony, realizuję zamówienia. Jeśli towarzyszę przy tworzeniu kompozycji - kondycjonuję, oczyszczam kwiaty. Jestem silną osobą, więc jeśli gdzieś trzeba wbić gwoździa lub zwinąć siatkę, robię to ja. Kwestie kompozycyjne zostawiam Agnieszce, choć oczywiście też ją widzę. Agnieszka mówi do mnie często: „Mania, nie wierzę, że tego nie widzisz". To ja jestem od „wynieś, przynieś, pozamiataj, upnij i dźwignij" (śmiech).

**— Nie da się jednak ukryć, że obie jesteście artystycznymi duszami.**

— Absolutnie, zgadza się. Zanim jednak zajęłyśmy się florystyką, nie wiedziałam, czym naprawdę jest. Osoby, które wcześniej się nią nie zajmowały, florystykę kojarzą jedynie z bukietem na zakończenie roku szkolnego, urodziny czy imieniny. Kiedy wchodzisz w temat głębiej zaczynasz dostrzegać, że to cała gama możliwości i kompozycji. Na początku dobrze się w tym odnajdywałam, ale to Agnieszka bardziej poczuła ten temat. Jest niesamowicie uzdolniona manualnie. To ona w trakcie wypijanej kawy szybko zakręci makramę czy wplecie w nią ususzone kwiaty. Całkowicie oddaję jej pole w tej dziedzinie.

**— Można powiedzieć, że od wielu lat jesteście wielozadaniowe. Prowadzicie razem trzy firmy i fundację. To pomogło w prowadzeniu kolejnego biznesu?**

— To kwestia dobrej organizacji czasu pracy. Pandemia pokazała nam również, że dobrze być wielozadaniowym i wielofunkcyjnym również, jak urządzenia. O ile na przykład od lat rozwijałyśmy się teatralnie, to w czasie pandemii artystom było przecież bardzo trudno. Wiele branż stanęło przed wyzwaniem życia. To właśnie w czasie izolacji wymyśliłyśmy akcję „Milion wzruszeń". Polegała na tym, że zbierałyśmy zamówienia od osób, które chciały u nas zamówić spersonalizowanego flower boxa i chwilę wzruszeń z okazji Dnia Matki. Dopytywałyśmy, co dana osoba lubi, czym się zajmuje, porusza. Pisałyśmy okolicznościowe wierszyki. Zaangażowałyśmy też Martę Andrzejczyk, której zadaniem było wykonanie piosenki „Serce matki". I 26 maja z tymi flower boxami, wierszem i piosenką, jeździłyśmy do mam w Olsztynie, Bukwałdzie, ale odwiedziłyśmy też Różnowo, Dywity i Tomaszkowo. To była niespodzianka, bo osoby obdarowane nie wiedziały zupełnie nic. Jechałyśmy więc z kwiatami, Marta śpiewała, ja odczytywałam wiersz. I wtedy rzeczywiście byłyśmy świadkami miliona wzruszeń. Akcja naprawdę się spodobała. Na tyle, że w pewnym momencie nasze „Milion wzruszeń" przestało być już dedykowane wyłącznie Dniu Matki. Ludzie chcieli w ten sposób uszczęśliwić swoich bliskich z okazji 30, 40 czy 70 urodzin czy rocznicy ślubu.

**— Akcja „Milion wzruszeń" była więc jednym ze sposobów na poradzenie sobie w czasie pandemii. Jak wyglądał ten czas w przypadku waszej pracowni? Miałyście chwile zwątpienia?**

Fot. Magdalena Szurek - Photography

— Oczywiście, były chwile zwątpienia, ale w pandemii też rozwoziłyśmy kwiaty. Można je przecież zostawić z dedykacją pod drzwiami. Jeździłyśmy więc, z zachowaniem wszystkich zasad bezpieczeństwa, w maseczkach, rękawiczkach, z zachowaniem dystansu społecznego. Te kwiaty były symbolem nadziei, że ten trudny czas minie i wróci normalność. Kwiaty zawsze wywołują uśmiech. Może jeden bukiet nie załatwi wszystkich problemów, ale może być początkiem dobrych rzeczy. Nie miałam wątpliwości, że pracownia przetrwa i będzie się rozwijać. Wiedziałam, że trzeba tylko przeczekać ten trudny czas.

**— Zakochałaś się w kwiatach?**

— Agnieszka nauczyła mnie wielu rzeczy. To ona zaczęła się rozwijać w tym kierunku, jedzie właśnie kształcić się we florystyce do szkoły mistrzów. Mnie florystyka zainspirowała do rozwijania się w kierunku naturoterapii. Od września w Cechu Rzemiosł będę uczyć się w zawodzie naturoterapeuty, kończę refleksoterapię. Oczywiście wykonałam własnoręcznie kilka bukietów, więc całkowicie zielona nie jestem, ale to Agnieszka bardziej rozwija się w tej dziedzinie. Ja zajęłam się stroną techniczną, administracyjną. Jestem odpowiedzialna za zamówienia czy rozliczenia. Kiedy Agnieszka ma zrealizować większe zamówienie w hurtowni zabiera mnie ze sobą, bo to ja potrafię oszacować, ile kwiatów potrzebujemy. Jestem też od organizacji, kiedy trzeba zaplanować, ile czasu zajmie nam wykonanie bukietów.

**— Przyjaźnicie się od lat. To pomaga w prowadzeniu wspólnego biznesu?**

— Ważna jest higiena osobista, czyli posiadanie tylko swojej, odrębnej pasji, innego zawodu. Na szczęście są rzeczy, których nie robimy razem. Jakkolwiek to zabrzmi (śmiech). Ja poszłam w terapię refleksjologiczną. Są też dni, kiedy nie pracujemy razem. Zostawiamy sobie przestrzeń, żeby od siebie odpocząć. To prawie, jak w małżeństwie. Kiedy dużo przebywamy ze sobą, po pewnym czasie mamy podobny punkt widzenia. A tutaj nie o to chodzi. Tutaj ważne, by każda z nas miała inny potencjał i umiejętności, które sprawią, że w pracy będziemy się uzupełniać.

**— Co jest największym wyzwaniem we wspólnej pracy? Zdarzają się wam sprzeczki?**

— Ależ kłócimy się. Tylko to nie jest tak, że posprzeczamy się i przestajemy się do siebie odzywać. Nie obrażamy się na siebie. Jesteśmy dorosłymi, dojrzałymi osobami, które pracują nad sobą. Choć rzeczywiście jesteśmy jak ogień i woda. Mimo 20 paru lat naszej znajomości, a 12 naszej wspólnej działalności w edukacji, zachowałyśmy siebie. Nie zawsze mamy identyczne zdanie na dany temat. Często się różnimy w poglądach. Bo przecież fajnie jest poznawać różne punkty widzenia. Uzupełniamy się. Jesteśmy jak puzzle, które pasują do siebie. Tutaj ważne jest też zaufanie. Nam wróżono niedługi związek. Na początku połączył nas teatr. Był w naszym życiu wiele lat przed tym, zanim pojawiła się działalność edukacyjna. Mówiono, że nam się nie uda. My przetrwałyśmy razem najtrudniejszy czas i dalej razem pracujemy. Wspierałyśmy się. Kiedy jedna miała chwilę zwątpienia, druga ją podtrzymywała na duchu. I na odwrót. Dziś podobnie wspieramy się we florystyce. Ja jestem osobą, u której szklanka jest do połowy pełna. Więc jeśli u Agnieszki połowa jest pusta, to ja ją wypełniam.

**KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ**
k.jankow@naszolsztyniak.pl

eprasa.pl 1311022e06

# Postawił wszystko na jedną kartę

W muzyce zakochał się już jako dziecko. Dziś grywa przed kilkutysięczną publicznością, ale nadal miewa tremę. Ta jednak, jak mówi Patryk Purzycki, motywuje go do wyjścia na scenę, a sama adrenalina, która towarzyszy występom, działa uzależniająco.

fot. Martyna Chmura

Znacie te charakterystyczne, przejmujące brzmienie altówki? U mnie wywołuje dreszcze. Wielu instrument ten opisałoby jako „takie mniejsze skrzypce", a jak altówkę przestawia Patryk Purzycki — laureat elbląskiego stypendium artystycznego i student gdańskiej Akademii Muzycznej?

— Altówka jest uzupełnieniem brzmienia, dodającym ciepła całej orkiestrze. Kiedy skrzypce odbieramy jako wirtuozerski instrument, altówka ma charakter mocno liryczny. Stanowi doskonałe dopełnienie polotu skrzypiec i dołu brzmieniowego wiolonczeli czy kontrabasu — odpowiada muzyk.

Patryk ma dopiero 23 lata, ale, jak sam przyznaje, już postawił wszystko na jedną kartę. Jest nią muzyka.

— Wszystko zaczęło się gdy miałem siedem lat, a nawet wcześniej — od przedszkola, kiedy podczas jednych zajęć usłyszałem skrzypce. Trafiłem do elbląskiej szkoły muzycznej, gdzie zaczynałem od wymarzonych skrzypiec, później, ze względu na swój wzrost, zdecydowałem się na altówkę. Dziś jestem szczęśliwy, że tak się stało, bo to właśnie przy brzmieniu altówki najlepiej się odnajduję — zauważa mój rozmówca.

O swoją przyszłość się nie obawia, już udało mu się odnaleźć na rynku muzycznym, a na swoim koncie ma nie tylko mnóstwo ciekawych projektów, w których przyszło mu brać udział. Muzyk jest też laureatem międzynarodowych konkursów w Szwecji i na Słowacji (VII Stockholm International Music Competition — 3 miejsce, XXII International Music Competition of Bohdan Warchal — 2 miejsce). Na arenie ogólnopolskiej zdobywał nagrody m.in. w Poznaniu, Krakowie, Gdańsku, Gdyni, czy Szczecinie.

Wracając jednak do początków, Patryk przyznaje, że jego liczne, codzienne i kilkugodzinne ćwiczenia i próby zapewne na długo pozostaną w pamięci sąsiadów, którzy na własnych uszach doświadczali żmudnego procesu nauki gry na wymagającym instrumencie.

— Muzyk jest trochę jak sportowiec. Tutaj też nie obejdzie się bez ćwiczeń, treningów i wyrzeczeń. Nie ukrywam, że miewałem kiedyś momenty zwątpienia, głównie przez ogrom czasu, jaki musiałem poświęcić na szlifowanie swoich umiejętności. Mowa o ćwiczeniach dzień w dzień, od poniedziałku do niedzieli po 5-6 godzin na dobę. Musiałem też rezygnować z przyjemności — zamiast spotykać się ze znajomymi, niejednokrotnie zostawałem w szkole do późnego wieczora — wspomina artysta.

Opłaciło się, a muzyczny świat co i rusz otwiera przed młodym muzykiem kolejne możliwości.

— Najciekawsze w moim zawodzie jest to, że mogę wykonywać każdą muzykę — od projektów, będących mieszanką muzyki symfonicznej i hip-hopowej, które coraz częściej się pojawiają, przez pop-rock, w którym instrumenty smyczkowe też się świetnie odnajdują. Każdy koncert to spora dawka adrenaliny, od której jestem już uzależniony. Podobny nałóg stanowią scena i publiczność — występy stały się już częścią mojego życia — mówi Patryk.

Ostatnio razem z Orkiestrą Kameralną Progress zagrał z Krzysztofem Zalewskim, innym razem wraz z Elbląską Orkiestrą Kameralną zaprezentował swoje umiejętności na Festiwalu Mozartowskim w Warszawie, a co najciekawsze, wspólnie z zespołem Mezzo Trio (w składzie: Marika Staszewska — skrzypce, Patryk Purzycki — altówka, Jakub Grzelachowski — wiolonczela) po raz pierwszy w życiu zorganizował własne wydarzenie.

Mezzo Music&Art Festival 2021, współorganizowany przez Mezzo Trio, Romana Niczyparuka, Martynę Chmurę i Akademię Klawiszową Aleksandry Żebrowskiej, odbywał się wewnątrz gdańskiej Królewskiej Fabryki Karabinów w ostatnią niedzielę.

— To było niesamowite przeżycie. Zwykle to my jesteśmy zapraszani na różne muzyczne wydarzenia, a tym razem sami spróbowaliśmy coś zorganizować. I udało się — jedną z industrialnych hal przerobiliśmy na salę koncertową. Włosko-francuską muzykę barokową graną przez nas na żywo skonfrontowaliśmy z nowoczesnymi niesamowitymi fotografiami autorstwa Martyny Chmury. Dźwięk, gra świateł i wywieszone na płótnach zdjęcia tworzyły niezwykłą atmosferę — to było wyraziste i bardzo ciekawe doznanie, zarówno dla nas, jak i dla naszej publiczności — relacjonuje Patryk.

I zapewnia: — Zdecydowanie chcemy to powtórzyć i zorganizować kolejny festiwal, ale już w nowej koncepcji — dorzucić różne rodzaje muzyki, połączyć je z filmem

eprasa.pl 1311022e06

i innymi dziedzinami sztuki. W dzisiejszym świecie sama muzyka może okazać się dla publiczności niewystarczająca, aby zainteresować ludzi, trzeba dać im więcej.

Jak to? Muzyka niewystarczająca?

— Sam czuję i uwielbiam każdy jej rodzaj — od elektroniki, przez jazz, po muzykę rozrywkową. Nawet przy disco polo potrafię się dobrze bawić. Ale dziś wszędzie słyszymy muzykę — wsiadając do auta, wchodząc do sklepu, włączając telewizor. Ilość dźwięków wokół nas może być nawet męcząca. I tutaj zadanie dla artystów, którzy muszą zadbać o to, by ich koncerty były wydarzeniem porywającym, które sprawi, że publiczność zapomni o całym świecie i wraz z twórcami wciągnięta zostanie w wir muzyki. Kolejnym wyzwaniem dla młodych artystów jest przyciągnięcie do siebie ludzi i zainteresowanie ich swoją twórczością. W konsekwencji tego, że w obecnych czasach wszyscy mamy dostęp do muzyki, jeszcze trudniej stworzyć coś wyjątkowego — stwierdza muzyk.

Ale sam się tymi wyzwaniami nie zraża, wie, że z muzyką związał się już na całe życie. Muzyka nie tylko definiuje Patryka jako osobę, jego emocje mają też wpływ na muzykę, którą tworzy.

— Są przecież takie sytuacje, że niezależnie od tego, jaki mam humor i co właśnie zdarzyło się w moim życiu, muszę zagrać koncert. A występy, mimo że mają taki sam program, bywają bardzo różne, właśnie ze względu na emocje, jakie każdy z muzyków odczuwa. Ale to jest właśnie część tego zawodu — z jednej strony musimy się zdystansować, zrobić swoje i zagrać to, co powinniśmy, ale z drugiej — muzyka, jak my — jest ciągle żywa i właśnie to tworzy tę niesamowitą aurę wokół występów dla publiczności — mówi artysta.

I dodaje: — Jestem uzależniony od emocji, które towarzyszą mi podczas wyjścia na scenę. Od adrenaliny, która pobudza i jeszcze bardziej motywuje do dalszego działania. Największa publiczność, przed jaką występowałem, liczyła kilka tysięcy osób i mogę to opisać tylko w jeden sposób — kosmiczne doświadczenie. To był jeden z takich momentów, kiedy czułem, że to, co robię, ma sens — że ludzie chcą nas słuchać, a nasza muzyka sprawia im przyjemność. A przecież po to to robię — jednocześnie dla siebie, ale i dla ludzi, bo właśnie po to istnieje sztuka.

Muzyka, jak my — jest ciągle żywa i właśnie to tworzy tę niesamowitą aurę wokół występów dla publiczności. Mezzo Music & Art Festival 2021 odbył się w minioną niedzielę

Fot. Władysław Chmura

Patryk ma dopiero 23 lata, ale, jak sam przyznaje, już postawił wszystko na jedną kartę. Jest nią muzyka

Fot. Ryszard Biel

> Muzyk jest trochę jak sportowiec. Tutaj też nie obejdzie się bez ćwiczeń, treningów i wyrzeczeń.

Artyści skonfrontowali włosko-francuską muzykę barokową z nowoczesną fotografią

Mezzo Trio w składzie: Patryk Purzycki — altówka, Marika Staszewska — skrzypce, Jakub Grzelachowski — wiolonczela

Fot. Martyna Chmura

Patryka zdecydowanie przyznaje, że czuje się artystą, chociaż trudno czasami odnaleźć się między kreatywnością a sztywną teorią, której uczy się od lat. A co przemawia za jego sukcesami? Talent czy wykształcenie?

— Na pewno wykształcenie... i trochę talentu. Ale po pierwsze ciężka praca — odpowiada.

W najbliższym czasie warto wybrać się do Trójmiasta — Patryka będzie można posłuchać na żywo 27 czerwca w Gdyni, gdzie wystąpi z Orkiestrą Kameralną Tricity i 3 lipca w Gdańsku razem z Orkiestrą Kameralną Progress. 18 lipca elblążanin zagra z Cuarteto Re!Tango w miejscowości Sulęczyno, a pod koniec lipca w Sopocie z Polską Filharmonią Kameralną Sopot.

**KAMILA KORNACKA**
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 1311022e06

# Zajadanie emocji nie jest rozwiązaniem

Jeśli w dzieciństwie zajadaliśmy złość czy smutek, to w dorosłym życiu zrobimy podobnie. O tym, jak emocje wpływają na relacje z jedzeniem i komunikatach, które wyssaliśmy z mlekiem matki, mówi Elżbieta Lange, autorka książki „Emocje na talerzu".

Fot. Sophie & The Picture

**Elżbieta Lange** - psychoterapeutka, psychodietetyk oraz diet coach. Od wielu lat prowadzi szkolenia, warsztaty oraz grupy terapeutyczne. Jako trener promuje zdrowy styl życia poprzez edukację żywieniową. Jest autorką książek: „Emocje na talerzu" (Wydawnictwo Słowne) i „Nie t(ł)ucz się dietami", współautorką (razem z dziennikarką Martą Sadkowską) książki „Gdybym tylko schudła", wystąpiła jako ekspert w publikacji „Dlaczego dzieci jedzą śmieci". Jako ekspert występuje w licznych audycjach radiowych i telewizyjnych.

**— „Przestań się bawić jedzeniem". „Jedz ładnie, jak należy". „Nie zjesz, to nie pójdziesz się bawić". Kto z nas nie słyszał w dzieciństwie cytowanych przez panią w książce wypowiedzi rodziców. Jaki mają wpływ na naszą relację z jedzeniem?**

— Tak, to komunikaty, które niestety mają ogromny wpływ na naszą relację z jedzeniem. Myślę jednak, że dziś niezdrową relację z jedzeniem, w którym przeważa nadmiar, ma większość. Dziś w wielu miejscach na świecie problemem nie jest głód, choć niestety istnieje, a problemem jest nadmiar jedzenia, szczególnie w krajach rozwiniętych. Odpowiedzialny jest za to przemysł spożywczy, który świetnie zarabia nad tym, byśmy nie mieli kontroli nad tym nadmiarem. Do tego jedzenie jest przyjemne i dla większości z nas dostępne w każdej chwili. Staje się więc pigułką na różne nasze emocjonalne bolączki i problemy.

**— Jednak ewolucyjnie jesteśmy stworzeni do czerpania przyjemności z jedzenia.**

— Tak, ewolucja wyposażyła nas w zdolność doświadczania przyjemności, również w jedzeniu po to abyśmy chętniej po nie sięgali i mogli przetrwać, nie przewidziała jednak rozwoju przemysłu spożywczego. Dlatego aktualnie kierowanie się wyłącznie przyjemnością sprawia, że podążamy w złym kierunku. Chcemy więcej i więcej. I o ile trudno uzależnić się od jedzenia, to od cukru na przykład, jak najbardziej. Przemysł spożywczy doskonale o tym wie. Przecież dziś każdemu produktowi spożywczemu można nadać określony smak, barwę, konsystencję. Jedzenie coraz częściej staje się wytworem chemicznym, a nie pożywieniem.

**— Pisze pani, że przemysł spożywczy potrafi nas nabrać na tyle, że nie odróżnimy prawdziwego mleka kokosowego od napoju, który jest mieszanką chemicznych substancji, słodzików itd. W jaki sposób działa to na nasz mózg?**

— Niestety przeprogramowuje nasz metabolizm. I nie dotyczy to tylko mleka kokosowego, ale wielu innych produktów. Nie mamy wystarczającej wiedzy, brakuje edukacji. Łatwo więc nami manipulować. Dziś przeżywamy rewolucję smaku, której nigdy wcześniej nie było w historii ludzkości. Zmysł smaku był bardzo potrzebny w toku ewolucji, ponieważ dzięki niemu rozpoznawaliśmy jadalność danych produktów. Dziś zaawansowana technologia sprawia, że przemysł spożywczy może stworzyć dowolny smak. Taki, o którym marzymy. Chemicy potrafią tak połączyć włókna, proteiny i tłuszcze, by sprawić, że dany produkt osiągnie określoną chrupkość i smak. Postrzegamy, że jest smaczny, ale jest pozbawiony wartości odżywczej. Możemy więc wypić sok kokosowy złożony z miąższu, ale też wypić mieszkankę wody, wzmacniaczy smaku i słodzika. Będzie smakować tak samo. Ale co to oznacza dla naszego mózgu, że coś smakuje jak kokos, a wcale nim nie jest? Kiedy kubki smakowe sygnalizują słodkie, a cukru wcale nie ma? Błędna informacja sprawia, że nasz mózg wariuje. Słodki smak zapowiada mózgowi dostawę glukozy, które jednak nie trafia do krwi. Błędne sygnały odżywiania przeprogramowują nasz metabolizm bez naszej świadomości. Po każdym takim zmyleniu ogłosi stan awaryjny. Co to oznacza? Więcej pożywienia. Dlatego jedząc wysokoprzetworzone jedzenie, potrzebujemy jedzenia jeszcze więcej i więcej. Bo nie dostarczamy organizmowi składników odżywczych.

**— Dodatkowo jesteśmy głodni, choć nie jest to przecież prawdziwy głód.**

— To częsta sytuacja. To z jednej strony problem natury psychologicznej. Dziś kompletnie nie mamy kontaktu z własnym ciałem, a co za tym idzie, z uczuciem sytości. Mnóstwo osób nie wie, czy jest głodna, czy już nie. Na to ma wpływ nasza relacja z jedzeniem z dzieciństwa. Jeśli kogoś karmiono na siłę, bądź był przymuszany do jedzenia, przekraczane były jego granice, to nauczył się jeść mechanicznie. Z drugiej strony niektóre produkty zaburzają nasze poczucie sytości. Osoby otyłe mają problemy z wydzielaniem leptyny, czyli właśnie hormonu sytości. Nie czują, że nie są już głodne. Nie wiedzą, kiedy mają przestać jeść, a więc przejadają się. Przestają jeść dopiero wtedy, kiedy pojawia się ból fizyczny. My dziś nie odżywiamy się, a sycimy. Mnóstwo osób otyłych ma anemię, bo ich dieta nie dostarcza wystarczających składników odżywczych. Jedzenie jest sycące, atrakcyjne w smaku, ale kompletnie bezwartościowe. Dodatkowo chemia zawarta w jedzeniu, czyli emulgatory, konserwanty, polepszacze smaku, których dodaje się tony, wprowadzają nasz mózg w błąd. Do tego dochodzi nasz głód emocjonalny, co jest zupełnie inną bajką.

**— Bo też problemem naszych czasów jest fakt, że zajadamy emocje. Czy od tego można się uwolnić?**

— To też bardzo złożony temat. Tak naprawdę wszystko zależy od tego, na ile głęboki jest problem. Jedzenie jest przyjemne, więc pokarm często zaczynamy traktować jako środek łagodzący cierpienie i przykry stan emocjonalny. Przynosi na chwilę psychiczną ulgę. Polecam przyjrzeć się, jak żyjemy, jaki mamy kontakt ze sobą? Przejadanie się bywa często substytutem bliskości. Pustkę wypełniamy jedzeniem. Bardzo często emocjonalne jedzenie wiąże się z tym, że nie potrafimy zaspokajać swoich potrzeb. Co więcej, nawet ich nie rozpoznajemy. Zamiast odpocząć, jemy. Kiedy w naszym życiu wydarzy się coś trudnego, chcemy odreagować stres, idziemy otworzyć lodówkę. Warto przyjrzeć się naszej relacji z jedzeniem, bo w niej możemy zobaczyć nasz stosunek do samych siebie.

**— A kiedy kształtują się nasze relacje z jedzeniem?**

— Tak naprawdę już w dzieciństwie. Konsekwencje pierwszych doświadczeń z jedzeniem mogą na przykład objawić się nie tylko nocnym podjadaniem, ale również brakiem kontaktu z własnym ciałem i jego potrzebami, zaburzonym ośrodkiem sytości i nieustającym głodem emocjonalnym.

**— Czym różni się głód emocjonalny od tego prawdziwego?**

— Głód emocjonalny najczęściej odczuwany jest w ustach, pojawia się nagle. Wiąże się z ochotą na konkretny rodzaj produktów. Zwykle są to słone, słodkie i tłuste. Kompletnie nie ma nic wspólnego z głodem fizycznym, który narasta powoli i objawia się burczeniem w żołądku. Dziś żyjemy w szalonym tempie. Nie mamy czasu na regularne jedzenie, więc szybko pojawiają się zachcianki żywieniowe, najczęściej związane z węglowodanami. Po co gotować kaszę, skoro mogę szybko kupić słodką przekąskę.

**— I serwujemy kolejną dawkę cukru. Pani pisze również, że przeciętny Polak każdego roku zjada ponad 40 kilogramów cukru.**

— Tak, a dziś cukier jest wszechobecny. Jest w płatkach śniadaniowych, musztardach, jogurtach, napojach mlecznych. Nadmiar cukru szkodzi. Cukier niszczy nerki, karmi nowotwory, wywołuje zaburzenia rytmu serca, uszkadza układ odpornościowy, powoduje otyłość, przyspiesza proces starzenia. Dziś są już osoby uzależnione od cukru, które po jego odstawieniu mają objawy nałogowego alkoholika. Jeśli ktoś jest uzależniony od słodkości musi zastanowić się, jaką rolę w jego życiu pełnią? Czym są? Jaka potrzeba jest dzięki temu zaspokojona? Ochota na coś słodkiego może świadczyć o tym, że potrzebujemy życiowej równowagi.

**— Odbudowanie dobrej relacji z jedzeniem wymaga zatem od nas sporo pracy?**

— Oczywiście. To nie takie proste, ale do wykonania. Wiem, że nastały takie czasy, że każdy z nas oczekuje, że otrzyma prosty przepis, jak to zrobić. Tak się nie stanie. Nawykowe, bezrefleksyjne jedzenie ma dla nas poważne konsekwencje i to musimy sobie uświadomić.

**— A jaki wpływ na nasze relacje z jedzeniem miała pandemia?**

— Pandemia nie do końca miała wpływ na naszą relację z jedzeniem. Myślę, że bardziej musieliśmy się skonfrontować ze sobą. Okres lockdownu sprzyjał spędzaniu czasu w kuchni, ale też powodował, że częściej odstępowaliśmy od zdrowych nawyków. Nasza codzienność się rozluźniła. By poradzić sobie z lękiem, strachem związanym z niepewnością jutra, potrzebowaliśmy ukojenia, przyjemności. A sposobem na zaspokajanie różnych potrzeb było jedzenie. Dziś mamy już inną sytuację, nauczyliśmy się z tym żyć. Lęk zmalał. Jednak wielu z nas zmieniło swój tryb życia. Na gorszy.

**— W którym kierunku podążamy w naszej relacji z jedzeniem?**

— Statystyki pokazują, że wielu Polaków ma otyłość i nadwagę i ta liczba rośnie. Jest coraz więcej otyłych dzieci. Co czwarte dziecko ma nieprawidłową masę ciała. Niestety jemy za dużo, nie mamy aktywności fizycznej. Na drugim biegunie pojawiają się mody związane z tym, by być fit, odżywiać się zdrowo. Ale takie trendy są w mniejszości. Brakuje edukacji, akcji informacyjnych. Żyjemy dłużej dzięki technologiom, ale jesteśmy coraz bardziej chorzy. Kupujemy za dużo, jemy zbyt wiele. Dlatego tak ważna jest edukacja. Jestem orędowniczką zakazu reklamy żywności. Mówię o tym, jak ważna jest współpraca między różnymi organizacjami. Musimy sobie zdać sprawę, że otyłe społeczeństwo będzie kosztować państwo coraz więcej. Liczba chorych, otyłych osób będzie rosnąć. Dlatego zmiana świadomości musi nastąpić.

**KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ**
k.jankow@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 1311022e06

# Bardzo cenię niezależność

Muzyka rapowa jest bardzo ważna zarówno dla pokolenia trzydziesto-czterdziestolatków, jak i dla ludzi zupełnie młodych. Z Arasem Dobrado, raperem pochodzącym z Olsztyna, rozmawiamy o jego muzyce i drodze artystycznej.

**Aras Dobrado** czyli Arek Dąbrowski, urodził się w 1982 roku. Ukończył Edukację techniczno-informatyczną na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim. Oprócz bycia raperem i właścicielem niezależnej wytwórni pracuje jako specjalista ds. ochrony środowiska. Jest mężem i ojcem trójki dzieci.

fot. archiwum prywatne

**— Najpierw kwestia nazewnictwa. Czym różni się hip-hop od rapu? Wielu ludzi tego nie wie.**

— Rap to głównie melodeklamacja, czyli rodzaj wokalnego wyrazu, a hip-hop to cała kultura. Jego głównymi elementami są właśnie: rap, DJ-ing (czyli odtwarzanie i tworzenie muzyki z płyt – red.), graffiti i breakdance. Zasłużony amerykański raper KRS-One wyróżnia jeszcze piąty element: wiedzę (o hip-hopie).

**— Jak zaczęła się twoja przygoda z rapem? Wiem, że jesteś na scenie od bardzo dawna – można powiedzieć, że jesteś weteranem.**

— Bardziej przygoda z hip-hopem. Przygoda zaczęła się od breakdance'a, graffiti i od jeżdżenia na rolkach, czyli sportu ekstremalnego – i oczywiście od słuchania muzyki, między innymi rapu. Jeżeli chodzi o mój rap, to pierwsze teksty pisałem dla siebie i dla kolegów (śmiech). To było gdzieś w ,98.

**— Czyli 23 lata. Dobry wynik.**

— (śmiech) Połowa życia.

**— Aktualnie mieszkasz w Gdańsku, ale pochodzisz z Olsztyna i wiem, że często tu bywasz. Co cię wygnało do Trójmiasta?**

— Po pierwsze: ówczesna kobieta, która tam zaczęła studia. A po drugie: akurat skończyłem w Olsztynie studia i chciałem jakiejś zmiany, większego miasta, większych możliwości, chciałem poznać świat. Przeprowadziłem się w 2008. Od 1998 do 2008 minęło 10 lat, gdzie naprawdę intensywnie koncertowaliśmy po całych Warmii i Mazurach – chciałem więc liznąć większego miasta. Ale Olsztyn mam zawsze w sercu.

**— Obecna olsztyńska scena rapowa jest duża, czy mała? Czy trójmiejska scena jest dużo większa?**

— Niestety, olsztyńska scena jest mała. Jeżeli chodzi o raperów, to jest ich trochę, jednak instytucje, które mogłyby pomóc w rozwoju hip-hopu, są zamknięte na ten gatunek. Przed tym 2008, kiedy to wyjechałem, pamiętam jedną myśl: że w Olsztynie wszyscy byli zamknięci na raperów. Klasyfikowano ich jako uliczny podgatunek – wulgarny i mówiący jedynie o kobietach, pieniądzach, narkotykach. Dlatego też wybrałem ten Gdańsk – wiedziałem, że są tam otwarte głowy, że są sklepy, które pomagają w organizacji, agencje eventowe, które wyłapują początkujących, jak i tych, którzy są w tym dłużej. Więc scena trójmiejska jest dużo większa od olsztyńskiej. Jest dużo bardziej chłonna, dużo mniej zawistna – aż się czuje klimat.

**— Twoja żona również rapuje, i śpiewa, pod pseudonimem Kala. Zajmowała się muzyką już wcześniej, zanim się związaliście? Czy też to ty ją namówiłeś, żeby śpiewała?**

— Kala już wcześniej zajmowała się muzyką, występowała na festynach, festiwalach, tylko, że była to muzyka popowa. Później porzuciła na jakiś czas marzenia o śpiewaniu. Mam nadzieję, że dzięki mnie wróciła do śpiewu. Teraz nasze możliwości są duże, mam studio u siebie na poddaszu, więc jak mamy ochotę zrobić coś kreatywnego, to po prostu bawimy się dźwiękiem. Możemy puszczać muzykę z winyli, coś zapętlać, zagrać riffa na gitarze – i razem się napędzamy. Więc Kala miała zajawkę do muzyki, a ja chyba bardziej skłoniłem ją w stronę hip-hopu, spróbowała nawet rapowania – bo rap nie jest jej domeną. Więc teraz planujemy różne projekty również razem.

fot. Kuba Waszczuk/Difragma Agency

**— Prowadzisz też własną wytwórnię, Resort. Jak duży jest to projekt? Dużo muzyki wydajecie?**

— Biorąc pod uwagę czas, jaki ten projekt przeszedł, to jest duży projekt. Natomiast ja dalej postrzegam go jako mały, ponieważ najważniejszą cechą Resortu jest niezależność. Nazwałeś to wytwórnią – to nie do końca jest wytwórnia, chociaż wydajemy płyty, również na nośnikach fizycznych. Sprzedajemy je online, nie w Empikach, ponieważ Empik bierze 50%-70% z płyty – to bardzo dużo, więc nic dziwnego, że płyty są drogie. Myślę, że na Empiki – jeżeli chodzi o Resort – jeszcze przyjdzie czas, ponieważ Empik jest dzisiaj bardziej prestiżem, niż metodą zarabiania. Podobnym prestiżem jest Spotify, czyli cyfrowa dystrybucja, która jest znacznie tańsza w utrzymaniu. Poszliśmy w tę stronę. Jest to rozwiązanie jutra – wszystko będzie cyfrowe.

**— Organizujecie też koncerty?**

— Tak. Od roku 2016 aż do czasu pandemii prężnie organizowaliśmy eventy – od mniejszych po takie festiwale, jak Resort Festival w klubie B90, który to koncert w całości się wyprzedał i był kozacki.

**— Tak, jak mówiliśmy, działasz w rapie od bardzo dawna, jednak twoje zasięgi nie są duże, nie masz jakiejś oszałamiającej liczby wyświetleń w internecie. Masz problem z przebiciem się? Czy też jest to świadomy krok? Na przykład twój utwór „Szansa na luz" ma w mojej opinii znakomity teledysk, a jednocześnie tylko 700 wyświetleń na YouTube. O co tu chodzi?**

— Można to rozpatrywać dwojako. Jest to na pewno trochę efekt mojego wcześniejszego działania, bo – jeszcze jak byłem w Olsztynie – bardzo ceniłem tę niezależność. Odmówiłem wtedy kilka razy poważniejszym wytwórniom, przez co miałem wrażenie, że zostałem zmarginalizowany. Potem, w Gdańsku, okazało się, że weszły media społecznościowe. Każdy mógł założyć kanał, każdy liczył na subskrybentów, na wyświetlenia, a ja dalej byłem wychowany na oldschoolu, więc dla mnie bardziej liczył się koncert, „face-to-face" z odbiorcami, niż subskrybowanie, czy łapanie lajków. Dopiero od swojej młodej ekipy w Resorcie w roku 2016 zacząłem uczyć się, jak działają social media, jak promować swoją muzykę, jak to robić, żeby nie było to zbyt natrętne. Ja tych swoich młodszych kolegów uczyłem oldschoolowych hip-hopowych zasad i organizacji koncertów, a oni uczyli mnie, jak poruszać się w sieci, żeby nie zginąć. Faktycznie mam niewielkie wyświetlenia, ale to jest zdecydowanie wynikiem tego, że nigdy mi na tym nie zależało. Nie goniłem za wyświetleniami, mało tego – do roku chyba 2011 nie miałem kanału na YouTube! Bazowałem na ludziach, którzy widzieli mnie na koncertach, którzy kupowali moje płyty. Teraz też nie kupuję lajków na YouTube – a wiem, że raperzy albo ich wytwórnie to robią, nie kupuję od producentów muzycznych „paczek" z samplami do układania podkładów muzycznych: stawiam na kreatywność moich producentów, na oryginalność i właśnie niezależność. Te wartości miały kiedyś podstawowe znaczenie, a dzisiaj są na marginesie – dzisiaj, w czasach Instagrama i Facebooka, większe znaczenie ma to, że ktoś pokaże swój obiad i jak ćwiczy na siłowni, niż to, że potrafi coś stworzyć. Ale – kończąc odpowiedź na pytanie – nie boli mnie to, wiem, że mam swoich odbiorców, choćby było ich 700 albo 200, wiem, że do nich docieram, płyty z ResortTape też fajnie schodzą, mimo, że tak naprawdę nawet nie zacząłem ich promować, bo robimy to póki co własnym sumptem.

**— Widziałem, że jeden z twoich utworów wyprodukował uznany producent, Czarny HiFi. Czy przewidujecie dalszą współpracę?**

— Czarny HiFi zrobił konkurs – udostępnił bit (utwór w wersji instrumentalnej – red.) za darmo w sieci i napisał, że można na nim nagrywać wokale, im bardziej oryginalnie, tym lepiej. I finalnie on chyba wybrał kogoś do siebie na płytę na tym bicie. Postanowiłem skorzystać z tego bitu, odezwałem się do Czarnego, zapytałem, czy mogę wrzucić ten numer na swój album, pozwolił, zapytałem, czy mogę go używać na koncertach – pozwolił. Bardzo chciałbym w przyszłości coś z nim jeszcze zrobić; to bardzo w porządku człowiek. Na pewno nagram też coś z Pękiem ze składu V.E.T.O.

**— To ciekawy raper. Czekam. Powiedz mi jeszcze: jak widzi ci się ten współczesny pop-rap, w którym jest więcej śpiewania, niż rapowania?**

— Wiesz, ja nie mam nic przeciwko. Wiem, że jest na to miejsce, nawet bardziej niż na oldschoolowy rap. Do młodych to trafia. Mnie się to nie podoba za bardzo, ale cieszę się, że jest, bo tacy gracze, jak ja, czy Pęku, o to walczyli w latach dziewięćdziesiątych, czy na początku dwudziestego pierwszego wieku! Właśnie tego chcieliśmy – żeby media zaakceptowały rap, żeby media promowały rap, żeby o nim mówiły, żeby to przynosiło większe pieniądze. My tego chcieliśmy, i teraz to się dzieje. Powiedziałbym, że rap jest jedną z najbardziej wpływających na kulturę w dzisiejszych czasach muzyką.

MICHAŁ KOTLIŃSKI
m.kotlinski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 1311022e06

# **Kosmetyczka** radzi

*Poleca pani laminację rzęs?*
**Monika**

Laminacja rzęs jest przede wszystkim dla pań, których rzęsy są proste i jasne, skierowane w dół. Po zabiegu włoski, dzięki farbowaniu preparatem barwiącym, stają się ciemniejsze i zyskują wyrazistość. Nakręcenie sprawia, że zdają się naturalnie uniesione i podkręcone jak po użyciu zalotki.

*Czy latem można usunąć laserem wąsik?* **Milena**

Niestety, miejsc opracowanych laserem nie powinniśmy wystawiać na słońce, grozi to niepotrzebnymi przebarwieniami skóry. Warto wstrzymać się do jesieni z wykonaniem tego zabiegu. Jeżeli są to partie bardziej osłaniane typu pachy czy bikini jak najbardziej można, jednak z wąsikiem radziłabym poczekać.

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

fot. Jakub Chmielewski
Karolina Maczulska

# **Metamorfoza** numeru

fot. Aneta Kaliszewska

Metamorfoza została wykonana przez stylistkę fryzur **Anetę Kaliszewską**, której salon znajduje się w Janowie (pow. nidzicki).
Chcesz pokazać swoją metamorfozę?
Wyślij zdjęcia przed i po+krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

# Zapytaj psychoterapeutkę: **związki partnerskie**

Każdy pragnie, aby jego związek był dobry. Każdy chciałby, by panowała w nim życzliwość, miłość, szacunek wzajemny. No i pragnienie bycia kochanym najlepiej takim jakim się jest. W związkach przenosimy relację z naszego domu. Robimy to nieświadomie. Poszukujemy tego, co jest nam dobrze znane, ponieważ wtedy czujemy się bezpiecznie. Poczucie bezpieczeństwa bywa złudne kiedy wychodzimy z domu, w którym panowała przemoc fizyczna, czy psychiczna. Jednak mając taki wzorzec szukamy tego samego w swoim związku, a jak nie w związku to przenosimy przemoc na inny obszar życia, np. znajomych, dzieci, pracę. Nieprzepracowana agresywność w rodzinie nie zniknie niczym kamfora, ona wraca jak bumerang. W psychoterapii jest powiedzenie, że jak nie wiadomo o co chodzi, to chodzi o matkę. Budowanie związku jest oparte na relacji z matką. Im lepsza i bliższa więź z matką, tym można spodziewać się umiejętności bycia w związku, pracowania nad jego rozwojem i utrzymania go. Jeżeli miłości matczynej zabrakło, albo matka była z jakiegoś powodu niedostępna, bo chorowała na depresję, schizofrenię, piła, albo wyjechała pracować za granicę, a dziecko zostało z dziadkami, więź może być słabsza i nie lada sztuki trzeba, aby nie czuć się odrzuconym mając mniej dostępną z przeróżnych powodów matkę. W takiej sytuacji zaczynamy szukać w partnerze wszystkiego czego nam zabrakło u matki. Nie widzimy partnera tylko matkę. Wtedy on czuje, że jest duży ciężar i tak naprawdę szukamy kogoś innego. Umieszczając uczucia do matki w partnerze tracimy go. To tak jakby prosić partnera, aby był naszą mamą i się nami zajmował. On oczekuje bycia na równi, a nie bycia w związku z dzieckiem. Powyższa dynamika dotyczy tak samo kobiet jak i mężczyzn. Warto zastanowić się jakie jest postrzeganie własnego partnera i kogo w nim widzimy.

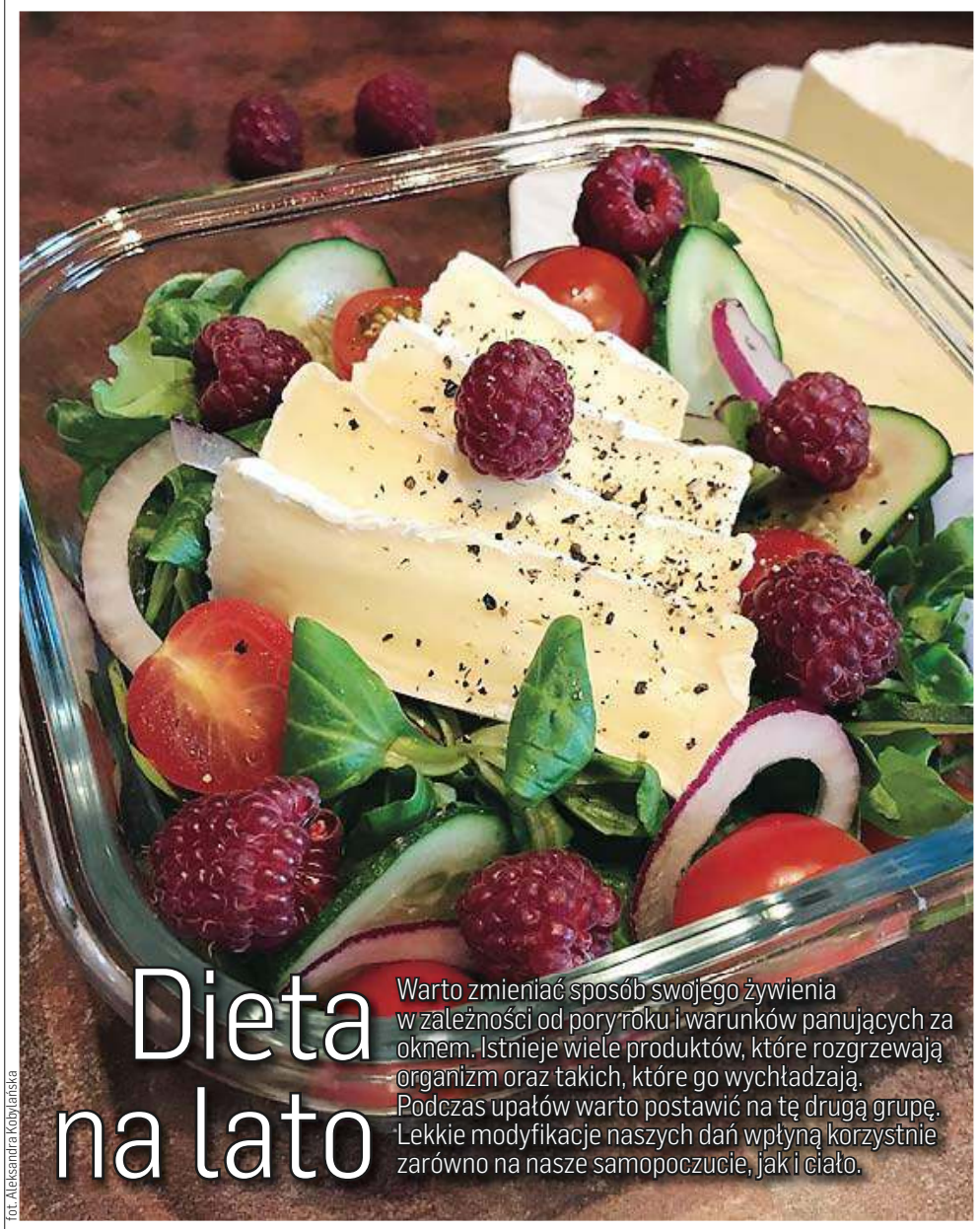
fot. pixabay

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

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

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

eprasa.pl 1311022e06



fot. Aleksandra Kobylańska

# Dieta na lato

Warto zmieniać sposób swojego żywienia w zależności od pory roku i warunków panujących za oknem. Istnieje wiele produktów, które rozgrzewają organizm oraz takich, które go wychładzają. Podczas upałów warto postawić na tę drugą grupę. Lekkie modyfikacje naszych dań wpłyną korzystnie zarówno na nasze samopoczucie, jak i ciało.

Termiką pokarmów pomagamy sobie od wewnątrz w letnie dni. Lato to również sezon na wiele owoców, które w różnych kompozycjach wpływają na nas pozytywnie. Dodatkowo, gdy za oknem mocno świeci słońce i panują wysokie temperatury często mamy mniejszy apetyt, dlatego warto kombinować w swoim dziennym menu, by zadbać o swój organizm.

Latem warto postawić na nabiał, cytrusy, koktajle czy chłodniki. Mamy ogromne możliwości wyboru chłodnych dań i warto z nich korzystać. Gotowane warzywa do obiadu możemy wymienić na surowe lub kiszone. Gorące zupy zastępujmy chłodnikami. Pamiętajmy też o prawidłowym nawodnieniu. Latem nasze zapotrzebowanie się zwiększa. Nie czekajmy, na moment aż poczujemy pragnienie, tylko je wyprzedzajmy pijąc co jakiś czas kilka łyków wody.

## Letnie przepisy:

**Koktajl ananas-mango**
**składniki:**
-mrożony ananas i mango 200g
-mleko 3,2% tłuszczu 200 ml
-wiórki kokosowe łyżeczka
**Sposób przygotowania:**
Wszystkie składniki ze sobą zmiksować.

**Zupa a'la tatziki**
**składniki:**
-jogurt grecki 200ml
-ogórek gruntowy 2 sztuki
-czosnek ząbek
-bagietka 80g
-oliwa 5ml
-sól i pieprz świeżo mielony
**Sposób przygotowania:**
Bagietkę pokroić w kromki i podpiec w temperaturze 180 stopni ok 5 minut. Ogórki umyć i zetrzeć na tarce, połączyć je z posiekanym czosnkiem i przyprawami. Wierzch zupy skropić oliwą i podać z grzankami.

**Sałatka z malinami i camembertem**
**składniki:**
-miks sałat 50g
-maliny 50g
-camembert 50g
-czerwona cebula 30g
-pomidorki koktajlowe 70g
-oliwa 10ml
-pieprz świeżo mielony, zioła toskańskie
**Sposób przygotowania:**
Na miksie sałat ułożyć połówki pomidorków, krążki cebuli, maliny i kawałki camemberta. Przyprawić pieprzem oraz ziołami, a następnie skropić oliwą.

**Makaron z truskawkami i twarożkiem**
**składniki:**
-makaron świderki 60g
-ser twarogowy chudy 80g
-skyr naturalny 50ml
-truskawki 200g
-cukier wanilinowy 5g
**Sposób przygotowania:**
Makaron ugotować al dente. Twaróg, skyr i cukier połączyć ze sobą. Truskawki umyć, oczyścić z szypułek i pokroić na mniejsze kawałki. Na makaron wyłożyć twarożek i truskawki.

**Domowa lemoniada**
**składniki:**
-woda gazowana lub niegazowana 1,5l
-cytryna, 2 sztuki
-limonka
-miód 2 łyżki
-liście świeżej mięty
-kostki lodu
**Sposób przygotowania:**
Z jednej cytryny wycisnąć sok i połączyć ją z wodą, miodem i kostkami lodu. Liście mięty ugnieść w dłoniach (w celu wydobycia aromatu) a następnie dodać do lemoniady razem z kawałkami cytryny i limonki.

fot. archiwum prywatne

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

# Kuba przy garach poleca

**Quesadilla**

Przy moich garach temperatura sięga zenitu, co jest zasługą nie tylko rozgrzanych do czerwoności palników, ale również pikantnego dania rodem z Meksyku.

Queso - z języka hiszpańskiego oznacza „ser" i to właśnie ten produkt jest podstawowym składnikiem w moim daniu. Ser pełni w nim rolę łącznika dwóch tortilli, które wypełniamy warzywami i kawałeczkami kurczaka maczanego w przyprawach, m.in. kuminie, który nadaje smak potrawie.

W ten oto prosty sposób powstaje szybkie, proste i bardzo pożywne danie. Nadaje się idealnie jako przegryzka na spotkanie ze znajomymi, ale też śniadanie, obiad czy kolacje Co tu więcej pisać... przed Wami: quesadilla.

fot. archiwum prywatne

**Wołowina po koreańsku**

Dziś zabiorę Was w podróż do słonecznej Korei. Wszystko to oczywiście spowodowane jest potrawą, która wywodzi się z tego właśnie kraju i jest esencją kuchni azjatyckiej, ponieważ aby ją przygotować trzeba użyć najpopularniejszych składników wykorzystywanych w tejże kuchni.

Moi drodzy, zacznijmy więc od tego, że 300 gramowy kawałek wołowiny musimy pokroić na cienkie 3-4cm paski. Mięso wrzucamy na patelnie skropioną łyżką oleju i podsmażamy przez 5-7min.

W osobnym kubku tworzymy sos: wlewamy 4 łyżki sosu sojowego, 4 łyżki miodu, 4cm pasek świeżego imbiru, 3 ząbki czosnku, 1 łyżkę oleju sezamowego i szczyptę papryczki chili. Całość dobrze mieszamy i dorzucamy do mięska gotując do momentu aż sos zgęstnieje.

W ten oto, jakże dziecinnie prosty sposób mamy już gotowy wyborny sos rodem z kuchni azjatyckiej, który podajemy z ryżem i dodatkami. W moim przypadku była to fasolka szparagowa i czerwona papryka.

Danie jest smaczne, szybkie (czas przygotowania ok. 25min) i pożywne i to co mi się najbardziej w nim podoba to, że można się nim bardzo najeść, jednocześnie nie będąc „wypchanym", jak to często się zdarza po zjedzeniu np. makaronów. Podane przeze mnie ilości składników przeznaczone są do stworzenia dwóch słusznych porcji tego dania.

fot. archiwum prywatne

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

**Zapraszam do śledzenia mnie na Instagramie: @kuba_przy_garach**

eprasa.pl 1311022e06

# Dorota Goldpoint: **Kobiety w rozmiarze plus size** mają prawo wyglądać pięknie i być akceptowane przez otoczenie

Zdaniem Doroty Goldpoint projektanci powinni jak najczęściej udowadniać, że moda i piękno mogą mieć również rozmiar XXL. To alternatywa dla wielu kobiet, które z różnych powodów, przede wszystkim zdrowotnych, nie wpisują się w obowiązujący kanon. Warto pokazywać, że ubrania dla pań plus size także mogą być gustowne, eleganckie i odpowiednio dobrane do rodzaju sylwetki. Każda kobieta powinna móc poczuć się atrakcyjną i spróbować zaakceptować swoje ciało, choćby nie było ono idealne. Nie może też zapominać o regularnym kontrolowaniu stanu swojego zdrowia.

fot. newseria.pl

W 2018 roku na portalu Obserwatorium Językowego Uniwersytetu Warszawskiego dodano definicję słowa „ciałopozytywność" – akceptowanie swojego ciała. Hasło „body positive" podbija też media społecznościowe i daje kobietom zielone światło do pogodzenia się ze swoimi kompleksami i zaakceptowania swojego odbicia w lustrze. Ciałopozytywność to normalizowanie różnych wydań piękna i wołanie o to, aby pojawiały się one powszechnie w mediach. Coraz częściej słychać również negatywne opinie na ten temat, twierdzące, że to ruch propagujący otyłość. Dorota Goldpoint uważa, że piękno nie jest zarezerwowane tylko dla szczupłych kobiet. Może ono również mieć rozmiar XXL. Walka ze stereotypami bywa trudna, warto jednak przekonywać wszystkie panie, że bez względu na to, jaką mają figurę, są atrakcyjne i wyjątkowe.

– Modelki XXL to modny temat, który ostatnio często poruszany jest w mediach. Sama miałam na swoim pokazie kilka lat temu modelkę XXL, która wywołała lawinę oklasków, Dolce & Gabbana też wprowadza takie modelki. Myślę, że z jednej strony to jest powiedzenie światu: akceptujemy was, kobiety, bez względu na to, czy macie rozmiar 34, czy 54, to szyjemy dla was, możemy was ubrać i zapraszamy do siebie. To jest jedna strona przekazu, natomiast z drugiej strony można się zastanawiać, czy np. nadmierne eksponowanie takiego kobiecego ciała, epatowanie nim czy chwalenie się nim na zdjęciach, szczególnie takich roznegliżowanych, jest akceptowalne, czy to jest jednak jakiś problem zdrowotny, który nie został dostrzeżony – mówi agencji Newseria Lifestyle Dorota Goldpoint.

Zdaniem projektantki panie w rozmiarze XXL bardzo często zmagają się zarówno z brakiem akceptacji ze strony otoczenia, jak i z różnymi problemami zdrowotnymi.

– Mogą to być problemy hormonalne, czasami po urodzeniu dziecka kobiety pozostają właśnie takie przeskalowane. W organizmie może też zatrzymywać się woda i pojawiają się pewne zmiany, na które nie ma się wpływu. Bardzo często jest to także cukrzyca albo też inne problemy. I ja jestem zawsze za takim złotym środkiem, czyli mówimy: akceptujemy was i macie prawo wyglądać pięknie, macie prawo się pięknie ubierać, ale uważajcie, badajcie się i sprawdzajcie, czy wasza sylwetka nie mówi o czymś niebezpiecznym – podkreśla.

Dorota Goldpoint tłumaczy, że choć sylwetka w rozmiarze XL czy XXL może wyglądać atrakcyjnie i bez problemu da się uszyć ubrania w takich fasonach, które będą podkreślały atuty, a maskowały niedoskonałości, to jednak niewielu projektantów się na to decyduje. Ona sama należy jednak do tego wąskiego grona i zaprasza do swojej pracowni wszystkie panie, które potrzebują w tej kwestii porady i pomocy.

– U mnie może się ubrać każda kobieta. Ja jestem w stanie stworzyć stylizację, suknię, garnitur dla każdej pani, bez względu na sylwetkę. Zawsze z tyłu głowy mam Monicę Bellucci, która z jednej strony ma teraz rozmiar powiedzmy 44 czy też 42, ale ona wygląda bardzo kobieco. Ona pokazuje swoje ciało, eksponuje je, ale w sposób bardzo subtelny. Tam nigdy nie ma przesady, nawet jeżeli jest odkryte ramię czy odrobina dekoltu, to wszystko wygląda bardzo z umiarem. I ja jestem zwolenniczką takiego pokazywania kobiecości, z lekką dozą ukrycia tych części ciała, które są intymne, których nie chce się odsłaniać przed szeroką publicznością. Więc jeszcze raz – umiar we wszystkim – mówi projektantka.

Jej zdaniem trendy bardzo szybko się zmieniają i modelki plus size pojawiające się na niektórych wybiegach już nikogo nie dziwią, chociaż wciąż mogą budzić niesmak czy też kontrowersje.

– Kiedyś Twiggy była niedoścignionym ideałem sylwetki, czyli bardzo chłopięca, wręcz anorektyczna. Myślę, że dużo projektantów cały czas lubi takie modelki, bo na nich właściwie każde ubranie wygląda dobrze. Jednak świat pokazał, ludzie pokazali i ulica pokazała, że takich szczupłych kobiet jest bardzo niewiele. I jeżeli na wybiegu widzimy tylko modelki bardzo szczupłe, a odbiorcami są normalne kobiety, które bardzo różnie wyglądają, to to jest demotywujące. I marki odkryły, że żeby jednak być sprzedawane, muszą pokazać ubrania na większych sylwetkach, muszą też zaakceptować większe sylwetki, a tym samym wprowadzić na wybieg właśnie takie modelki o kobiecych kształtach – mówi Dorota Goldpoint.

Dlatego też coraz częściej branżowe magazyny i portale promują sylwetki w różnych rozmiarach. Jest to spowodowane wymogami rynku i społeczeństwa.

**newseria.pl**

eprasa.pl 1311022e06

# Kwiaty do wąchania i do... jedzenia!

Kwiaty kocham od zawsze! Zbierać, fotografować, siać, hodować i wąchać. Każdy wschodzący w mojej skrzynce krokus, nagietek — wywołuje u mnie stany bliskie euforii. Ale żeby kwiaty jeść...?!!!

Pierwszy raz o jadalności nagietka usłyszałam już jakiś czas temu w „Kuchennych rewolucjach" Magdy Gessler — i zaczęłam drążyć temat. Rzeczywiście: wiele odmian kwiatów może cieszyć nasze oczy, nosy, a także podniebienia. Co więcej, w wielu krajach, m.in. w rejonie Morza Śródziemnego, także w Chinach i Japonii, spożywanie kwiatów lub ich pąków jest bardzo popularne. W Polsce natomiast zwyczaj jest wciąż jeszcze rzadko spotykany, choć ostatnio daje się wyczuć większe zainteresowanie tematem. Dodatkowo, barwne płatki kwiatowe mogą urozmaicić jadłospis nie tylko dorosłych, ale również dzieci i zachęcić niejadki do częstszego spożywania posiłków.

Jadalne kwiaty, poza walorami smakowymi, mają również właściwości odżywcze i lecznicze. W ich składzie mogą występować białka, cukry, witaminy, m.in. C, mikroelementy, flawonoidy, antocyjany i karotenoidy oraz olejki eteryczne.

Oczywiście nie wszystkie kwiaty do jedzenia się nadają i zanim przystąpimy do konsumpcji — proszę przeczytać mój oraz co najmniej sto innych artykułów na ten temat i to do samego końca! Jadalnych kwiatów jest bowiem mniej niż tych trujących i trzeba mieć 100 proc. pewności co do braku ewentualnych skutków ubocznych — nim upichcimy z nich sałatkę lub użyjemy jako posypki na torcie.

Konkretne zasady są następujące:

Przede wszystkim, nie namawiam do jedzenia kwiatków, nawet tych najbardziej jadalnych, w zbyt dużych ilościach, w szczególności na początku naszych doświadczeń. Używajmy ich raczej jak przypraw — symbolicznie, po kilka sztuk, na zasadzie doprawienia i tak już nieziemsko pysznej sałatki, dla urozmaicenia smaku i wyglądu. Po drugie, jemy tylko te kwiatki, które wszystkie możliwe poradniki podają jako jadalne i mając pewność, że nie pomyliliśmy ich z innym gatunkiem — bo wtedy kłopoty żołądkowe gwarantowane!

Następnie — najbezpieczniej jest jeść rośliny z własnego ogrodu, a najgorzej te z kwiaciarni. Nigdy bowiem nie możemy mieć pewności, czym jakiś, najpiękniejszy nawet kwiatek był nawożony i w jakich warunkach go hodowano, a chemikalia mogą doprowadzić nawet do śmierci. Jeśli na hodowlę nie możemy sobie pozwolić — płatki kwiatów należy zbierać w rejonach położonych z dala od ruchliwych dróg i na obszarach nietraktowanych pestycydami.

Delikatne jadalne kwiaty nie nadają się do przechowywania i z tego względu należy zebrać je bezpośrednio przed przygotowaniem potraw i ich nie myć — ewentualnie tylko lekko opłukać. Trzeba też zwrócić uwagę, czy wewnątrz kielichów kwiatowych nie schowały się drobne owady.

JEMY WYŁĄCZNIE PŁATKI! Przed dodaniem ich do dania usuwamy więc pyłek i inne części kwiatu, bo nawet jeśli płatki nie trują — truć może łodyga lub liść. Posiadacze wszelkich alergii roślinnych muszą, niestety, obejść się smakiem. Z dużym prawdopodobieństwem skutki zjedzenia nawet najbardziej jadalnego kwiatka nie będą przyjemne.

Ale, kto odważny — do dzieła!

**Róża**

O jadalnych właściwościach róży wiem właściwie od dziecka — zasadniczo od pierwszych wakacji w Złotych Piaskach, gdzieś z połowy lat 80-tych. Bułgarzy od wieków przyrządzają z róż pyszne, bardzo słodkie konfitury, które — niech pęknę! — intensywnie i obezwładniająco pachną różą i wakacjami właśnie. Prócz konfitur z płatków róży można uczynić dodatek do sałatek i deserów, choćby jako nadzienie pączków i rogalików, a także by nadać smak zwyczajnej czarnej herbacie. Świetne z róż są też wina i nalewki. Ze wszystkich gatunków najlepsza do jedzenia jest róża pomarszczona — ta sama, którą tak chętnie obsadzamy ogrodzenia, żywopłoty i parkany.

**Lawenda**

Od lata nosi łatkę cennego składnika kosmetyków i jako straszak na mole. Ale to także idealny dodatek do ciast i deserów. Świetnie komponuje się ze smakiem miodu oraz serów. Fioletowe kwiaty lawendy można dodać też do napojów i słodkich wypieków.

**Nagietek**

Płatki nagietka, barwy żółto-pomarańczowej, zarówno świeże, jak i wysuszone, dodaje się do wielu potraw ze względu na obecność w nich naturalnych barwników, karotenoidów. Tak, tych samych, co w korzeniu marchewki. Mają bardzo nietypowy, lekko pikantny smak, dzięki czemu podkreślają i ożywiają smak wielu potraw. Sprawdzają się także jako przyprawa do masła, serów i omletów, sałatek, zup i sosów. Dodaje się je do ryżu i ciasta zamiast szafranu. Często spotykane są również w mieszankach liściastych herbat. A jak się prezentują... Złocisty kolor nagietka rozświetli każdą sałatkę!

**Rumianek**

Ten niepozorny kwiatek nie od dziś króluje w medycynie, farmacji, ziołolecznictwie i kosmetyce. Ma specyficzny posmak, ale polecam go z serca — doda ognia niejednej potrawie...!

**Chryzantema**

Wypisz-wymaluj jakby kwiatowy czosnek. Znaczy smaczna, ale w bardzo skąpych ilościach.

**Koniczyna**

Że uwielbiają ją króliki — to wiadomo. Jednak gatunek homo sapiens też ją może spożywać.

**Bratek ogrodowy**

Poczciwy bratek z rabat miejskich świetnie komponuje się z różnego rodzaju serami i idealnie pasuje do sałatek. Dobrze komponuje się w daniach warzywnych, zupach, może być również zatopiony w kostkach lodu i podany do napoju. Warto go dodawać także do deserów: nie tylko dobrze smakuje, ale również efektownie wygląda. Tort ozdobiony bratkami przykuje uwagę wszystkich, nawet najbardziej wybrednych gości.

**Nasturcja**

Te żółte, pomarańczowe lub czerwone kwiaty mogą być składnikiem sałatki. Mają bardzo wyrazisty, pikantny smak. Dobrze komponuje się z zieloną sałatą i świeżym szpinakiem oraz twarogiem i jajkami na kanapce. Uważajmy jednak, by nie przesadzić z ich ilością: pikantny posmak nasturcji mnie kojarzy się odrobinę z rzeżuchą, więc zbyt duża ilość płatków może całkowicie zmienić smak potrawy. Marynowane, niedojrzałe owoce nasturcji stanowią natomiast tańszy zamiennik kaparów.

**Bez**

Znany też jako lilak, bez barwy fioletowej pięknie wygląda, a jego obezwładniający zapach przywodzi na myśl majowe wieczory. Z kolei smak bzu można opisać jako lekko cytrusowy — świetnie pasuje do dekoracji deserów i da się z niego przyrządzać aromatyczny, orzeźwiający napój. O ile jednak żadnych kwiatów nie polecam spożywać w zbyt dużych ilościach — o tyle w przypadku bzu dajemy połowę tego!

**Słonecznik**

Pestki słonecznika na murbeton jadł każdy choć jeden raz w życiu. A płatki? W smaku lekko podobne do karczocha — do letniej sałatki warzywnej jak znalazł!

**Malwa**

Gatunek ten, zwany też ślazem, charakteryzuje się zróżnicowanym zabarwieniem płatków kwiatowych. Najcenniejszymi są te ciemnofioletowe. Ze względu na dużą zawartość barwników antocyjanowych i słodkawy smak dodaje się je do sałatek z warzyw liściowych, galaretek owocowych, dżemów i napojów.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

**Uwaga na zatrucia i alergie**

Osoby z alergią i katarem siennym powinny zwrócić szczególną uwagę na wybór kwiatów do jedzenia, a zwłaszcza tych z rodziny astrowatych, tj. nagietki, stokrotki, mniszek, które zawierają dużo uczulającego pyłku. Poważne zatrucia mogą wywołać natomiast kwiaty roślin, takich jak barwinek i złotokap oraz wiele innych.

**Rośliny o trujących kwiatach**

barwinek (Vinca), bieluń (Datura), glicynia (Wisteria), groszek pachnący (Latyrus), hiacynt, hortensja, irys, jaskier, knieć błotna (kaczeniec), konwalia, lantana pospolita, lobelia, naparstnica, narcyz, ostróżka, powojnik (Clematis), różanecznik i azalia (Rhododendron), tojad, wawrzynek wilczełyko, wiciokrzew, zawilec, zimowit (Colchicum), złotokap (Laburnum)

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP"
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44
Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski
Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe
Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia"
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00
Umowa z NFZ
152220otbr-A-C

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe
155420otbr-A-G

REKLAMA

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
152520otbr-A -C

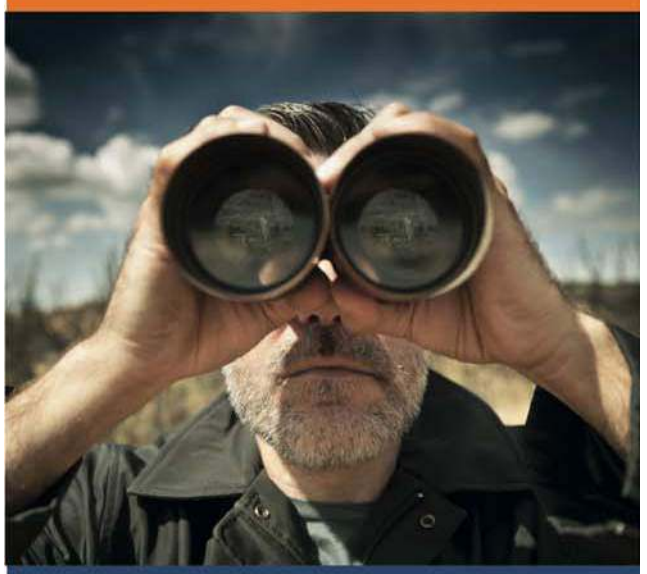
Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
152820otbr-A -C

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka
Specjalista rehabilitacji medycznej:
■ konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
■ diagnostyka neurorozwojowa niemowląt
Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412
Olsztyn, ul. Leśna 2
151120otbr-a-M

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna •żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi •leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52
156020otbr-A-G

eprasa.pl 1311022e06

Szukasz klientów?



docieramy do 1400000 odbiorców

wykorzystujemy zaawansowane sposoby emisji i targetowania reklam

dostarczymy Twoją ofertę do potencjalnych klientów na najpopularniejszych nośnikach

zapewniamy pełne raportowanie efektów przeprowadzonych działań

wybierz profesjonalistów, wybierz nas

GAZETA OLSZTYŃSKA

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

mp-otbr-7488-M

## ZWIERZĘTA

### kupię

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

## NIERUCHOMOŚCI

### sprzedam

**DZIAŁKI,** 602-313-371

**GARAŻ** na końcu „starej Warszawskiej", 518-663-002

**MIESZKANIE,** 602-313-371

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

### do wynajęcia

**LOKAL,** 602-313-371

**MIESZKANIE,** 602-313-371

**POKÓJ** wynajmę, 609-862-456

**WYNAJMĘ** mieszkanie 2-pokojowe dla 2 osób + ogródek i parking, supermiejsce, osiedle Mazurskie, 2 min do 11 linii autobusowych, 514-114-291

## PRACA

### dam pracę

**!** ! ! ! ! Lekkie prace gospodarcze, porządkowe i ogrodowe. Codziennie i w weekendy z dowozem na Skandę i do Bartąga. Możliwość skorzystania z posiłków i noclegu. Terminowe wypłaty wynagrodzeń. 512-595-888

**SZTUKATERIA** w budynku, 606-159-048

## AUTO-MOTO

### sprzedam

**SPRZEDAM** Opel Astra 2. Rocznik 2000 , 1.7 DTI. Opłacone roczne OC. Nowy akumulator Bosh. Dodam używane opony zimowe. Samochód do gruntownego przeglądu. Cena 2100 zł. Tel. 692-446-521

## USŁUGI

### budowa | remont

**GLAZURA,** hydrauliczne, 669-336-031

### transport

**TRANSPORT,** przeprowadzki, 729-242-457

## RÓŻNE

### inne

**W** Hotelu Wileńskim odbędzie się Bal Seniora 10.07.2021 r. Zapewniamy pyszne jedzenie, muzykę na żywo i fantastyczną zabawę. 150zł/osoba. Bilety tel. 513-001-783

**ZIEMIĘ** przyjmę, 602-313-371

## ROLNICTWO

### produkty rolne

**SPRZEDAM** słomę , 606-616-599

GAZETA OLSZTYŃSKA

pozegnania.net

Wyraź swój żal i zapal wirtualną świeczkę

mp-otbr-6791a -P

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

**NEKROLOGI** (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
• na sobotę – do czwartku do godz. 15.00
* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**, **plac Józefa Bema 5**
**czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne**
tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

**www.pozegnania.net**

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel. 55-236-18-02
**pon.-pt. godz. 8.00-16.00**

28919opb1-C-K

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

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

614619opb1-g-M

Warmiński
ZAKŁAD POGRZEBOWY
1987
dawniej market

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

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

614219opb1-E-G

eprasa.pl 1311022e06

# Trenuje, testuje i chce nadrobić

Sezon rallycrossowy mknie w najlepsze: w weekend na czeskim torze Sosnova zostanie rozegrana łączona runda mistrzostw Czech, Polski i Europy strefy centralnej. W dwóch ostatnich klasyfikacjach powalczy Zbigniew Staniszewski.

fot. Konrad Kodik Sieczkowski

Zbigniew Staniszewski jest bojowo nastawiony przed startem w czeskiej Sosnovej

Na liście startowej zawodów w Sosnovej widnieje aż ponad 200 zgłoszeń, przy czym do rywalizacji w najmocniejszej klasie Supercars przystąpi dziesięciu kierowców. Wśród nich znalazł się, oczywiście, olsztynianin Zbigniew Staniszewski, który powalczy za kierownicą Forda Fiesty RX o powiększenie swojego dorobku punktowego w klasyfikacji mistrzostw Polski oraz mistrzostw Europy strefy centralnej. Na razie nasz kierowca jest liderem „polskiej" klasyfikacji i wiceliderem tej „międzynarodowej".

– W mistrzostwach CEZ-u tracimy pięć punktów do liderującego Luigiego. Nie jest to dużo i zamierzamy to nadrobić. Oczywiście, nie będzie łatwo, bo rywale z Europy mają taki sam plan – mówi przed startem w Czechach Zbigniew Staniszewski. – Aby być w jak najlepszej formie, tradycyjnie dużo się w zespole dzieje: trenujemy, testujemy, zespół cały czas jest w ruchu. We wtorek byliśmy na torze w Toruniu i to były dobre testy. Zrobiliśmy sporo kilometrów supercarem, zarówno po deszczu, jak i po suchym, bo pogoda była zmienna. Tuż przed wyjazdem do Czech planuję jeszcze treningowe kilometry za kierownicą rajdowej R5-tki po szutrze. Muszę być w formie „uderzeniowej" (uśmiech). Zarówno ja, jak i cały zespół... Do końca mistrzostw CEZu pozostało pięć eliminacji. Wiem, że możemy jeszcze zdetronizować Luigiego. Jednym zdaniem: pełna mobilizacja, wszystkie ręce na pokład i walczymy w Czechach o bardzo dobry wynik! Do Sosnovej jadę po raz pierwszy, więc to jest dla mnie nowy tor. Z rozmów z kierowcami i zapisu wideo, wiem jednak, że to jeden z najszybszych obiektów w Europie. Szorstki, ostry, z dohamowaniami z dużych prędkości. Zdecydowanie ma bardziej wyścigowy niż rajdowy charakter. Jedziemy, robimy swoje, walczymy o ważne punkty – kończy bojowo nastawiony Zbigniew Staniszewski. **MZ**

## SPORT W TV

**SOBOTA**

- **Kolarstwo.** Tour de France kobiet (8:15, Eurosport 1); Tour de France, 1. etap: Brest - Landerneau (11:45, 14 Eurosport 1)
- **Siatkówka.** Liga Narodów mężczyzn, półfinały: Brazylia - Francja, Polska - Słowenia (11:20, 14:50 Polsat Sport)
- **Siatkówka plażowa.** Continental Cup w Hadze: finały kobiet i mężczyzn (12, 13:15 oraz 16:15, 17:30 Polsat Sport News)
- **Lekka atletyka.** Mistrzostwa Polski w Poznaniu (12 TVP Sport)
- **Formuła 1.** Grand Prix Styrii: sesja kwalifikacyjna (14:55 Eleven Sports 1)
- **Tenis.** Turniej ATP w Eastbourne: finał (15:30 Polsat Sport Extra)

Fot. volleyballworld.com

Polacy już raz przegrali w Rimini ze Słowenią (1:3). Oby w sobotę było inaczej...

- **Tenis stołowy.** Mistrzostwa Europy w Warszawie: półfinały gry podwójnej kobiet i mężczyzn (16, 16:45 Eurosport 2), ćwierćfinały gry pojedynczej kobiet i mężczyzn (17:30, 18:30 Eurosport 2)
- **Piłka nożna.** Euro 2020, 1/8 finału: Walia - Dania (17:50 TVP Sport, TVP 2), Włochy - Austria (20:50 TVP Sport, TVP 1)
- **Piłka nożna plażowa.** Eliminacje mistrzostw świata, faza play-off (19:10, 20:20 Polsat Sport News)
- **Jeździectwo.** Global Champions Tour w Paryżu (19:15 Eurosport 1)
- **Żużel.** Indywidualne mistrzostwa Europy, 2. runda (20 Eurosport 2)
- **Sporty walki.** Gala FEN 35 w Ostródzie (20 Super Polsat)
- **MMA.** Gala UFC Fight Night, waga ciężka: Cyril Gane - Aleksander Wołkow (22 Polsat Sport Extra)
- **Boks.** Walka o mistrzowski pas federacji WBA w Atlancie, waga superlekka: Gervonta Davis - Mario Barrios (3:00 z sob. na niedz., Polsat Sport); Gala w Las Vegas, waga lekka: Wasyl Łomaczenko - Masayoshi Nakatani (3:00 sob./niedz., Polsat Sport News)

Fot. wikipedia.org

Walka o to trofeum wchodzi w najciekawszą fazę, gdzie przegrywający żegna się z Euro 2020

- **Koszykówka.** NBA, faza play-off: Los Angeles Clippers - Phoenix Suns (3:00 Canal+ Sport)

**NIEDZIELA**

- **Tenis stołowy.** Mistrzostwa Europy w Warszawie: półfinały gry pojedynczej kobiet (10:30, 11:30 Eurosport 2); mecze finałowe (15:20 TVP HD); finały gry pojedynczej kobiet i mężczyzn (17, 18 Eurosport 2)
- **Wyścigi motocyklowe.** Grand Prix Assen: wyścigi w klasach Moto3, Moto2 i MotoGP (11, 12:20, 14 Polsat Sport Extra)
- **Siatkówka.** Liga Narodów mężczyzn: mecz o 3. miejsce oraz finał (11:20, 14:50 Polsat Sport)
- **Kolarstwo.** Tour de France, 2. etap: Perros-Guirec - Mur-de-Bretagne (13:15 Eurosport 1)
- **Żużel.** eWinner 1. liga: Orzeł Łódź - Polonia Bydgoszcz (13:40 nSport+); PGE Ekstraliga: Falubaz Zielona Góra - Włókniarz Częstochowa, Sparta Wrocław - Motor Lublin (16, 18:45 nSport+)
- **Piłka nożna plażowa.** Eliminacje mistrzostw świata (14:15 Polsat Sport News); mecz o 3. miejsce oraz finał (19:10, 20:20 Polsat Sport Extra)
- **Formuła 1.** Grand Prix Styrii (14:55 Eleven Sports 1)
- **Piłka nożna.** Euro 2020, 1/8 finału: Holandia - Czechy (17:50 TVP Sport, TVP 2), Belgia - Portugalia (20:50 TVP Sport, TVP 1); Copa America w Brazylii, transmisja łączona meczów grupy B: Ekwador - Brazylia i Wenezuela - Peru (23:55 TVP Sport)
- **Koszykówka.** NBA, faza play-off: Atlanta Hawks - Milwaukee Bucks (2:30 niedz./pon., Canal+ Sport). **pes**

eprasa.pl 1311022e06

eprasa.pl 1311022e06