DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

BEZgorset

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA\\NIEDZIELA
|07-08|11|20201

„Dziennik Elbląski" 12 393 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 772 NR 258 (20378)

fot. Arek Włodarski

„Moje" dzieci lubią bawić się we wszystko \15

ISSN 0137-9127

45

9 770137 912163

eprasa.pl 22e8ce12bd

7 listopada 1918 r. kobiety w Polsce uzyskały prawa wyborcze. Ostatecznie zostały one potwierdzone 28 listopada, dekretem Tymczasowego Naczelnika Państwa Józefa Piłsudskiego. Dekret Naczelnika Państwa o ordynacji wyborczej do Sejmu Ustawodawczego stanowił, że „Wyborcą do Sejmu jest każdy obywatel Państwa bez różnicy płci" oraz „Wybieralni do Sejmu są wszyscy obywatele (lki) państwa posiadający czynne prawo wyborcze".

CZY WIESZ, ŻE...
pierwszymi Polkami zasiadającymi w polskim parlamencie były Gabriela Balicka, Jadwiga Dziubińska, Irena Kosmowska, Maria Moczydłowska, Zofia Moraczewska, Anna Piasecka, Zofia Sokolnicka oraz Franciszka Wilczkowiakowa.

CYTAT DNIA

Józef Piłsudski:
Gdy państwo wybiera wodza, szuka ludzi silnych, ambitnych, wierzących w siebie.

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

One nas inspirują: Iwona Blecharczyk

fot. mat. prasowe

28 października miała swoją premierę książka Iwony Blecharczyk — jednej z najbardziej znanych w Polsce Trucking Girl.

Chciała być nauczycielką i dentystką, startowała w konkursie Miss Polonia. Dziś w ekstremalnych warunkach prowadzi ważącą 63 tony ciężarówkę. Jej kanał na YouTube subskrybuje ponad 300 tysięcy osób, a najpopularniejszy film ma ponad 10 milionów wyświetleń.

Walczy z uprzedzeniami i udowadnia kobietom, że mogą być, kim chcą bez względu na wszystko. To jej firma Mattel przyznała wyjątkowy tytuł Barbie Shero — ambasadorki akcji pomagającej dziewczynkom na całym świecie uwierzyć, że mogą być, kim tylko chcą.

Więcej o Iwonie Blecharczyk, napiszemy w kolejnym sobotnim wydaniu Gazety.

dpt

List tygodnia

Droga Redakcjo, zastanawia mnie ta cała segregacja śmieci. Od czerwca nie ma już odwrotu. W zasadzie nie jest to dla mnie problem. Mieszkam sama i mam kontrolę nad odpadami. W związku z tym, nie mam sobie nic do zarzucenia. Jednak mam obawy, czy spośród 40 rodzin mieszkających w moim bloku, każdy przestrzega zasad. Patrząc na zawartość pojemników to absolutnie nie. Biorąc pod uwagę odpowiedzialność zbiorową, wychodzi na to, że niebawem będę obciążona dodatkowymi kosztami przez sąsiadów! Nie jestem osobą kłótliwą, ale też nie chce płacić za odpady tylko dlatego, że ktoś nie przestrzega zasad. Poruszyłam ten problem na zebraniu mojej wspólnoty mieszkaniowej, to usłyszałam, że to całe segregowanie to fikcja, bo do śmieciarek i tak wszystko ląduje zmieszane. Zapytałam o to panów, gdy odbierali śmieci to mi powiedzieli, że wewnątrz samochodu jest ściana i odpady się nie mieszają. To wszystko jest bardzo dla mnie dziwne, mam wątpliwości co do jakości segregacji śmieci w wydaniu polskim.

Eugenia z Nowego Miasta Lubawskiego

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

Szanowni Państwo!

Mijają 102 lata od odzyskania przez Polskę niepodległości. Również 102 lata temu Józef Piłsudski podpisał Dekret Naczelnika Państwa o ordynacji wyborczej. Oznaczało to prawa wyborcze dla wszystkich. Od tej pory możemy głosować i kandydować w wyborach, mamy realny wpływ na to, co w Polsce się dzieje. Na s. 3 piszemy o Polkach, które mają odwagę żyć na własnych zasadach, myśleć samodzielnie i nieszablonowo, opierać się stereotypom, wpływać na rzeczywistość. O współczesnych kobietach niepodległych.

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
3 My, Polki niepodległe
Rocznice zachęcają do tego, by spoglądać w przeszłość. To ważne i potrzebne, ale my tym razem postanowiliśmy, że potraktujemy święto 11 listopada jako pretekst do namysłu nad współczesnością. Chcemy zastanowić się więc nie nad tym, kim jest współczesna niepodległa Polka. Tak, Polka, nie Polska.
SPOŁECZEŃSTWO
5 Pan Jezus złapał mnie kiedyś za język
Na krzesłach poukładano papierowe serca z sentencjami, które miały wskazywać, co będziemy w życiu robić. W swoim przeczytałam: „zostaw wszystko i chodź moimi śladami" — mówi siostra Ewa, czyli Maria Drozdowska, pochodząca z Bisztynka misjonarka pracująca w Afryce.
NOWOCZESNE TECHNOLOGIE
6 Jesteśmy świadkami rewolucji
O nowych technologiach rozmawiamy z Danutą Pietraszkiewicz, prelegentką IV Kongresu Przyszłości.
ZWIĄZKI
8 Bo inaczej to sobie wyobrażali
Coraz więcej małżeństw rozpada się już w pierwszych latach wspólnego życia. Powód? — Niezgodność charakterów — mówią często rozwodzące się pary. Tylko? Są i inne przyczyny...
MACIERZYŃSTWO
11 Nie jestem matką gorszego dziecka
Bycie matką niepełnosprawnego dziecka to wiele wyrzeczeń i ciągłego lęku o jego życie. To praca 24 godziny na dobę.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
12 Skupiam się na momentach, które pozytywnie rysują moją rzeczywistość
Czego nie dotknie, zamienia się w złoto. Gaweł Czajka od pięciu lat z sukcesem prowadzi Całego Gawła - jedną z najchętniej odwiedzanych restauracji w Sopocie.
KOBIETA Z PASJĄ
14 Z marzeniami łatwiej znosić trudy życia
Wioleta Piasecka postawiła w swoim życiu wszystko na jedną kartę.
ROZRYWKA
15 „Moje" dzieci lubią bawić się we wszystko
Energia, doświadczenie i mnóstwo chęci — to cechy odpowiedniego animatora zabaw dla dziećmi. Marta Polak z Elbląga, znana szerzej jako Mardotka, wszystkie te cechy posiada.
MODA
16 Kreatywna mama
Paulina Zbyczyńska to mama kreatywna. Gra z córkami na wymyślonych instrumentach i projektuje sukienki wzorując się na polskich celebrytkach.
PSYCHOLOGIA
17 10 sposobów na radzenie sobie z przewlekłym bólem

ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza tygodnia
Urydyna leczy psychikę i układ nerwowy
ZDROWIE
20 Otyłość – niewidzialna i niezrozumiała choroba
21 Dystonia: kiedy ciało żyje po swojemu...
SPORT
23 Trzeba wyjść z ciepłego okopu
Kobiety są mniejsze, delikatniejsze — z niższą wagą i lżejszymi kośćmi. Teoretycznie zatem powinny być zagrożeniem wynikowym dla męskiej części biegowego świata drobnych długodystansowców - pisze trener Paweł Hofman.
24 Tutaj chodzą psy i kołują orły
Joga. Wszyscy powiedzą, że lekko jest po niej i pięknie. Przetestowałam wiele zajęć, a ubiegłej jesieni poznałam instruktorkę, której melodia życia szczególnie mnie ujęła.

REDAKTORZY WYDANIA
Zuzanna Leszczyńska 89 625 69 82
Beata Brokowska
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl
ŁAMANIE: Dobrochna Bugiera

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 65

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl 22e8ce12bd

fot. Unsplash

My, Polki niepodległe

Rocznice zachęcają do tego, by spoglądać w przeszłość. To ważne i potrzebne, ale my tym razem postanowiliśmy, że potraktujemy święto 11 listopada jako pretekst do namysłu nad współczesnością. Chcemy zastanowić się więc nad tym, kim jest współczesna niepodległa Polka. Tak, Polka, nie Polska.

W dniach, w których tłumy na ulicach skandują, że „Jeszcze Polka nie zginęła", zdecydowaliśmy się pochylić przez chwilę nad tym, jaki potencjał znaczeniowy ma to hasło. Wiele razy upominaliśmy się przecież na łamach „Gazety Olsztyńskiej" o odzyskiwanie pamięci o kobietach jako uczestniczkach życia społecznego i politycznego, o szersze mówienie o tym, co nazywa się „herstory", a co jest opisywaniem historii z perspektywy kobiet i z uwzględnieniem ich dziejowej roli.

Polka nie ginie, bo duch w niej nie ginie – przekonywaliśmy się o tym przez stulecia i bliższe nam dekady. Rolę kobiet w odzyskiwaniu przez Polskę niepodległości i wolności, przyjęło się widzieć pewnymi obrazami: a to przypinającej dzielnemu mężczyźnie ruszającemu do boju kokardę do rogatywki (i w głowach wyświetla nam się obraz Artura Grottgera „Pożegnanie powstańca"), a to sanitariuszki opatrującej poranione ciało wojaka. Nie lepiej było i w ostatnich dekadach. Choć wiele wskazuje na to, że to tylko legenda, wciąż we wspomnieniach dotyczących strajków w Gdańsku pojawia się informacja o transparencie z hasłem „Kobiety, nie przeszkadzajcie nam, my walczymy o Polskę!". A kobiety też walczyły. I nie tylko o Polskę, ale i o swoje rodziny, o to, by dało się przetrwać kolejny dzień.

Tym razem zdecydowaliśmy jednak, że chcemy rozmawiać nie o tym, jak się walczyło o niepodległość kraju (i kto o nią walczył), ale o osobach, które mają niepodległość w sobie.

Nie ośmieliłabym się na generalizowanie w tej kwestii, więc powiem w pierwszej osobie: dla mnie kobieta niepodległa to taka, która ma odwagę żyć na własnych zasadach, myśleć samodzielnie i nieszablonowo, opierać się stereotypom. Taka kobieta wpływa na rzeczywistość, jest jej aktywnym podmiotem, a nie przedmiotem. Kobiety niepodległej nie da się postawić w kącie, nie da się jej zasznurować ust. Kobiecie niepodległej wolno więcej, bo na więcej sama sobie pozwala.

Nie chciałabym być źle zrozumiana: myśląc o kobietach niepodległych, nie widzę wyłącznie twarzy aktywistek społecznych czy działaczek politycznych. Nie widzę wyłącznie kobiet, którym bez trudu przypniemy plakietkę „feministka". Część z kobiet, które zakwalifikowałabym do grupy „niepodległych", pewnie nigdy nie pomyślałyby o sobie w takich kategoriach. Ich niezależność i suwerenność objawia się w prostych gestach i codzienności. To kobiety, które nie godzą się na złe traktowanie siebie, swoich bliskich, sąsiadów, znajomych. Mówią „nie", kiedy ktoś próbuje odmówić im prawa do godności czy wolności. Mówią „stop", kiedy ktoś próbuje im wmówić, że znaczą mniej. Mówią za to „tak" swoim marzeniom.

Niepodległość to dla mnie gotowość do tego, by samo-

Ciąg dalszy na s.4

fot. pixabay

fot. pixabay

fot. Unsplash

fot. pixabay

fot. pixabay

eprasa.pl 22e8ce12bd

Ciąg dalszy ze s.3

dzielnie podejmować decyzje i brać za nie odpowiedzialność. To odwaga mówienia we własnym imieniu i stawiania (także samej sobie) niewygodnych pytań. Tak rozumiana niepodległość wynika nie z przekonania, że trzeba burzyć (np. zastany porządek), ale że trzeba stwarzać. Bywa, że na nowo i nieustannie.

Wybór osoby, którą można nazwać „niepodległą", nie jest łatwy. I nie dlatego, że nie znajdujemy wokół siebie takich osób, ale dlatego, że dopiero spokojny namysł nad tym pozwala nam dostrzec, że znajdujemy ich zbyt wiele, by ograniczyć się do jednej.

Nie będę silić się na oryginalność. Emocje związane z odejściem prof. Marii Janion są wciąż na tyle silne, by bez trudu przyznać, że właśnie jej twarz staje mi przed oczyma, kiedy myślę o osobie, która pasuje do pojęcia „kobieta niepodległa". Była intelektualistką i niestrudzoną badaczką literatury i kultury. Tropiła narodowe mity i bacznie przyglądała się temu, co może nam zagrażać. „Naród, który nie umie istnieć bez cierpienia, musi sam sobie je zadawać" – pisała.

Co ważne i poruszające, łatwo można dostrzec, że jej „niepodległość" emanowała na inne osoby. Kiedy patrzy się dzisiaj na spuściznę profesor Janion, nie patrzy się wyłącznie na rzędy książek z jej nazwiskiem w bibliotekach (i nie tylko dlatego, że czasem próżno ich szukać, bo są wciąż wypożyczane i czytane). Choć nie założyła rodziny i nie urodziła dziecka, spuścizna Marii Janion trwa w ludziach: w jej seminarzystach, doktorantach, w osobach, które zadają sobie trud, by lepiej zrozumieć jej myśli. Uczennice Marii Janion pożegnały ją na Powązkach transparentem z hasłem „My z niej wszystkie". Nic bardziej wymownego.

Fot. Ja Fryta/ Wikipedia/ CC 2.0

fot. Zbigniew Kresowaty - zbiory prywatne/ Wikipedia

Fot. Seweryn Bidziński/ domena publiczna/ Wikipedia

fot. Stawek/ Wikipedia/ CC 2.0

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Kobieta niepodległa to...

fot. uwm

BARBARA SAPAŁA wykładowca UWM, tłumacz przysięgły

Hasło „kobieta niepodległa" przywodzi na myśl wiele nazwisk – to Olga Tokarczuk, Agnieszka Holland, Eva Pohlke i wiele innych przedstawicielek świata literatury i sztuki, co chyba nie jest przypadkowe. Ale dla mnie, zwłaszcza w obliczu ostatnich wydarzeń, symboliczną wręcz postacią jest Magdalena Fitas-Dukaczewska. Ta znakomita tłumaczka języka rosyjskiego i angielskiego 10 kwietnia 2010 roku towarzyszyła ówczesnemu premierowi Donaldowi Tuskowi w trakcie jego wizyty w Smoleńsku. W roku 2019 prokuratura wezwała ja na przesłuchanie, żądając ujawnienia treści rozmowy Donalda Tuska z Władimirem Putinem kilka godzin po katastrofie smoleńskiej. Pani Fitas-Dukaczewska jednoznacznie odmówiła zeznań broniąc fundamentu pracy tłumacza, jakim jest pełna dyskrecja. Nie ugięła się pod żadnymi naciskami, choć sprawa nabrała medialnego rozgłosu. Ktoś mógłby powiedzieć, że zachowała się po prostu profesjonalnie, ale przecież postawa taka wymagała przede wszystkim niezwykle mocnego kręgosłupa moralnego i ogromnej odwagi, wewnętrznej niepodległości. **zł**

Fot. Mateusz Kopacz/SAF Jamnik

KATARZYNA BIKOWSKA, kustosz dyplomowany, kierownik Sekcji Promocji w Bibliotece Uniwersyteckiej UWM w Olsztynie

Kobieta niepodległa to mit, który urzeczywistniły Wojowniczki z poprzednich stuleci. Dzięki tym małym — domowym — i wielkim — stojącym na ulicznych barykadach — posiadaczkom silnego głosu ukonstytuowały się takie osobowości kobiece jak Kora. Samo imię sceniczne ma w sobie taką kwintesencję kobiecej siły: twardej i wystawionej na kontakt z otoczeniem, a jednocześnie potrafiącej chronić rdzeń — relacje rodzinne, przyjacielskie, zawodowe. Podziwem dla Kory zaraziła mnie Mama, wulkan energii i wparcie w pielęgnowaniu swojej odrębności.

Mocny, magnetyczny głos Kory miałam szczęście usłyszeć na Starym Mieście w Olsztynie (2006 r.). I wtedy, i później swoją postawą wyrażała pewność i wolność myśli, tworzenia, refleksyjność. Ceniła szczerość, obnażając fałsz: „W kapitalizmie bunt natychmiast staje się produktem" — skomentowała w 2018 r. Aktualne przecież i dziś. Zaś w dobie ogromnej świadomości kruchości zdrowia i życia, warto przytoczyć inne jej słowa: „Żeby ocalić życie, trzeba ocalić przede wszystkim godność". **dbp**

fot. archiwum prywatne

ELA CIEŚLA ultramaratonka, prowadzi z mężem blog: Biegające Małżeństwo:

Spośród wielu fantastycznych kobiet naprawdę niełatwo wybrać tę jedną, która zasługiwałaby na miano Kobiety Niepodległej. Wybrałam ją ze względu na jej niezłomność, przekraczanie granic w szerokim znaczeniu tego słowa oraz za to , że w czasach, gdy kobiety podczas górskich wypraw traktowane były jak dodatkowy balast, zaczęła zdobywać najwyższe góry świata. To od niej zaczął się alpinizm kobiecy.

Wanda Rutkiewicz – alpinistka i himalaistka, organizatorka wielu wysokogórskich wypraw kobiecych. To właśnie ona 42 lata temu jako pierwsza Polka i Europejka stanęła na najwyższym szczycie Ziemi (16.10.1978). Niepokorna, nie poddająca się przeciwnościom i nietuzinkowa. Im bardziej była kontrowersyjna i stawiała na swoim, tym bardziej stawała się niepodległa. Kobieta o ogromnej sile charakteru, a jednocześnie subtelna i elegancka.

W 1990 roku, jako zdobywczyni sześciu ośmiotysięczników, zapragnęła zdobyć Koronę Himalajów i Karakorum. Chciała zostać trzecim człowiekiem na świecie – po Messnerze i Kukuczce – który tego dokona. Nie byłaby jednak sobą, gdyby nie utrudniła sobie i tak niezwykle trudnego celu. Chciała wejść na brakujące osiem szczytów w ciągu kilkunastu miesięcy. To miała być jej „Karawana do marzeń". Zaginęła, atakując trzeci największy szczyt Ziemi, Kanczendzongę. Jej ciała nigdy nie odnaleziono. Była w moim wieku, gdy wymyśliła ten projekt... **at**

KATARZYNA DZIK, iławska radna miejska i prezeska stowarzyszenia Od-Ważne:

Dla mnie kobiety niepodległe to niedawno zmarłe Józefa Hennelowa i Marię Janion. Obie były to kobiety nowocześnie myślące, zwłaszcza gdy weźmiemy pod uwagę czasy, w których przyszło im żyć. Z ogromnym bagażem

fot. archiwum prywatne

doświadczeń, ale zawsze z klasą. Wypowiadające się zawsze konkretnie, językiem nienagannym, eleganckie. To one przecierały szlaki dzisiejszym feministkom.

fot. archiwum prywatne

KINGA GROSZKOWSKA, dyrektorka Miejskiej Biblioteki Publicznej w Iławie

Dla mnie jest to każda matka dziecka z niepełnosprawnością. Podziwiam miłość, odwagę, determinację i mądrość każdej z nich. Ich gotowość do poświęceń, empatię oraz umiejętność wypełnienia wielu ról jednocześnie. Jest ona bowiem: matką, żoną, nauczycielką, fizjoterapeutką, opiekunką medyczną, logistykiem, dietetykiem, ekonomistą i często ojcem. Taka kobieta kreuje nie tylko swoją rzeczywistość – jest kimś więcej – jest światem. **ekp**

fot. archiwum prywatne

EWA OSTROWSKA, dyrektor Centrum Profilaktyki Uzależnień i Integracji Społecznej w Giżycku

Kobietą niepodległą w mojej ocenie jest Anna Dymna. Aktorka, która wykreowała wiele wspaniałych i niezapomnianych postaci kobiecych i na trwałe wpisała się w historię polskiej kinematografii. Znaczną część życia poświęca również pomocy osobom niepełnosprawnym, prowadząc Fundację „Mimo wszystko". Jej zaangażowanie w pracę społeczną jest niezwykłe i daje spektakularne efekty. Jest niezwykle ciepłą osobą, która potrafi przekazać dobrą energię innym. Mimo, że jest osobą publiczną, stara się zachować apolityczność, gdyż sensem jej działań jest pomaganie wszystkim potrzebującym, bez względu na ich poglądy czy przekonania. Kiedy jednak potrzeba, zabiera odważnie głos, mówiąc to co czuje i jak sądzi, bo... jest NIEPODLEGŁA. **zo**

eprasa.pl 22e8ce12bd

Pan Jezus złapał mnie kiedyś za język

— Jak to było z powołaniem młodej Marii do życia zakonnego?

— Kiedy miałam 14-15 lat dość mocno związałam się z kościołem i pracującymi w Bisztynku siostrami Katarzynkami. Razem z koleżankami pomagałyśmy w zakrystii, jeździłyśmy do Braniewa na rekolekcje dla dziewcząt. Wszystkie mówiły, że pójdą do klasztoru. Wtedy i ja powiedziałam, że to zrobię, no i pan Jezus „złapał mnie za język", a potem jeszcze napisał do mnie list.

— Jak to?

— Skończyłam Liceum Medyczne w Olsztynie i miałam być pielęgniarką. Myśl o zakonie nadal mi jednak towarzyszyła. W 1984 roku, tuż przed zrobieniem dyplomu pielęgniarskiego, pojechałam do Braniewa na kolejne rekolekcje. Modliłam się, aby uzyskać odpowiedź, czy iść do zakonu, czy nie. Odbywała się tam wtedy pewna zabawa. Na krzesłach poukładano papierowe serca z napisanymi sentencjami, które miały wskazywać, co będziemy w życiu robić. Usiadłam i w swoim sercu przeczytałam: „zostaw wszystko i chodź moimi śladami". Od tego momentu już wiedziałam, że pójdę do zakonu. Zrobiłam jeszcze dyplom pielęgniarski i wstąpiłam do zakonu Katarzynek.

— Po jakimś czasie wyjechała siostra aż do... Afryki.

— W domu zakonnym spędziłam cztery lata i złożyłam śluby czasowe. Na trzy lata, potem na kolejne trzy. Gdy byłam jeszcze w nowicjacie usłyszałam, że nasze zgromadzenie prowadzi w Afryce ośrodek misyjny. Już wtedy powiedziałam, że chciałabym tam pojechać. Na wyjazd musiałam jednak poczekać aż złożę śluby wieczyste. Złożyłam je w 1993 roku. Do Togo wyjechałam 1 marca 1994 roku. Tam byłam siedem lat. Początkowo pracowałam jako dyrektorka szpitalika na sawannie. Było tam wtedy bardzo mało takich placówek. Była porodówka, miejsca dla chorych. Zajmowałam się też pogadankami na tematy związane ze zdrowiem, głównie dzieci, i szczepieniami w poszczególnych wioskach. W każdej wiosce takie spotkania odbywały się raz w miesiącu. Przychodziły matki z dziećmi lub kobiety w ciąży. Mówiliśmy choćby o tym, jak leczyć i zapobiegać powszechnej tam malarii.

Na krzesłach poukładano papierowe serca z sentencjami, które miały wskazywać, co będziemy w życiu robić. W swoim przeczytałam: „zostaw wszystko i chodź moimi śladami" — mówi siostra Ewa, czyli Maria Drozdowska, pochodząca z Bisztynka misjonarka pracująca w Afryce.

fot. Andrzej Grabowski

fot. archiwum prywatne siostry Ewy

— Siostra też na nią zachorowała?

— Chyba wszyscy, którzy tam są, to po jakimś czasie na nią chorują. Ja także. Pierwszy raz chorowałam tak, że przez kilka dni nie mogłam się podnieść. Potem już znacznie lżej. Z czasem organizm się uodparnia.

— Jaki był największy problem zdrowotny poza malarią?

— Wtedy było to niedożywienie, głównie dzieci. Teraz jest z tym już znacznie lepiej, ale na początku, na tak zwanym przednówku, czyli od marca do czerwca, przybywało do nas bardzo dużo kobiet z dziećmi w stanach bardzo ciężkich. Teraz w Togo uprawia się dużo kukurydzy i sami mieszkańcy mówią, że uratowała im ona życie. Kiedyś uprawiali bawełnę, orzeszki ziemne. Dużym problemem były też zranienia. Oni tam pracują w polu z maczetami i ostrymi motykami. Często dochodzi do zranień, które potem się paskudzą. Zdarzało się, że w kolejce do opatrzenia takich ran było 50 osób. Tam nie jest tak, że tubylcy boją się lekarzy, czy pielęgniarek. Chętnie korzystają z opieki zdrowotnej. Oczywiście korzystają też z usług zielarzy i szamanów, ale jak nic nie pomaga, to przychodzili do nas. Czasem najpierw przychodzili do nas, ale zwłaszcza przy przewlekłych chorobach, gdy leki im nie pomagały, to chodzili też do zielarzy.

— Teraz siostra pracuje w Kamerunie. Jak to się stało, że zmieniła siostra kraj?

— Dostałam taką propozycję. Historia jest dłuższa, choć sama nie wiem, jak to dokładnie było. Z tego co wiem, jedna z naszych sióstr spotkała biskupa z Kamerunu, zresztą Polaka. W jego diecezji nie było sióstr. Były opuszczone misje, które zakładali Holendrzy. Nie było jednak powołań i misje opustoszały. Jakoś się dogadali, że może by Katarzynki pojechały. Mnie z kolei powiedziała o tym Matka Generalna naszego zgromadzenia podczas kapituły w Togo. Zapytała, czy bym nie pojechała do Kamerunu. Bardziej się spodziewałam propozycji wyjazdu do Beninu, bo tam właśnie były tworzone misje, ale się zgodziłam i w dwa tygodnie byłam już w Kamerunie. Przyjechałam do Lomie, niewielkiego miasteczka w południowo-wschodnim regionie kraju. Biskup zaprosił nas do zorganizowania tu ośrodka zdrowia i zajęcia się szkołą katolicką. Między innymi trzeba było przypilnować dyrektora szkoły, który przywłaszczał sobie pieniądze. Szkoła jest w miejscowości oddalonej o kilka kilometrów. Wraz z kościołem została wybudowana jeszcze w czasach kolonialnych. Dom na ośrodek zdrowia już był, ale wymagał remontu no i trzeba było na remont pozyskać pieniądze z organizacji kościelnych z Europy. Trwało to prawie dwa lata zanim ośrodek zaczął w pełni funkcjonować. Jest tam porodówka, trochę łóżek szpitalnych, gabinet zabiegowy.

— Jak wiem, z Kamerunu trafiła siostra znów do Togo i potem znów do Kamerunu. Można uznać, że zna siostra oba te kraje. Czy panuje tam bieda?

— Tak już nie można powiedzieć. Państwa starają się dbać o swoich obywateli na ile mogą. Coraz więcej ludzi kończy szkoły i studia. Do naszej szkoły jest więcej podań niż miejsc i trzeba ją rozbudować. Mam porównanie z latami 90. W Togo domy były wtedy ze słomy i gliny. Dziś to są murowane domy, pokryte blachą. Każda rodzina ma motocykl. Nie jest to żadna dzicz. Bieda owszem, zdarza się, zwłaszcza na wioskach zabitych dechami. Czasem zdarzają się jeszcze niedożywione dzieci, ale ich ilość jest bez porównania mniejsza niż wtedy, gdy do Afryki przyjechałam. Jest jeszcze sporo problemów z mentalnością ludzi, z zachowaniem czystości. Oni nie używali do niedawna żadnych ubikacji i przekonano ich do tego w bardzo fajny sposób.

— Proszę o tym opowiedzieć.

— Tam jest tak, że szef wioski jest bardzo dużym autorytetem. Osoby, które prowadziły projekt nauczenia miejscowych korzystania z ubikacji współpracowały z nim i on zwoływał zebranie wioski. Gdy mieszkańcy już się zeszli proszono, aby narysowali na ziemi plan ich wioski i oni rysowali domy, drogi, stawy, rzeczki. Potem proszono ich, aby wskazali na tym planie miejsca, gdzie się załatwiają. To były różne miejsca w okolicach ich domów, gdzieś w zaroślach. Tam sypali żółty piasek lub trociny. Gdy już wszyscy to zrobili sami stwierdzali, że wioska jest „zasrana". Potem szli jeszcze w takie wybrane miejsce. Wszyscy zatykali tam nosy. Ten pan prowadzący mówił dalej, że sami widzą jak to brzydko wygląda i pachnie, a ktoś z jego współpracowników przynosił mu jedzenie. Ono chwilę stało, latały po nim muchy, a prowadzący potem udawał, że chce to zjeść. Miejscowi podnieśli krzyk, żeby nie jadł. No to pyta, dlaczego? „No bo muchy. Najpierw były na kupie, a teraz na jedzeniu. Nie wolno tego jeść" mówili. Sami zrozumieli, że do ich domów te muchy też latają. Cały ten projekt miał ich skłonić, żeby sami chcieli zbudować sobie te ustępy. Wcześniej je po prostu ktoś im budował i nikt z nich nie korzystał. Chodziło o to, aby oni sami chcieli tych ustępów i sami je zbudowali. Po takich zajęciach wielu wybudowało te budki, a inni patrząc na to ich naśladowali. Stoją więc w wioskach czasem po prostu piękne „sraczyki".

— Kiedy siostra wraca do Afryki?

— Niedługo, bo 21 listopada. Już mi się chce tam jechać, już się stęskniłam. Tu dopilnuję jeszcze spakowania darów, potem odbędę rekolekcje, które są dla mnie takim ładowaniem akumulatora, nawróceniem się (śmiech). Do Bisztynka mam zamiar przyjechać za dwa lata.

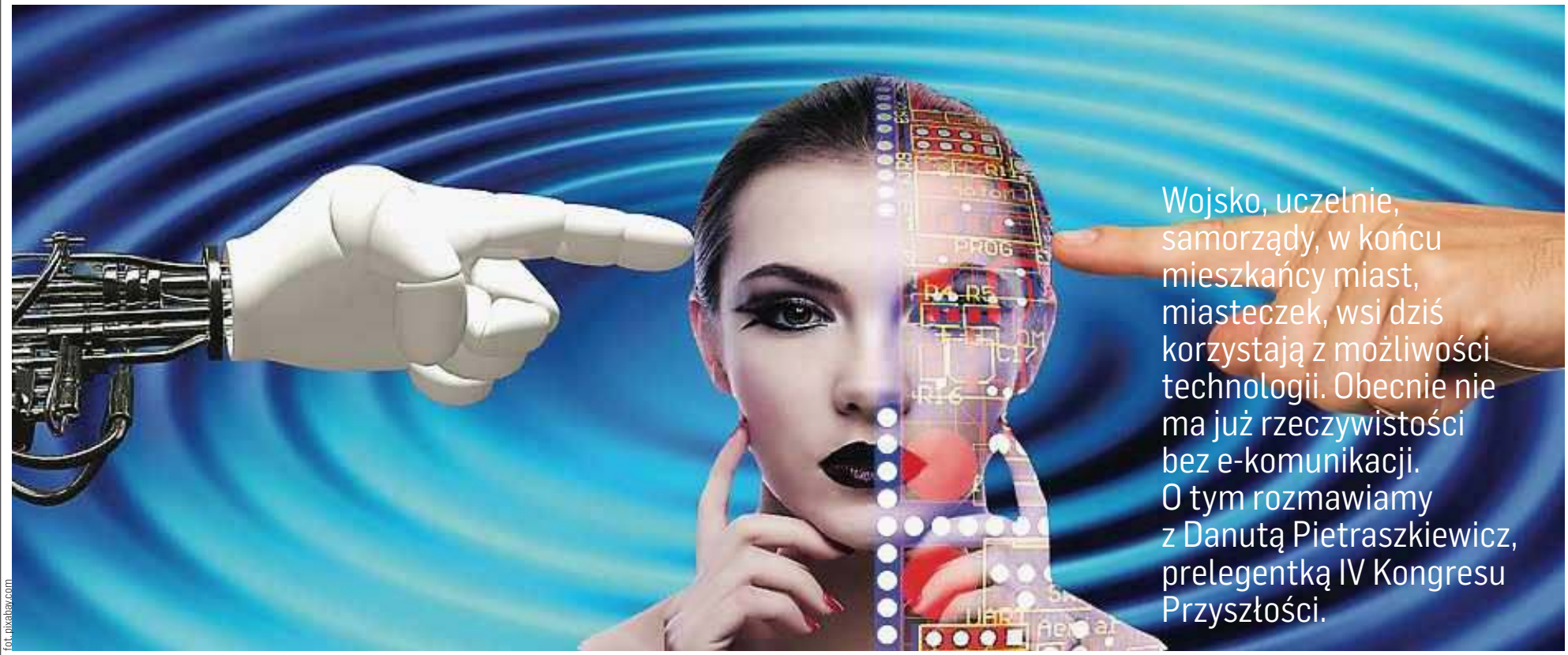
— Można siostrę odwiedzić w Kamerunie?

— Oczywiście. Zapewnię wikt i opierunek. Tylko za bilet lotniczy trzeba samemu zapłacić, a to kosztuje około tysiąca euro.

ANDRZEJ GRABOWSKI
a.grabowski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 22e8ce12bd

Jesteśmy świadkami rewolucji



Wojsko, uczelnie, samorządy, w końcu mieszkańcy miast, miasteczek, wsi dziś korzystają z możliwości technologii. Obecnie nie ma już rzeczywistości bez e-komunikacji. O tym rozmawiamy z Danutą Pietraszkiewicz, prelegentką IV Kongresu Przyszłości.

fot. pixabay.com

— Duże konferencje on-line, praca zdalna. Za pośrednictwem komunikatorów internetowych kontaktujemy się z dziadkami. Ciekawi mnie jednak, czego nauczył nas 2020 rok?

— Moim zdaniem chyba jeszcze zbyt wcześnie na podsumowania. Przed nami kluczowe dwa miesiące, z punktu widzenia wydolności systemowej edukacji, ale również systemu służby zdrowia czy administracji. Co przyniósł nam 2020 rok? Nauczyliśmy się uczyć. Zdobyliśmy wiedzę, jak wykorzystywać nowe technologie czy wyszukiwać narzędzia do rozwiązywania bieżących problemów. To nie dotyczyło wyłącznie strefy zawodowej, ale też rodzinnej. To wyszukiwanie narzędzi, które pomogą nam w kontakcie z rodziną, która mieszka daleko od nas, czy osobami na kwarantannie, m.in. dzięki połączeniu wideo. Nauczył nas poszukiwania rozwiązań w zakresie aktywności zawodowej, bo zaczęliśmy przecież pracować zdalnie. Dodatkowo nowe okoliczności to również zdalna edukacja np. inauguracja roku akademickiego dla kierunku pielęgniarstwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, filii w Ełku, odbywała się zdalnie, podobnie jak wiele innych wydarzeń.

— Dziś taka forma chyba już nikogo nie dziwi.

— Pamiętam, że jeszcze w marcu czy w kwietniu niektórzy protestowali i nie byli do końca przekonani do pracy zdalnej. Wystarczyła jednak chwila, byśmy zdobyli umiejętności wyszukiwania informacji, poznali techniczne strony tego rodzaju pracy i z pewnością zwiększyliśmy nasze kompetencje cyfrowe. Natomiast ten czas pokazał nam również, ile jeszcze przed nami.

— Trzeba tutaj podkreślić, że tak naprawdę nie byliśmy przygotowani na rewolucję cyfrową, którą zafundowała nam pandemia.

— Wydaje mi się, że część osób była już wcześniej przygotowana na formę pracy zdalnej. Tylko wtedy nie uświadamialiśmy sobie jeszcze, że już korzystamy z takich rozwiązań. Nie wiązaliśmy wyszukiwania filmiku instruktażowego o domowych pracach w Internecie z naszą aktywnością zawodową. Na pewno jednak, kiedy praca on-line stała się codziennością, szybko ujawniły się też deficyty kompetencji. Na co dzień współpracuję z uczelniami wyższymi. One już dużo wcześniej wdrażały systemy e-learningowe. Jednak w wielu instytucjach nie wszystko było przygotowane na sytuację z marca. Rewolucja z początku roku, kiedy to uczelnie przeszły na pracę zdalną, pokazała ogromny potencjał studentów, ale również to, jak wiele jeszcze trzeba zrobić. Na pewno przed nami dużo pracy. I to nawet nie na najbliższe miesiące, ale lata.

— Wydaje mi się jednak, że mimo wszystko już teraz pojawiło się o wiele więcej możliwości dokształcania się. Oczywiście zdalnie.

— To też zależy od punktu wyjścia. W środowisku kształcenia na odległość funkcjonuję już ponad 15 lat. Jeszcze do niedawna niektóre firmy szkoleniowe korzystały tylko z tradycyjnych środków komunikacji. Jednocześnie inne jednostki promowały działania związane z ideą MOOC (Massive Open Online Course, czyli MOOC – otwarte kursy online, w których może wziąć udział nieograniczona liczba uczestników, dostępny poprzez stronę internetową - red.). MOOC mają przybliżyć wiedzę, dotąd dostępną wyłącznie na uniwersytetach czy w instytutach. Dziś są to kursy darmowe sygnowane przez najlepsze uniwersytety na świecie. Mamy też swój polski odpowiednik, czyli platformę Navoica. Obecnie to ponad 40 kursów darmowych e-learningowych. Z tej wiedzy można skorzystać w każdej chwili. To również oferta kursów, m.in. prawa czy zarządzania oferowanych przez Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości. Z jej bogatej bazy korzysta coraz więcej przedsiębiorców.

— I w ten sposób e-learning, który NATO stosuje już od dobrych kilkunastu lat, jest dostępny również w przypadku zwykłego śmiertelnika.

— To też pokazuje, jak rozwiązania, które kiedyś były traktowane jako testowe, dziś stały się rzeczywistością. Proszę pamiętać, że e-learning środowiska militarnego różni się od tego cywilnego. Chociażby pod względem przekazu informacji. Patrząc jednak na szkolenia NATO, które prowadzę, można wysnuć jeden wniosek. Niezależnie od kręgu kulturowego, czy poziomu technologicznego, wszędzie widać wielką potrzebę wdrożenia systemów e-learningowych do np. systemu szkolnictwa wyższego. Ciągły proces uczenia się, poszukiwania informacji, będzie naszą codziennością. To konieczne, jeśli chcemy nadążyć za szybko zmieniającym się światem.

— Coraz więcej osób zaczyna dostrzegać konieczność ciągłego uczenia się.

Danuta Pietraszkiewicz

wykładowca akademicki, trener biznesu, popularyzator nowych technologii. Specjalizuje się w tematyce kształcenia zdalnego. Trener, który ma wiedzę w zakresie tematów związanych z rozwojem osobistym oraz w zarządzaniu i nowych technologiach. Ma wieloletnie doświadczenie we wdrażaniu specjalistycznych szkoleń, które zwiększają efektywność liderów i grup. Jako mentor pomogła w rozwoju umiejętności zarządzania i coachingu wielu osobom, prowadzi programy rozwoju kompetencji w zakresie korzystania z nowych technologii. Kierownik kilku edycji studiów podyplomowych w obszarze coachingu. Współautor i twórca programów e-mentoringu skierowanych do menedżerów i trenerów. Konsultant współpracujący z firmami komercyjnymi, jednostkami samorządu terytorialnego oraz instytucjami państwowymi i międzynarodowymi m.in. NATO.

Autor: archiwum prywatne

eprasa.pl 22e8ce12bd

fot. Zbigniew Woźniak

III Warmińsko-Mazurski Kongres Przyszłości

— Dziś szkolenia trenerów również przeprowadzane są zdalnie. Nie mamy już problemów z wyszukaniem zarejestrowanych konferencji online czy innych wydarzeń. To wszystko pokazuje również, że narzędzia, które umożliwiają nam dokształcanie się online, traktujemy z coraz większym zaufaniem.

— To też pokazuje, że praca zdalna to już nie przyszłość, a teraźniejszość firm szkoleniowych.

— To też duże wyzwanie. To kwestia traktowania na równych prawach szkolenia, które odbyło się w tradycyjnej formie i tego online. W tym roku prowadziłam wiele szkoleń z obszaru biznesu, w formie zdalnej, gdzie wśród uczestników były osoby mieszkające w Norwegii czy Wielkiej Brytanii. Rynek szkoleniowy będzie musiał dostosować się do obecnych, rosnących wymagań. To kwestia tworzenia różnego rodzaju scenariuszy, gier, wykorzystania sztucznej inteligencji, by jakość oferowanej usługi była jak najwyższa.

— Nie bez powodu mówi się dziś o dobie AI, z angielskiego Artificial Intelligence, czyli dobie sztucznej inteligencji.

— Tak naprawdę jesteśmy świadkami rewolucji. To nie było możliwe nigdy dotąd. Zarządzamy ogromną ilością informacji, danych. Te mogą być wykorzystywane w określony przez nas sposób. Korzystamy z możliwości, które stwarza nam sztuczna inteligencja, m.in. w medycynie czy w obszarze militarnym. W czasie pandemii personel medyczny wykorzystywał roboty, które były uzupełnieniem ich pracy. Pojawia się zatem pytanie — w jakiej rzeczywistości obudzimy się za 10, 15 lat? Jednak trzeba tutaj podkreślić, że w Polsce sytuacja jest trudna. Na jednym biegunie są osoby, które dynamicznie rozwijają się cyfrowo, na drugim - wykluczone cyfrowo. Tutaj konieczne są działania osób, które w różnych sektorach, środowiskach, podejmą się edukacji w tym zakresie. Myślę jednak, że ostatnie miesiące pokazały, jak wielki jest w nas potencjał i chęć zmiany. Wzrosła umiejętność wyszukiwania dostępnej wiedzy. Jednak przed nami dużo pracy.

— Ta praca będzie jednak konieczna, by na przykład sprostać wymaganiom obecnego rynku pracy. Chociażby.

— Jesteśmy świadkami ogromnej transformacji. Wszystko zmienia się praktycznie z dnia na dzień. Chociażby telefon. Do niedawna służył tylko do kontaktu, dziś jest komputerem podręcznym. Zadaniem różnego rodzaju instytucji, ale też środowisk lokalnych będzie poszukiwanie sposobu, który umożliwi rozwój kompetencji. Konieczna jest edukacja, jak wykorzystywać narzędzia cyfrowe, ale też zadbać o cyberbezpieczeństwo. Trzeba tutaj dodać, że Uniwersytet Warmińsko-Mazurski realizuje obecnie program, którego celem jest rozwinięcie kompetencji cyfrowych. Bardzo aktywnie na tym polu działa filia UWM w Ełku.

— Ta edukacja jest bardzo ważna, bo rośnie zainteresowanie kształceniem on-line. Także wśród seniorów.

— Tak, tym bardziej, że dziś seniorzy wykorzystują umiejętności cyfrowe nie tylko po to, by utrzymać kontakt i relacje z rodziną. To też kwestia załatwiania codziennych spraw, m.in. związanych z e-receptą, opłaceniem rachunków czy zakupów on-line. Okazuje się, że w tym obszarze mamy szerokie pole do działania. Osoby starsze coraz chętniej sięgają po technologie. I mają takie umiejętności, jak osoby młode. Oczywiście wciąż poziom kompetencji zależy od grupy społecznej i zawodowej. Nie w każdej sytuacja wygląda podobnie. Natomiast to praca dla Uniwersytetów Trzeciego Wieku, stowarzyszeń czy innych organizacji. Wyzwań jest bardzo dużo. Jednak musimy sobie uświadomić, że współcześnie możemy działać lokalnie, a jednocześnie globalnie. Wśród uczestniczek moich szkoleń jest Hiszpanka, która w wyniku różnych komplikacji związanych z pandemią przebywa obecnie w Australii. Inna jest w Nigerii, kolejna w Wielkiej Brytanii. Dziś można mieszkać w Polsce, ale współpracować z przedstawicielami firm z całego świata. Jeszcze 20 lat byliśmy przywiązani do miejsca. Dziś to się zmieniło.

— To będzie jeden z tematów pani wystąpienia w czasie Kongresu Przyszłości?

— Tak, zapraszam na Kongres Przyszłości.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY #OSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

89 539-74-80
89 539-74-81

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

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

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-F-K

eprasa.pl 22e8ce12bd

Bo inaczej to sobie wyobrażali

Coraz więcej małżeństw rozpada się już w pierwszych latach wspólnego życia. Powód? — Niezgodność charakterów — mówią często rozwodzące się pary. Tylko? Są i inne przyczyny...

fot. pixabay (4)

Wzięcie" sobie żony czy męża kiedyś było przyjmowane z całym dobrodziejstwem inwentarza, na dobre i na złe. Rozwody zdarzały się stosunkowo rzadko. Nawet jeżeli w małżeństwie nie zawsze dobrze się działo, małżonkowie tkwili w — często toksycznym — związku i nie myśleli o rozstaniu.

Przeczą temu najnowsze dane statystyczne, z których wynika, że w ostatnich latach zaszła rewolucja w myśleniu Polaków na temat małżeństwa i słów: „i że nie opuszczę cię aż do śmierci". Czasem rozwód to najlepsze wyjście. Bo po rozwodzie można nie tylko odzyskać spokój, ale zacząć nowe, lepsze życie.

ONA: BARDZO SIĘ OD SIEBIE RÓŻNIMY

Agata i Klaudiusz znali się od podstawówki, mieszkali niedaleko siebie. Mmiłość przyszła pod koniec szkoły średniej. Chodzili do ogólniaka, jako para poszli razem na studniówkę. Wspólnie wyjechali do Olsztyna na studia i razem zamieszkali.

— Znaliśmy się wiele lat, jednak zaiskrzyło między nami na 18 urodzinach naszego wspólnego kolegi — opowiada Agata. — I tak się zaczęło. To była piękna miłość i cudowny czas. Zdarzały się kłótnie, ale godziliśmy się dość szybko i zapominaliśmy o nich. Nie spieszyło nam się ze ślubem, bo żyliśmy beztrosko. Po studiach poszliśmy do pracy. Żyliśmy imprezami, wyjazdami ze znajomymi. Ciągle gdzieś się spieszyliśmy i tak naprawdę nie mieliśmy zbyt wiele czasu, żeby pobyć razem w domu, porozmawiać, pomyśleć o przyszłości.

W dniu 30 urodzin Agaty jej partner zorganizował przyjęcie niespodziankę, na której poprosił ją o rękę. Były kwiaty, pierścionek i wypowiedziane przez Agatę: „Tak". Ślub odbył się w ich rodzinnym mieście w 2016 roku.

— To był piękny dzień, fantastyczne wesele, goście i my bawiliśmy się wspaniale — wspomina. — Rodzice zasponsorowali nam wszystko, dołożyli się też do mieszkania. Wydawało mi się, że nic nie może się zmienić, a jednak. Dość szybko po ślubie odkryłam, że Klaudiusz myślał, że wszystko pozostanie na starych warunkach. Nie chciał, żebyśmy mieli wspólne konto, nie mówił, ile zarabia, nie ustalał ze mną wydatków, a często nie mówił dokąd wychodzi i o której wróci. Do ślubu nie zwracałam na to uwagi, ale jak byliśmy już małżeństwem zaczęło mi to przeszkadzać. Kiedy okazało się, że jestem w ciąży, sytuacja trochę się unormowała, nie kłóciliśmy się już tyle, razem wychodziliśmy na zakupy, szykowaliśmy dziecku pokój.

Niestety sytuacja po narodzinach dziecka stała się jeszcze bardziej napięta. Agata opiekowała się dzieckiem i zajmowała domem, ale jej mężowi cały czas wydawało się, że skoro jest w domu, to nic nie robi...

— Mąż nie pomagał mi w niczym, bo uważał, że opieka nad dzieckiem to żadne zajęcie — żali się. — Oczekiwał, że w domu będzie idealny porządek, dziecko będzie grzecznie spało, a on po powrocie zastanie na stole obiad z dwóch dań. Patrzył na mnie z niechęcią i kazał mi się ogarnąć, gdy po nieprzespanej nocy, kiedy nasza córka miała kolki, nie miałam siły się umalować. Coraz częściej wychodził z kolegami. Kłóciliśmy się cały czas. Nie potrafiliśmy spokojnie usiąść i porozmawiać. Każde z nas miało swoje argumenty i swoje racje.

Agata z dnia na dzień miała coraz bardziej dość tej sytuacji.

— Któregoś dnia padło słowo rozwód i choć byliśmy zgodni co do tej decyzji, to jednak nas to dotknęło — wspomina Agata.

W 2019 roku małżonkowie złożyli pozew o rozwód. Decyzją sądu córka została z Agatą, a jej ojciec dobrowolnie płaci na nią alimenty i...

—- Teraz jesteśmy na stopie przyjacielskiej. Dogadujemy się. Nie mieszkamy razem, ale Klaudiusz regularnie przychodzi odwiedzać córkę. Czasem zastanawiam się, dlaczego nam nie wyszło — zastanawia się Agata.

I odpowiada: — Chyba nie byliśmy przygotowani do wspólnego życia: kiedy przyszedł czas na dorosłe decyzje, wychowanie dziecka, wspólne problemy nie potrafiliśmy się dogadać. Dopiero w małżeństwie dostrzegliśmy, że skończyła się już zabawa, że teraz musimy być odpowiedzialni i że bardzo się od siebie różnimy. Inaczej widzieliśmy swoją przyszłość i wspólne życie. Nie dało się już naszego małżeństwa posklejać. Osobno było nam lepiej. Czasem lepiej rozejść się wcześniej, niż męczyć ze sobą przez długie lata. Teraz nasza córka przynajmniej ma uśmiechniętych, a nie wiecznie kłócących się rodziców.

ON: MAŁŻEŃSTWO MNIE ROZCZAROWAŁO

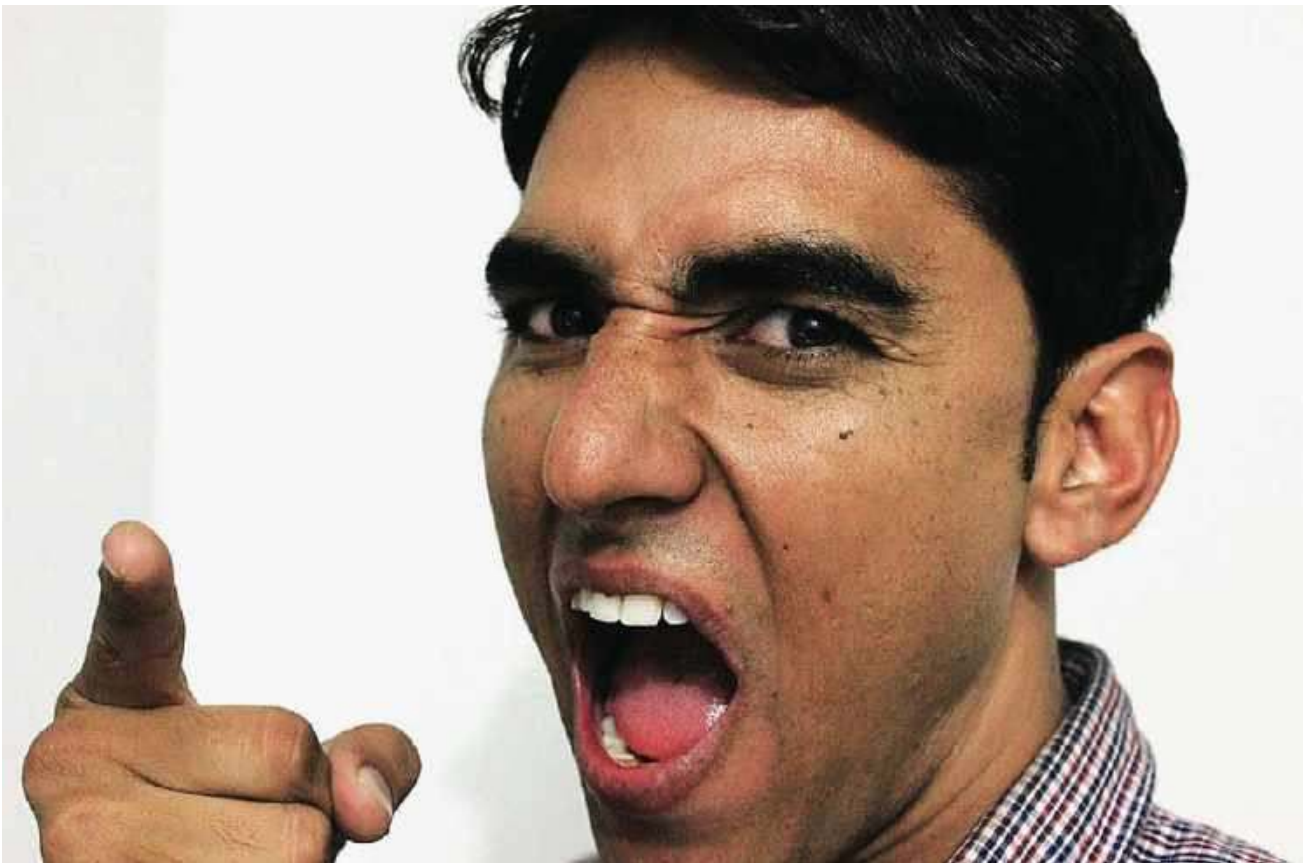
— Z Agatą znaliśmy się długo, decyzja o ślubie była przemyślana — mówi Klaudiusz, były mąż Agaty. — Po ślubie jednak wszystko zaczęło się psuć. Agata czepiała się o wszystko, chciała stabilizacji, wspólnego konta, wspólnego spędzania czasu. Kłóciliśmy się coraz częściej, zresztą nie było dnia

eprasa.pl 22e8ce12bd

bez kłótni.

Sytuacja pogorszyła się po narodzinach naszej córki. Agata nie dbała o siebie tak jak wcześniej, nie miała ochoty wychodzić na spotkania ze znajomymi i ciągle marudziła, że jest zmęczona. Nie umiałem się dostosować do tej sytuacji. Kochałem i żonę, i córkę, ale nie potrafiliśmy znaleźć jakiegoś kompromisu i dogadać się. Rozwiedliśmy się dla dobra naszego i dziecka. Jesteśmy w stałym kontakcie, dbam o to, żeby córce niczego nie zabrakło, a Agata może zawsze na mnie liczyć. Z perspektywy czasu uważam, że rozwód był dobrą decyzją.

Klaudiusz ma obecnie partnerkę, z którą zamieszkał, jednak ślubu nie planuje. Mówi, że woli... nie ryzykować.



ONA: TEŚCIOWA ZMIENIŁA NASZE ŻYCIE W PIEKŁO

— Mówią, że najlepsza teściowa to martwa... Może to straszne powiedzenie, ale w moim przypadku mogłoby tak być — mówi Renata. — Ta kobieta zgotowała mi piekło na ziemi. Słyszałam wiele razy, jak koleżanki mówią źle o swoich teściowych, ale nie myślałam, że mnie samą może to spotkać. Minęło już dwa lata od rozwodu, a ja jak tylko pomyślę o tej kobiecie, to ręce zaczynają mi się pocić z nerwów. Musiałam się rozejść z mężem, bo teściowa nie pozwalała mi normalnie żyć z mężem. Kontrolowała mnie, sprawdzała kurz na półkach, zaglądała do lodówki, próbowała jedzenia, przestawiała rzeczy po swojemu. Jak mieszkaliśmy w jej domu, to bez pukania wchodziła do pokoju, natomiast jak zamieszkaliśmy w wynajętym mieszkaniu, to przychodziła pod naszą nieobecność i sprawdzała czy mam posprzątane i poprane. Brakowało jedynie tego, żeby spała z nami w jednym łóżku jako środek antykoncepcyjny.

Renata i jej mąż znali się ponad 4 lata, zanim postanowili się pobrać. Nie byli już młodymi ludźmi, tylko takimi po 30. Oboje mieli dobrze płatne prace i sprecyzowane plany na przyszłość.

— Do ślubu mieszkaliśmy osobno, choć bardzo często spotykaliśmy się i przebywaliśmy w swoich domach — opowiada Renata. — Znaliśmy swoje rodziny, przyjaciół. Mama mojego męża wychowywała go sama, więc przymykałam oko na to, że jest nadopiekuńcza. Śmiać mi się chciało, jak na spotkaniach poprawiała mu ubrania, jak szykowała kanapki na drogę, kiedy gdzieś wyjeżdżaliśmy. Nie wiedziałam, co czeka mnie po ślubie. Mąż namówił mnie, żebyśmy zamieszkali w domu jego matki. Jako jedynak miał go odziedziczyć, więc była to dla mnie słuszna decyzja. Zamieszkaliśmy na piętrze. Do pierwszego spięcia doszło, kiedy przywiozłam swoje rzeczy i zaczęłam je ustawiać. Teściowej nie podobało się to, co przywiozłam, i to, gdzie te rzeczy ustawiam. Nie chciała, żebym cokolwiek zmieniać w mieszkaniu, w którym też zamieszkałam. Ale to był początek... Teściowa decydowała o tym, co jedliśmy, przychodziła do domu bez pukania, przestawiała wszystko po swojemu. Wytrzymałam pół roku. Potem powiedziałam mężowi, że musimy się wyprowadzić, bo nie mogę żyć z jego matką pod jednym dachem.

Renata z mężem zamieszkali na stancji, ale i tu teściowa nachodziła małżeństwo. Syn nie potrafił się przeciwstawić matce, wykonywał jej polecenia, dorobił jej klucze do mieszkania, więc nawet pod ich nieobecność teściowa pojawiała się w ich mieszkaniu.

— Nie pomagały prośby ani groźby — wspomina Renata. — Postawiłam mężowi ultimatum: albo ja, albo matka. Wiem, że mnie kochał, ale niestety nie potrafił uwolnić się od swojej matki. Małżeństwem byliśmy 17 miesięcy. Postanowiliśmy wziąć rozwód bez orzekania o winie. Rozstaliśmy się kulturalnie, choć bardzo mi było przykro, bo Rafał to bardzo dobry człowiek. Niestety toksyczna matka zniszczy psychicznie każdą kobietę, bo nikt nie jest w stanie znieść tego jej osaczenia.

ONA: ZDRADZIŁ MNIE Z KOLEŻANKĄ

— Nasze małżeństwo rozpadło się z błahego i chyba częstego powodu, czyli z powodu zdrady — mówi Ewelina. — Chodziliśmy ze sobą ponad 10 lat, razem pojechaliśmy do Anglii żeby zarobić na mieszkanie i wesele. Wszyscy mówili, że jesteśmy zgraną i kochającą się parą. . Myślałam, że tak jest. Ufałam Markowi. Po powrocie do polski pobraliśmy się i kupiliśmy mieszkanie. Mieliśmy grono znajomych, z którymi często się spotykaliśmy. Coraz częściej jednak rozmawialiśmy o posiadaniu potomstwa. Marzyliśmy o dwójce dzieci..

Podczas imprezy u znajomych wydarzyło się jednak coś, co zburzyło idealny świat Eweliny. Dziewczyna źle się poczuła i zdecydowała się wrócić wcześniej do domu. Mąż został ze znajomymi.

— Bolała mnie głowa i źle się czułam podczas tamtej imprezy — wspomina. — Nie miałam powodów, żeby się czegoś obawiać. Po kilku godzinach postanowiłam wrócić do znajomych, żeby zabrać męża. Nie piłam wcześniej, więc pojechałam autem pod ich dom. W ogrodzie nie było męża, więc weszłam do domu i zaczęłam go szukać. Pamiętam, że pomyślałam nawet, że mnie nie było, to pewnie się upił i śpi gdzieś. Niestety nie spał, a uprawiał seks z naszą koleżanką. Nie potrafiłam się z tego otrząsnąć. Dwa razy próbowaliśmy zaczynać od nowa, jednak we mnie wciąż tkwił tamten obraz. Rozwiedliśmy się, bo nie umiałam mu przebaczyć i zaufać na nowo.

Małżonkowie sprzedali mieszkanie, podzielili się pieniędzmi i nie utrzymują ze sobą kontaktu.

— Za bardzo bolało to, że zawiódł moje zaufanie — tłumaczy dziś Ewelina. — Byliśmy ze sobą tyle lat, tyle razem przeżyliśmy, a on dla kilku chwil rozkoszy z jakąś kobietą zniszczył naszą miłość. Do dziś boję się zaufać jakiemuś mężczyźnie. Jestem już trzy lata po rozwodzie i nie potrafię pozbyć się myśli, że znów ktoś mnie zrani, że może mnie zdradzić. Rozwód kosztował mnie sporo nerwów. To nie jest łatwe po kilkunastu latach wspólnego życia przekreślić wszystko i zacząć od nowa.

ON: BYŁEM ZA BIEDNY

— Moja żona chciała wygodnego, luksusowego życia, a ja nie byłem w stanie spełniać jej wszystkich zachcianek — mówi Paweł. — Oboje pochodzimy z małych miejscowości. Znaliśmy się od dziecka, choć jestem starszy od Małgośki o 4 lata. Przyjaźniłem się z jej bratem. Kiedy Gosia miała 16 lat, zaczęliśmy ze sobą chodzić. Pierwsza wielka miłość, zaręczyny i ślub. Wszystko było pięknie, tylko żona czasem mówiła, że chciałaby mieć swój dom, lepsze sprzęty i piękniejsze ubrania. Pracowałem dużo, żeby zapewnić jej wszystko, co chciała, jednak zawsze było jej mało. Kiedy na świecie pojawiły się dzieci, Gosia stała się smutna, martwiła się, że straciła figurę, że jest brzydka. Nie pomagały moje tłumaczenia, ze dla mnie jest piękna.

Żona Pawła postanowiła wreszcie wyjechać za granicę, żeby zarobić większe pieniądze. Zostawiła dwójkę małych dzieci pod opieką męża i jego rodziców. Początkowo dzwoniła, pisała i przysyłała kartki. Nie wróciła jednak do domu, do męża i dzieci.

— Prosiłem ją za każdym razem, żeby wróciła do nas, niestety powiedziała, że teraz wie, że żyje. Nie chce wrócić do tej „biedy" — opowiada Paweł. — Musiałem być silny dla dzieci i nie załamać się. Zrozumiałbym nawet, gdyby mnie zostawiła, ale zabrała dzieci. A dla niej ważniejsze są pieniądze niż rodzina. Dostałem rozwód z jej winy. Nie stawiała się nawet na rozprawach w sądzie, nie odwiedza dzieci. To przykre, bo ze mną ma rozwód, ale z dziećmi nie. Nie myślałem, że nie wróci z tej zagranicy. Wybrała inne życie, bez obowiązków i zmartwień. Wiem, że ma innego partnera. Zastanawiam się, po co w ogóle zgodziła się na ślub, skoro nie widziała przyszłości u mego boku. Swoim odejściem złamała serce i mi, i dzieciom, które coraz częściej pytają, dlaczego mama ich nie odwiedza...

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 22e8ce12bd

fot. pixabay

Ślub to nie magiczna różdżka

Wydaje się, że znają się na wylot, są ze sobą szczęśliwi, a jednak... Ślub, który miał być ukoronowaniem wielu wspólnych lat, niszczy relacje. O to, dlaczego długoletnie związki rozpadają się na krótko po zawarciu małżeństwa, pytamy Magdalenę Stefańczyk, psycholog z Warszawy.

— Byli ze sobą wiele lat, w końcu wzięli ślub i...ich małżeństwo błyskawicznie się rozpadło. Dlaczego tak bywa?

— Ludzie mają pewne przekonania o tym, jak powinno wyglądać życie po ślubie. Jesteśmy nimi karmieni przez kulturę, począwszy od bajek Disney' a, które mówią nam: „wzięli ślub i żyli długo i szczęśliwie". Mało kto pokazuje, jak naprawdę wygląda życie po ślubie. Myślimy, że wzięcie ślubu działa trochę tak, jakby ktoś magiczną różdżką zaczarował rzeczywistość. Czyli że nagle ja i partner żyjemy w zupełnie innej jakości niż to, co było przed ślubem. Często od ślubu oczekujemy magicznej poprawy sytuacji. Bywa, że akceptowaliśmy coś do tej pory, ale liczyliśmy, że po ślubie to się zmieni. Osoby, które tak myślały, przeżywają nagle bardzo silne rozczarowanie i uświadamiają sobie, że nie chcą w ten sposób spędzić reszty życia.

— Dlaczego nie uświadamiają sobie tego wcześniej?

— Najczęściej dlatego, że żyją z dnia na dzień, bezrefleksyjnie. Życie bez ślubu nie daje tej wizji nieuchronności, natomiast po ślubie patrzymy na to inaczej. Myślimy, że druga osoba już zawsze będzie się tak zachowywać. I nie jesteśmy w stanie zaakceptować, że będzie tak samo jak było przed ślubem.

To, co nam wcześniej przeszkadzało w partnerze, nadal będzie nam przeszkadzać. Jednym z głównych powodów szybkiego rozpadu małżeństw jest to, że ludzie wierzą, że samo zawarcie małżeństwa odmieni ich związek na lepsze. Często jest też tak, że oczekujemy, że partner się zmieni.

— A sami nie musimy się zmieniać?

— Od siebie nie oczekujemy zmian, nie zastanawiamy się nad tym. To, że ktoś chce wziąć z nami ślub, daje nam poczucie, że wszystko jest z nami dobrze. Bo jak ktoś ma braki, to nikt nie chce brać z nim ślubu. I skoro ze mną jest wszystko w porządku, to znaczy, że mój partner musi się zmienić. Ale czemu on się magicznie nie zmienia? Nagle jest kubeł zimnej wody. Ludzie zdają sobie sprawę, że ceremonia nie naprawiła magicznie ich związku.

— Nadal nie rozumiem, dlaczego ktoś przez kilka lat był szczęśliwy w związku, a nagle po ślubie jest nieszczęśliwy?

— Jest to niemożliwe, z punktu widzenia psychologicznego, że byli ze sobą szczęśliwi przed ślubem i nagle, w tak krótkim czasie stali się nieszczęśliwi. Chyba, że któryś z partnerów zapadłby na ciężką chorobę fizyczną lub psychiczną. A taki scenariusz zdarza się niezwykle rzadko. Jeśli coś się dramatycznie zmieniło w zachowaniu któregoś partnera, to jest duże prawdopodobieństwo, że wcześniej był nieszczery i pokazał swoje prawdziwe „ ja" po ślubie, kiedy już dostał to, co chciał.

To co jest najbardziej prawdopodobne, to to, że osoby przed wzięciem ślubu nie skupiły się nad stanem swojego związku, tylko na tzw. otoczce, organizowaniu uroczystości. A powinny przeanalizować, czy chcą z tą osobą spędzić resztę życia.

— W jaki sposób?

— Każda para, niezależnie od stażu powinna się poważnie zastanowić nad tym, czego chce od życia i co jest gotowa zmienić w sobie, żeby stworzyć udany związek. Bo my nie zmienimy drugiego człowieka, nawet jeśli byśmy bardzo chcieli. On może sam się zmienić dla nas, ale to musi być jego decyzja. Warto zastanowić się nad tym, na ile związek w którym jestem, odpowiada temu, jak chcę, żeby wyglądało moje życie za 5 czy 10 lat.

Czy mogę być szczęśliwa z takim mężczyzną ,zakładając, że on się nie zmieni? Jeśli odpowiedz brzmi „tak", jest to dobra baza do budowania związku.

fot. Arch. prywatne

Magdalena Stefańczyk, psycholog z Warszawy

Jeśli odpowiedź brzmi „nie", to jest to prosta droga do rozpadu związku. Dorosły człowiek, musi wziąć odpowiedzialność za siebie. Jeśli chcemy być w związku szczęśliwi, to pracujemy zawsze nad sobą. Bardzo często, jeśli sami się zmienimy, to związek może być o niebo szczęśliwszy i wejść w nową jakość. Każdy ma prawo i obowiązek zmieniać siebie. Nie ma szans, żeby zmiana w moim zachowaniu nie wywołała jakieś reakcji w partnerze. Nad związkiem trzeba się pochylać każdego dnia, regularnie sprawdzać, w jakim jest stanie, nie czekając na konflikty ani kolejne etapy, ale przede wszystkim pracować nad sobą.

— Bywa też, że związki rozpadają się tuż przed ślubem. Dlaczego?

— O związkach pisze bardzo dużo wybitny polski psycholog Bogdan Wojciszke. Zwraca uwagę na to, że związek dwojga ludzi ewoluuje przez czas trwania. Składa się z trzech kluczowych czynników. Są to: intymność, czyli wyjątkowa relacja między dwojgiem ludzi, która polega na zaufaniu do siebie, na szacunku, na wsparciu, na tym, jak traktujemy z dnia na dzień drugą osobę. Drugim czynnikiem jest namiętność, czyli emocje, zarówno te pozytywne jak i negatywne. Trzeci czynnik to zaangażowanie, czyli, co ludzie myślą o sobie, jakie podejmują decyzję i jak na chłodno analizują swój związek. Kiedy podejmuje się decyzję o zawarciu związku małżeńskiego w początkowej fazie związku, najczęściej jeszcze występuje duża namiętność, która sprawia, że nie oceniamy tego związku na trzeźwo. Takie osoby naturalnie lgną do siebie, więc bardzo dbają o swoją intymność. Ten związek bardzo często jest dla nich priorytetem. Natomiast w związkach długoletnich osoby żyją z dnia na dzień, skupiają się na pracy zawodowej, na ogarnianiu rzeczywistości i z czasem zaniedbywana jest ta intymność. Przestają dbać o wyjątkową specyfikę tej relacji i zaczynają żyć obok siebie. Jeśli w takim związku pojawia się pomysł na małżeństwo to staje się ono kolejnym etapem do odhaczenia, często pod wpływem rodziny. Taki związek opiera się głównie na zaangażowaniu. Obie strony zaczynaj analizować go pod kontem zysków i strat, zastanawiać się: co ja z niego mam, czego mogę oczekiwać na przyszłość? Jeśli bilans wychodzi negatywnie lub nie dość zadowalająco, to pojawiają się wątpliwości, czy naprawdę kocham tę osobę, czy po prostu jestem z nią z przyzwyczajenia. I takie związki często rozpadają się u progu ślubu... Nie musi tak jednak być. Wiele z tych związków można uratować, jeśli obie strony chcą podjąć się pracy nad sobą i nad relacją.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 22e8ce12bd

Nie jestem matką **gorszego dziecka**

Paulina Zalewska z Pisza to 26-letnia mama trójki dzieci. Można o niej powiedzieć matka-siłaczka, bo już od ponad 10 lat zmaga się z nieuleczalną chorobą syna i ciągłym lękiem o jego życie.

Pauliny miała 16 lat, gdy zaszła w ciążę. Razem z Łukaszem, swoim partnerem, a obecnie mężem, postanowili stworzyć rodzinę.

— Wiadomo, że byliśmy zaskoczeni informacją o ciąży, jednak z każdym dniem kochaliśmy coraz bardziej rosnące we mnie dziecko — opowiada. — Do 25 tygodnia ciąży wszystko było w porządku. Potem zaczął boleć mnie brzuch, miałam infekcję. Dostałam od lekarza antybiotyki i dolegliwości minęły. Niestety w 28 tygodniu ciąży lekarz podczas badania stwierdził, że... coś jest nie tak. Powiedział też, że dziecko ma zniekształconą twarzoczaszkę. Byłam w szoku — nie kryje Paulina. — Skierowano mnie do szpitala w Olsztynie, ale nie chciałam tam rodzić, wróciłam do Pisza. Każdego dnia klękałam i prosiłam Boga, żeby moje dziecko urodziło się zdrowe...

Do końca ciąży Paulina cały czas była pod kontrolą lekarzy. Urodziła dziecko w 34-tym tygodniu.

— Pamiętam, że jak zobaczyłam syna to krzyknęłam: „Boże, jaki ty jesteś śliczny". Pierwsze chwile po urodzeniu syna to rozpacz i żal, jednocześnie wielka miłość do pięknych oczu mojego dziecka — wspomina Paulina. — Pojawiła się również złość do świata, Boga i pytania skierowane do niego: „Dlaczego to moje dziecko jest chore? Czy poradzę sobie na tej nieznanej drodze?".

Radość z narodzin zastąpił nie tylko żal, ale i olbrzymi strach o zdrowie syna. Pamiętam jak w Centrum Zdrowia Dziecka lekarka zasugerowała mi, że jestem młoda i może powinnam oddać dziecko do jakiegoś hospicjum. Wyzwałam ją wtedy, bo nie wyobrażałam sobie, że miałabym nie wychować swojego dziecka.

Okazało się, że chłopiec jeszcze w czasie ciąży zakaził się cytomegalią. U noworodków, które uległy zakażeniu wewnątrzmacicznemu, objawy choroby mogą się ujawnić w odległym czasie w postaci uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego, wad słuchu i wzroku. Zakażenie wirusem CMV może powodować wystąpienie powikłań u dziecka. Są to przede wszystkim: wady wrodzone, mikrocefalia, zwapnienia śródczaszkowe i niska masa noworodka. Igor nie chodzi, nie siedzi, nie mówi, nie jest w stanie samodzielnie jeść i ma dużą wadę wzroku.

Fot. archiwum prywatne

Paulina urodziła Igora w wieku 16 lat ale mimo młodego wieku nie oddała go

Paulina miała 16 lat, gdy zaszła w ciążę. Chłopiec urodził się niepełnosprawny. Dziś Igor ma już 10 lat. Niedawno powiedział swoje pierwsze słowo: mama. Bycie matką niepełnosprawnego dziecka to wiele wyrzeczeń i ciągłego lęku o jego życie. To praca 24 godziny na dobę. — Gdybym teraz była w ciąży i dowiedziała się o wadzie kolejnego dziecka, nie urodziłabym — mówi.

— Trudno jest patrzeć na chorobę i cierpienie własnego dziecka — podkreśla Paulina. — Długo nie potrafiłam pogodzić się z jego niepełnosprawnością. Robimy wszystko, żeby był szczęśliwy, choć nie jest nam łatwo.

Dziś Igor ma już 10 lat i waży 45 kilogramów. Paulina zajmuje się chłopcem 24 godziny na dobę. Jej mąż ciężko pracuje, żeby utrzymać rodzinę. Pracuje w delegacji i do domu przyjeżdża tylko na weekendy. Sześć lat temu na świecie pojawiła się dwójka dzieci: Anastazja i Antoś. Oboje są zdrowi. Rodzina ma trudne warunki mieszkaniowe.

— Największym problemem jest brak mieszkania — tłumaczy Paulina. — Nie jesteśmy w stanie z naszych dochodów kupić domu na własność. Wynajmujemy od znajomego dom, który jest do remontu. W przyszłym roku będziemy musieli się z niego wyprowadzić. To mnie martwi, choć z drugiej strony pokonanie 12 schodów na rękach z synem jest dla mnie bardzo uciążliwe. Coraz częściej odzywa się też ból kręgosłupa. Pomieszczenia nie są dostosowane do osoby na wózku. Jakoś sobie radzimy, choć zdarza się, że z bólu i bezsilności płaczę w poduszkę. Staram się być silna dla moich dzieci. Są momenty trudne, jednak jeden uśmiech Igorka czy przytulenie dzieci wynagradza mi wszystko.

Niedawno po raz pierwszy Igor powiedział słowo: mama. — Dla mnie to była najpiękniejsza nagroda — wzrusza się Paulina.

Paulina wie, jak trudna jest droga matki niepełnosprawnego dziecka. Nieprzespane noce, strach o każdy oddech, rehabilitacja, wizyty u lekarzy to codzienność. Nie zgadza się z decyzją Trybunału Konstytucyjnego.

— Kocham Igora nad życie, mimo że ma już 10 lat i nie chodzi, nie mówi, nie siedzi sam... Wszystko robię za niego, poświęcam mu cały swój czas. Muszę być przy nim ciągle, bo przecież nikt mnie w tym nie wyręcza — tłumaczy. — Mimo tego, że bardzo go kocham i nie wyobrażam sobie życia bez niego, to uwierzcie mi, że gdybym teraz była w ciąży i dowiedziała się o wadzie kolejnego dziecka, nie urodziłabym. Igor się męczy, jest bardzo kochany ale całe życie pozostanie dzieckiem, które nie będzie w stanie samodzielnie żyć.

— A PiS? PiS dał nam 1800 złotych i zabrał prawo do pracy. Za rehabilitację płać, za leki płać, za sprzęty, które kosztują kilkanaście tysięcy i więcej — wylicza. — Nie mamy od nich nic, a wy każecie rodzic!? Nikt nie przeszedł tyle co my, kobiety dzieci niepełnosprawnych. Jakim prawem PiS sobie rządzi nami? Czy przyszli do mnie i zapytali, czy potrzebuję pomocy ? Nigdy! Mieszkam na stancji, bo bank mnie skreśla z listy kredytobiorców dlatego, że tylko mój mąż może pracować. Dla opieki mam za dużo, więc też niewiele się nam należy. Dzięki ludziom o dobrych sercach w tym roku kupiłam synowi wózek, który kosztował prawie 12 tysięcy! A to jeszcze nie koniec, potrzebuje wielu innych rzeczy, żeby normalnie funkcjonować. Codziennie pokonuję z nim 12 schodów, progi i wiele innych przeszkód. Czy pomogli mi w tym, żebym i ja mogła czuć się kobietą, a nie matką gorszego dziecka?! Serce mi pęka, bo coraz częściej sił już brakuje na walkę. Ale dopóki żyję, choćbym miała jeść suchy chleb i chodzić na kolanach, będę opiekować się moim dzieckiem.

Największym marzeniem Pauliny jest to, aby Igor był zdrowy. Wie jednak, że to marzenie jest nierealne, więc chciałaby mieć własny kąt, dostosowany do potrzeb niepełnosprawnego syna. Jej marzeniem jest też pójście do pracy i odciążenie męża. Chciałaby też, żeby ludzie stali się dla siebie życzliwsi.

— Wcale nie było łatwo i dalej nie jest. Niepełnosprawność mojego syna widać na pierwszy rzut oka. Różne są reakcje ludzi — mówi ze smutkiem. — Jedni patrzą z politowaniem, inni z odrazą, kolejni uśmiechają się dobrotliwie. Są też tacy, którzy zdają się nie zauważać tego upośledzenia, tych lubię najbardziej, bo wtedy wiem, że nie jestem matką gorszego dziecka. Różne takie sytuacje powodują, że jest mi jeszcze bardziej smutno i przykro. Chcę wychować swoje młodsze dzieci na ludzi pełnych szacunku do osób starszych i niepełnosprawnych, wrażliwych na nieszczęścia innych. Tylko osoba, która opiekuje się czy opiekowała osobą niepełnosprawną, wie, jak wygląda nasze życie.

Pod koniec naszej rozmowy Paulina zaczyna płakać. Dołącza do niej córka, a syn mówi:

— Mamo, jak już będę dorosły, to wybuduję nam dom. Taki bez schodów i progów, żebyś nie musiała nosić Igorka i żeby nie bolał cię kręgosłup. Wybuduję tez dużą łazienkę, a w niej będzie wanna dla Igorka... Nie płacz mamo!

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 22e8ce12bd

Skupiam się na momentach, które pozytywnie rysują moją rzeczywistość

fot. archiwum prywatne (5)

Czego nie dotknie, zamienia się w złoto. Gaweł Czajka od pięciu lat z sukcesem prowadzi Całego Gawła - jedną z najchętniej odwiedzanych restauracji w Sopocie. Ma też dwa popularne konta na Instagramie, gdzie prezentuje nowości w lokalu, kulinarne wskazówki czy nieznane zakątki Sopotu. - Jeśli w coś wkłada się serce, to zawsze daje plon - mówi restaurator.

— Na Instagramie prowadzisz dwa konta - twojej restauracji i prywatne...

— Mimo że profil prywatny powstał wcześniej, to poważną przygodę z Instagramem zacząłem zajmując się kontem restauracji. Naturalnie poszerzałem swoje umiejętności, chcąc zaprosić gości do odwiedzin Całego Gawła. Faktycznie z czasem złapałem bakcyla, a publikowanie treści stało się czymś naturalnym. Przygodę z gastronomią zaczynałem jako stuprocentowy naturszczyk. Doświadczenie w gastronomii zdobywałem na „żywym organizmie" w knajpie oraz podczas licznych podróży. Doskonaliłem smak i poznawałem nowe potrawy. Naturalnie chciałem te kulinarne wędrówki przemycić do menu, a przy okazji pokazywać innym ludziom. Tak po drodze zaczęła się moja przygoda z prywatnym profilem @gawe/_l.

— Ktoś pomaga ci w prowadzeniu profilu restauracji?

— Od samego początku prowadziłem konto @calygawel zupełnie sam. Szybko zbudowała się wokół niego zaangażowana, mocno związana z lokalem społeczność. Ciekawe jest to, że kilka agencji reklamowych i dom mediowy z Warszawy próbowały przypisać sobie nasz mały sukces, deklarując, że to oni prowadzą ten profil, mimo że tylko ja za tym stoję. (śmiech)

— Dużo firm czy znanych osób posty na Instagramie omawia znacznie wcześniej, niż się one faktycznie pojawiają w sieci. Czy to, co umieszczasz na profilach to spontaniczne działanie czy wynik określonej koncepcji?

— Nigdy nie ma w tym kalkulacji. W Całym Gawle najważniejsze jest „tu i teraz" oraz kontekst dań i nowego menu. Karta bardzo często się zmienia i kiedy pojawia się kolejna, to chcę i muszę pokazać to, co oferujemy. Ale najważniejszym aspektem są ludzie - nasi goście i zespół. Wydaje mi się, że ten ludzki wymiar sprawdził się i zyskał sympatyków, dlatego że goście mają stały kontakt z ludźmi, których spotykają w kantynie. To bardzo mocno zacieśnia relacje. Siłą tego konta są ludzie i emocje.

— A jak było z popularnością twojego prywatnego profilu na Instagramie? Na początku pokazywałeś tam bardzo ograniczone treści. Teraz możemy zobaczyć tam ciebie podczas podróży czy w domu.

— Na konto prywatne otworzyłem się bardziej w momencie kiedy restauracja funkcjonowała bardzo stabilnie i moja uwaga nie była już w stu procentach skierowana w tamtą stronę. Oczywiście, jestem tam codziennie, ale poczułem że mogę poświęcić nieco więcej czasu na życie prywatne. To przyjemna odskocznia od obowiązków służbowych. Większa aktywność zbiegła się z dużą ilością czasu podczas pierwszego lockdownu i urządzaniem domu. Przyjemnie było się tym dzielić.

— Czego absolutnie byś nie pokazał na swoim profilu?

— Na pewno mojej rodziny i bliskich. Nawet jeśli chodzi o dom, to jest tylko skrawek, kilka kątów, które chcę pokazać. Jest też masa pomieszczeń, w które nigdy nie zaglądam z aparatem. Pełna swoboda następuje w przestrzeniach publicznych, ale jeśli chodzi o podróże - nie pokazuję miejsc, którymi jestem rozczarowany. Nie chcę komuś robić pod górkę i pisać „omijajcie to miejsce szerokim łukiem". Skupiam się na miejscach i momentach, które pozytywnie rysują moją podróż i rzeczywistość.

— Co podczas podróży jest dla ciebie najważniejsze?

— Planując jakąkolwiek eskapadę, szkicuję plan miejscami gastronomicznymi. Reszta jest po drodze, przy okazji. Przemieszczając się zawsze mam oczy dookoła głowy, rozglądam się. Odwiedzając knajpy, z zaciekawieniem zaglądam w zakamarki lokalu. To chyba już zboczenie zawodowe (śmiech). Zauważyłem, że oznaczając się gdzieś poniekąd „wyciągam z zaplecza" właściciela, który ma ochotę porozmawiać i opowiedzieć o swoim miejscu. Wielokrotnie okazywało się, że właściciele w przeszłości gościli w Całym Gawle albo znają to miejsce, więc mamy wspólny temat i wymieniamy się doświadczeniami. Takie rozmowy to kopalnia wiedzy i doświadczeń, zawsze mocno inspirują. Zauważyłem też, że oznaczając się na Instagramie, dostaję od obserwatorów porady, co jeszcze w danej okolicy można odwiedzić. Bardzo to doceniam. Taka podróż wzbogaca się o lokale i zakamarki, o których nie miałem pojęcia. Staje się rzeczywista, naturalna i bardziej autentyczna. Nie ukrywam, że bardzo lubię „nie wiedzieć co jest za rogiem". Spontaniczne podpowiedzi są dla mnie miłym zaskoczeniem i dopełnieniem.

— Na twoim profilu polskie miasta prezentujesz w identyczny sposób jak na przykład zaprezentowałeś Berlin. To dowód, że w Polsce daje się znaleźć ciekawe miejsca?

— Jak najbardziej. Zawsze pytam ludzi o porady. Lokalsi potrafią napisać setki komentarzy z poleceniami. Wyłapuję powtarzające się perełki, robię research i ruszam w nieznane. Największym zaskoczeniem był dla mnie Poznań. Pełna gama możliwości. Nie bez kozery mówię o Poznaniu, bo wspomniałaś o Berlinie, który jest miastem inspiracji z całego świata i kulinarnych przebojów. A okazało się, że Poznań jest bardzo blisko tego Berlina, i to nie tylko geograficznie, ale również pod względem klimatu wielu miejsc i świadomości dobrego jedzenia oraz szczegółu

eprasa.pl 22e8ce12bd

produktu. Absolutnie mnie zachwycił. Mam plan, by tam jeszcze wrócić.

— Jesteś wymagającym testerem i klientem?

— Wydaje mi się, że jestem najmniej krytycznym gościem na całej sali. Wynika to z tego, że znam ten interes od zaplecza i wiem, że ten jeden raz może być nietrafiony w stosunku do 99 proc. udanych dań i wizyt. Jeśli jakieś miejsce było często polecane, a nie sprawdziło się, to wiem, że wrócę tam, by dać mu drugą szansę i przekonać się, gdzie leży prawda. Jako restaurator zdaję sobie sprawę, że wpadki się zdarzają i nie jest to zła wola albo nieumiejętność kucharza. W masie zamówień czasem trafia się coś niefajnego. Jestem wymagający tylko w mojej głowie, ale nigdy nie daję tego poznać po sobie.

— A jak z wpadkami radzisz sobie prowadząc własny biznes?

— Wydaje mi się, że po pięciu latach znam interes bardziej aniżeli mniej. Zawsze powtarzam sobie, że nie mam problemu, bo te z reguły są nie do rozwiązania. Ja mam sprawę, którą muszę i dam radę rozwiązać. To już jest spory krok do przodu. W gastronomii jest mnóstwo rzeczy, które potrafią mnie zbić z pantałyku, mimo że z większością sytuacji umiem sobie poradzić. Kiedyś było inaczej. Przyznam, że pierwszy rok pracy w gastronomii był chyba najbardziej stresujący i nieprzewidywalny w całym moim życiu.

— Dlaczego akurat wybrałeś gastronomię?

— Kocham gastronomię, bardzo czuję ten klimat i często garnę się w tę stronę. Spędzając mnóstwo czasu w knajpach, trochę infantylnie pomyślałem „stworzę swoje miejsce, do którego będę przychodzić i zapraszać znajomych". W praktyce to moje miejsce pokazało mi w jak wielkim byłem błędzie, ile pracy w pocie czoła należy włożyć w to, aby świetnie funkcjonowało. Gastronomia to jeden z cięższych interesów. Wymaga stałej obecności gospodarza.

Jestem z Wrocławia i jako młody człowiek przyjeżdżałem do Sopotu za rozrywką. Pamiętam jak podczas jednej z wizyt zobaczyłem, że powstaje tu nowy dworzec i zainteresowała mnie jego wizualizacja. Wydawała mi się bardzo tożsama z moją wizją - czegoś industrialnego i surowego. Dodałem kilka ciepłych i domowych akcentów. Tak powstał Cały Gaweł.

— Po tych pięciu latach możesz powiedzieć, że Sopot to twój dom?

— Szybko uciekłem od spojrzenia na to miasto z perspektywy turysty. Przemieszczam się z dala od zatłoczonych ulic, wybieram miejsca ciche, wyludnione, blisko lasu. Byłbym hipokrytą, gdybym powiedział, że nie lubię sezonu, bo daje nam zarobek. Ale na pewno chętniej korzystam z miasta poza sezonem.

— Na deptaku przy dworcu w Sopocie w otoczeniu

Całego Gawła jest mnóstwo restauracji. Ale tylko w Gawle wnętrze i ogródek są zawsze pełne ludzi. Jak ty to robisz?

— To jest niesamowite. W tym roku po pierwszym lockdownie jeszcze bardziej doceniłem, że restauracja tętniła życiem. Pamiętam, że potrafiłem stanąć w wejściu i patrzeć na ogromną kolejkę, w której trzeba było godzinę czekać na stolik. Nie dałem tego po sobie poznać, ale byłem mocno wewnętrznie wzruszony, widząc taki obrazek. Myślę, że siłą tego miejsca są moje „dzieci", czyli stały zespół pracowników, którzy od lat tworzą zgrany team. To oni i liczna grupa lokalsów nakręcili te spiralę. Cały Gaweł stał się dla nich miejscem porannych, lunchowych i wieczornych spotkań. Obecność naszych ludzi i gwar „nakręca" też przechodniów. Pusta restauracja zawsze będzie straszyć, a pełna przyciągać.

— Ty także stałeś się samoistną wizytówką Sopotu - wysoki, chudy, zawsze uśmiechnięty chłopak z telefonem w ręku, jeżdżący na hulajnodze.

— Autentycznie kocham to miasto. Sopocianie znają się i są charakterystyczni dla siebie samych. 35 tysięcy mieszkańców to rzeczywiście niewiele. Sopot jest trochę odrealnioną małą miejscowością wyróżniającą się na tle kraju, bo mocno angażuje życie społeczne. To miejsce spotkań całego Trójmiasta, które dodaje różnorodności i daje pełną gamę możliwości.

— Czego nigdy byś nie zaserwował w swojej restauracji

— Nie wszedłbym w mocno wyspecjalizowane dania, które mi bardzo smakują, ale wiem, że trzeba im poświęcić wiele uwagi albo skoncentrować się tylko na nich. Choć uwielbiam jeść ramen, to wiem, że wiąże się z nim cała filozofia przygotowywania. Mógłbym się podjąć jego serwowania, ale wyłącznie z szefami kuchni, którzy mają mocno sprecyzowaną wiedzę i bogate doświadczenie w tym zakresie. Tak samo z sushi czy z innymi kuchniami, które wymagają skupienia.

— Planujesz już nowe inwestycje czy na razie skupiasz na prowadzeniu jednej restauracji?

— Bardzo często słyszę to pytanie i moja odpowiedź jest niezmienna. Odpowiadam, że kura znosząca złote jaja i dająca ludziom sporo szczęścia, potrzebuje odpowiedniej pielęgnacji i musi mieć czyste pazury. Miejsce potrzebuje gospodarza. Uważam, że restauracje zdają egzamin tylko, gdy wkłada się w nie serce, a głowa jest na miejscu i lokal nie jest pozostawiony samemu sobie. Miałem już propozycje franczyz, ale boję się, że w innych miastach pomysł by się nie sprawdził, bo brakowałoby tego serca. Nie mówię jednak, że nigdy nie zmienię zdania w tej kwestii. My wszyscy zmieniamy się z biegiem czasu.

— Opowiedz jeszcze o ostatnim projekcie związanym z Całym Gawłem. Zaangażowałeś społeczność skupioną wokół restauracji do tego, by przynieśli do lokalu rośliny...

— Lockdown zmobilizował mnie do tego, by prosić Urząd Miasta w Sopocie i wynajmującego Sopot Centrum o trochę więcej przestrzeni w ogródku, tak by przy zachowaniu wszystkich rządowych restrykcji zachować liczbę przyjmowanych gości. Na Instagramie i Facebooku wrzuciłem informację, że otwieramy nowy ogródek. Obiecałem, że jak tylko się odkujemy, to zagospodarujemy tę przestrzeń licznymi roślinami. Bardzo szybko jeden pan obiecał w komentarzu, że przyniesie do nas roślinę, kiedy tylko będzie z wizytą w Sopocie. Niedługo potem kolejna pani obiecała podarować coś od siebie. Tego samego dnia inna przyniosła trzy wielkie agawy. Wszystko potoczyło się lawinowo. Ktoś wysłał kwiaty z Krakowa, jeden pan przyjechał z pełnymi donicami z Berlina, a inny, z Wrocławia podarował nam na ten cel tysiąc złotych. Dzięki temu każdy może mieć w restauracji coś spersonalizowanego, co jeszcze bardziej łączy go z tym miejscem i wprowadza domową atmosferę. A o to w Całym Gawle właśnie chodzi.

Profil restauracji Cały Gaweł można śledzić na stronie www.instagram.com/calygawel.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 22e8ce12bd

Z marzeniami łatwiej znosić trudy życia

Wioleta Piasecka postawiła w swoim życiu wszystko na jedną kartę. Uwolniła się od nieudanego małżeństwa, rzuciła pracę i dała szansę pisarskiej pasji. Właśnie ukazała się jej powieść „Przyjdzie pogoda na miłość", w której udowadnia, że w naszym życiu wszystko ma swój czas.

— Pani Wioletto, kiedy ostatni rozmawiałyśmy była pani skupiona na kończeniu powieści dla dorosłych. Dziś książka jest już w sprzedaży.

— Nie spodziewałam się, że powieść ukaże się tak szybko. Skończyłam pisać dokładnie 20 lutego tego roku. Skończoną książkę odłożyłam na miesiąc, by na chłodno zrobić redakcję i korektę. W międzyczasie czytałam fora pisarskie, by zorientować się, ile mniej więcej czeka się na odpowiedź wydawcy. Liczyłam po cichu, że może do pół roku ktoś się odezwie. Tymczasem dwa wydawnictwa odezwały się na drugi dzień po wysłaniu tekstu, a jedno z nich, Wydawnictwo Szara Godzina, obiecało, że książka ukaże się jeszcze tej jesieni, i jak widać dotrzymali słowa.

— Niedawno odbyła premiera pani powieści „Przyjdzie pogoda na miłość". Czy może nam pani coś o niej opowiedzieć?

— Trzy młode kobiety zderzają się z bezwzględnością dorosłego życia. Joannę zostawia długoletni partner. Magda spodziewa się dziecka i w dodatku los wystawia ją na ciężką próbę. Zuzanna marzy o karierze w modelingu, ale przez naiwność wikła się w seksaferę w kręgach władzy. Trzy kobiety dzieli wszystko, a łączą dwie rzeczy: przyjaźń i przyzwoitość. Nie mam tu na myśli przyzwoitości moralnej, a po prostu zwykłe człowieczeństwo. Mimo licznych tarapatów, czasem bolesnych konsekwencji złych wyborów i młodzieńczej naiwności, summa summarum kobiety mogą spojrzeć sobie w oczy, bowiem w niepogodzie życia zachowały szacunek do drugiego człowieka i do siebie.

— W powieści pokazuje pani, że wszystko ma swój czas. Czy w pani życiu też tak jest?

— Mogłabym powiedzieć, że tak, ale po głębszym zastanowieniu, myślę, że to zależy kiedy i na ile zaufamy sobie w realizacji marzeń. Gdybym miała więcej odwagi i samozaparcia, to skończyłabym tę powieść dużo wcześniej. Przecież pomysł, by pisać dla dorosłych, przyszedł mi do głowy parę lat temu, ale nie miałam odwagi zrobić czegoś nowego. Z drugiej strony jednak, teraz mam więcej doświadczenia życiowego, które sprawia, że moje powieści są dojrzalsze. Czytelnicy chwalą mnie za życiowe podejście do wielu problemów, a zatem może rzeczywiście wszystko ma swój czas.

— Co było inspiracją do stworzenia tej powieści?

— Od dawna obserwuję stosunku międzyludzkie, a szczególnie relacje damsko-męskie. Pochylam się też nad problemami psychologicznymi, takimi jak np. wybaczanie, wdzięczność itd. Postaci są fikcyjne, choć w każdej z trzech bohaterek zostawiłam cząstkę siebie.

— Jaki miała pani cel pisząc tę książkę? Miała ona przekazać coś, co może innym wskazać drogę?

— Chciałam po prostu sprawić radość czytelnikom. Nie zakładałam sobie żadnego celu, no może jeden: by czytelnik nie mógł się oderwać od czytania. Użyłam w powieści wszystkich pisarskich sztuczek, by tak było. I rzeczywiście chyba się udało, bo zarówno wydawca, jak i redaktorka, aż po czytelników w swoich opiniach powtarzają, że przeczytali powieść jednym tchem.

— Co doradziłaby pani komuś kto wie, że musi coś zmienić w swoim życiu, ma marzenia, a zwyczajnie się boi?

— Jeśli rzeczywiście chciałby coś zmienić doradziłabym zrobienie planu drobnych kroków. Na kartce poleciłabym wypisać wszystko, co przybliży go do zmiany sytuacji w jakiej się znalazł, pracy, czy związku. A w razie strachu kazałabym się zastanowić, gdzie będzie za pięć lat i jakie będzie jego samopoczucie, jeśli niczego nie zmieni.

— Wierzy pani w szczęśliwe zakończenia? Nie tylko w książkach, ale w życiu?

— Wierzę, że uśmiech, dobre słowo, czy jakakolwiek pomoc wróci do nas podwójnie. I nie mam tu na myśli odwdzięczenia się, po prostu, gdy dajemy dobroć, jesteśmy lepsi, wartościowsi, szlachetniejsi, choćby we własnych oczach. Postanowiłam, że moje książki będą miały wyłącznie dobre zakończenia. W życiu spotyka nas tyle rozczarowań, smutku, niepowodzeń, niech lektura, przyniesie nam radość, nawet jeśli podczas czytania zaznamy różnych emocji, to chcę, by odkładano książkę z poczuciem lekkości.

— My, kobiety powinnyśmy trzymać się razem, być dla siebie wsparciem?

— Oczywiście. Każda z nas chciałaby doświadczyć takiej przyjaźni jaką dzielą się Joanna, Magda i Zuzanna. Chociaż w następnej mojej książce pokażę też toksyczną przyjaźń między kobietami.

— Dotychczas pisała pani książki dla dzieci, teraz mamy powieść dla dorosłych. Czy powróci pani jeszcze do pisania dla dzieci, a może pozostanie pani w tematyce powieści dla dorosłych?

— Mam pomysł na serię książek dla dzieci o dziewczynce i jej małym piesku. To dlatego, że od niedawna sama mam pieska, więc na co dzień dane mi jest doświadczać psiej przyjaźni i beztroskiej zabawy. Wróciły do mnie też prawa do kilkunastu książek dla dzieci, a zatem wydawca może je ponownie wydać, kiedy tylko zechce. Natomiast mam wiele pomysłów na książki dla dorosłych i przyznam, że dla dorosłych dużo swobodniej mi się pisze.

— Widać, że bardzo lubi pani pracę pisarską, prawda? A skąd pochodzą pomysły na fabułę?

— Bardzo lubię. Przyznam, że po wielu latach chyba bardziej niż wcześniej. Lubię się rozwijać, od czasu do czasu zapisuję się na kurs dla zaawansowanych pisarzy, by dowiedzieć się, co można jeszcze zrobić ze współczesnym językiem. Lubię również analizować każdy problem moich bohaterów, czytam fora z poradami psychologicznymi, by fabułę bardziej uprawdopodobnić. A skąd pomysły na fabułę? Po prostu, samo życie.

— Jak wygląda pani rutyna pisarska? Czy są jakieś specjalne rytuały, czy po prostu siada pani i pisze?

— Muszę mieć wolną głowę od trosk i od pilnych spraw do załatwienia. Rano odpisuję na korespondencję i załatwiam wszystkie sprawy domowe. Dopiero popołudniu siadam do pisania, a zdarza się, że dopiero wieczorem. Lubię pisać, gdy dom śpi. Zapalam świeczkę zapachową, siadam przy biurku i zaczynam od czytania poprzedniego rozdziału, a czasami krótkiej redakcji, najczęściej wstaję od biurka o trzeciej nad ranem. Natomiast, gdy do końca powieści mam kilka rozdziałów, to wtedy najczęściej piszę od rana, nie zważając na nic.

— Jakie są pani plany pisarskie i wydawnicze w najbliższej przyszłości?

— Do końca listopada mam oddać do wydawnictwa powieść pod roboczym tytułem „Bez planu B", która ma się ukazać na przełomie marca i kwietnia. Potem miałam pisać komedię romantyczną, ale wydawca poprosił mnie, bym pisała drugą część powieści „Przyjdzie pogoda na miłość", bo czytelniczki się tego domagają. Cieszę się, bo to znaczy, że książka się podoba.

— Jak zachęciłaby pani czytelników do sięgnięcia po pani książkę?

— Czytelnik daje pisarzowi 8 sekund na to, czy będzie czytał dalej. Wzięłam sobie to do serca i postanowiłam, że jak już weźmiecie moją książkę do ręki to jej nie odłożycie przed końcem. Jak to zrobiłam? Sprawdźcie sami. Jeśli przeżywacie rozterki i rozczarowania, ta książka jest dla was. Jeśli poszukujecie własnej drogi, ta książka jest dla was. Jeśli szukacie po prostu dobrej lektury, to „Przyjdzie pogoda na miłość" jest bardzo dobrym wyborem.

— Czym jest dla pani szczęście?

— To uśmiech moich bliskich. Dobroć mojego męża, miłość syna i synowej. Merdający ogonek Cocusi. Otaczająca mnie przyroda, bo od marca mieszkam w leśniczówce. Dobre słowo czytelników, pachnące kwiaty w wazonie i może zapach ciasta z jabłkami pieczonego w sobotnie popołudnie.

— A czy pani jest kobietą szczęśliwą i spełnioną?

— Tak, zdecydowanie. W wieku czterdziestu lat postawiłam moje życie na jedną kartę. Na pisanie. Uwolniłam się od nieudanego małżeństwa, rzuciłam niełatwą korporacyjną pracę, choć bezpieczną finansowo i na poważnie dałam szansę mojej pisarskiej pasji. Udało się, a z czasem ułożyło się też życie osobiste.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 22e8ce12bd

Marta Polak: Potrafię nadawać z dziećmi na tej samej fali

Fot. Arek Wiodarski

Energia, doświadczenie i mnóstwo chęci — to cechy odpowiedniego animatora zabaw dla dziećmi. Marta Polak z Elbląga, znana szerzej jako Mardotka, wszystkie te cechy posiada. I zapewne dlatego wszystkie przyjęcia, w których uczestniczy, są niezapomniane!

„Moje" dzieci lubią bawić się we wszystko

— Od zawsze chciała pani pracować z dziećmi?

— Właściwie odkąd pamiętam, to zawsze wiązałam swoją przyszłość z pracą z dziećmi. Nim rozpoczęłam działalność animatorki, pracowałam w edukacji, w której zawodowo pracuję dotychczas. Uczyłam dzieci w szkole i przedszkolu. Od 8 lat jestem pedagogiem. Dziś dodatkowo jestem pedagogiem specjalnym, terapeutą zajęciowym i animatorem zabaw dla dzieci. Jestem w trakcie dalszego doskonalenia zawodowego, które będzie miało związek również z animacjami. Doszkalam język obcy, żeby nie tylko go uczyć, ale także prowadzić animacje dla dzieci, które mówią tylko w języku angielskim.

— Skąd wziął się pomysł na animacje?

— Pomysł na animacje zrodził się w zasadzie w trakcie mojej pracy w zawodzie nauczyciela. Ludzie, którzy mnie znają, wiedzą, że jestem osobą, która nie usiedzi na miejscu, która ciągle poszukuje nowości, która nie lubi nudy. Ja po prostu nie potrafię usiedzieć w jednym miejscu. Zaledwie skończę realizację jednego pomysłu i już w głowie rodzą mi się nowe. 1,5 roku temu dowiedziałam się o technikach animacyjnych i pomyślałam sobie, że byłoby to coś ciekawego dla dzieci. Zapisałam się na kurs.

W tej chwili posiadam kurs międzynarodowy. Zaczęłam wykorzystywać techniki animacyjne w swojej pracy i wpadłam na pomysł, że mogłabym prowadzić dodatkową działalność. I tak się zaczęło. Sama wymyśliłam nazwę, później logo, strój, zaprojektowałam wizytówki, a przede wszystkim założyłam stronę na Facebooku i tam działam jako Mardotka. Szybko okazało się, że spełniam się w tej roli, że moi klienci są zadowoleni i dostałam wiatru w żagle. Później już tylko wzbogacałam mój warsztat i tak jest do tej pory — wciąż mi mało.

— Czym charakteryzuje się ta praca?

— Praca animatora, to przede wszystkim znalezienie alternatywy do zabawy dla dzieci. Moim zadaniem jest zajęcie wolnego czasu dzieciom w sposób kreatywny, który będzie im się podobał i dzięki temu z chęcią będą uczestniczyli w animacjach. Przede wszystkim ważne jest dostosowanie zabaw do wieku, więc jeśli grupa jest mieszana, co zdarza się w większości przypadków, wówczas zajęcia muszą być różnorodne.

> Animator musi być przebojowy, mieć głowę pełną pomysłów i wyciągać je jak asy z rękawa w najmniej oczekiwanym momencie.

Obecnie wykorzystuje się malowanie twarzy, kształty z balonów, tatuaże brokatowe, zamykanie w bańce mydlanej, warkoczyki syntetyczne, warsztaty robienia slime, zabawy kulkami orbiz, różnego rodzaju zajęcia plastyczne, zabawy ruchowe, zawody sportowe... Mogłabym tak wymieniać i wymieniać. Ja ciągle wprowadzam coś nowego do swojej pracy, żeby dzieci miały dużą różnorodność.

Praca animatora jest bardzo wdzięczna. Jeśli ktoś kocha pracę z dziećmi, to czerpie ogromną radość z ich uśmiechu i zadowolenia. Od dzieci ciągle się czegoś uczymy. Ta swoboda pracy i bezpośredniość jest czymś bezcennym.

— Jakie cechy powinien mieć dobry animator?

— Jak to animator: musi być przebojowy, mieć głowę pełną pomysłów i wyciągać je jak asy z rękawa w najmniej oczekiwanym momencie. Wiele osób skupia się tylko na tych cechach, ale ja uważam, że dobry animator powinien też umieć zareagować na każdą sytuację, na płacz, nieokiełznany śmiech czy zwyczajnie na wycofanie dziecko.

Zawód pedagoga na pewno mi w tym pomaga. Zauważyłam nawet, że ludzie chętniej wybierają moje usługi ze względu właśnie na moje wykształcenie w tym kierunku i staż pracy. Należy pamiętać, że każde dziecko jest inne i sztuką jest w tak krótkim czasie odnaleźć w dziecku talent i piąć je w górę.

— Nie jest to praca na okrągło. Wspominała pani, że jest to działalność nierejestrowana.

— Tak, praca animatora to praca dorywcza. Przede wszystkim prowadzona w weekendy i sezonowo. Rozpoczyna się w połowie maja i kończy we wrześniu. Pozwala to na prowadzenie działalności nierejestrowanej, oczywiście. Dzięki temu nie ponoszę miesięcznych kosztów, których nie miałabym za co pokryć w miesiącach niezarobkowych, poza sezonem.

— Jak pandemia wpłynęła na tę działalność?

— Czas pandemii to trudny czas dla wszystkich. W obecnym roku animacje rozpoczęły się tak naprawdę pod koniec czerwca, zakończyły już we wrześniu. Odczuć można było trudną sytuację finansową społeczeństwa. Wiele osób nie decydowało się na dodatkowe koszty i atrakcje.

— Jakie są dzieci i w co najbardziej lubią się dziś bawić?

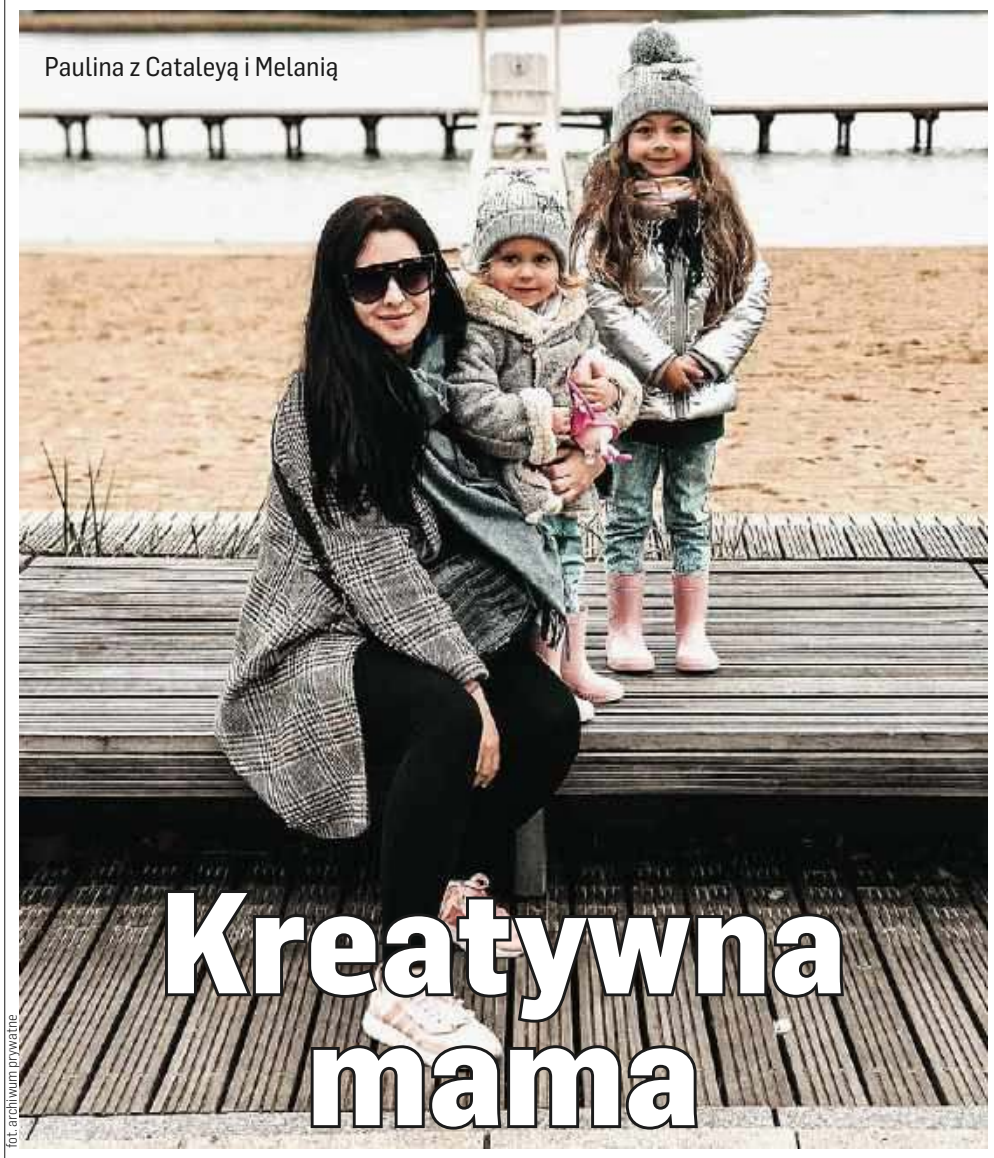
— Oj, dzieci są różne. Są dzieci bardzo otwarte i te mniej, są takie, które lubią skupiać na sobie uwagę i takie, które wolą pozostać w cieniu. Generalnie wszystkie dzieci, z którymi prowadziłam animacje, są cudowne, to były dzieci, z którymi potrafiłam się zżyć przez dwie godziny i nie chciało się odjeżdżać.

Większość dzieci jest otwarta na nowości, na to, co zaproponowałam. Wiele razy na koniec imprezy, żegnając się z rodzicami, mówiłam, że dzieci są niesamowite. Wiele razy słyszałam w odpowiedzi, że to ja niesamowicie poprowadziłam imprezę i że rodzice nie mogą uwierzyć, że dzieci były takie posłuszne i tak chętnie podążały za mną. Może coś w tym jest, że po prostu potrafię nadawać z dziećmi na tej samej fali.

Ulubione zabawy dzieci to właściwie te, które są na topie. Obecnie robienie slime'ów i gniotków antystresowych z kulek orbiz. Bańki mydlane i zamykanie w bańce mydlanej to hit, który się nie znudzi. Dzieci lubią zrobić coś, co później mogą zabrać do domu, to dla nich bardzo ważne. Powiem szczerze, że „moje" dzieci lubią bawić się we wszystko, co zaproponuję. Nawet dzieci w wieku 12 lat lubią pobawić się w klasyczne zabawy dla przedszkolaków.

KAROLINA KRÓL
k.krol@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 22e8ce12bd


Paulina z Cataleyą i Melanią

fot. archiwum prywatne

Kreatywna mama

W kreacji Joanny Krupy

W stylizacji Małgorzaty Kożuchowskiej

W sukience Kasi Sokołowskiej

Paulina Zbyczyńska pochodzi z Nidzicy i jest mamą 4,5-letniej Catalei i 2- letniej Melanii. Wkrótce na świat przyjdą też bliźniaki. Paulina to mama kreatywna. Gra z córkami na wymyślonych instrumentach i projektuje sukienki wzorując się na polskich celebrytkach. Jej profil na Instagramie obserwują 33 tys. osób.

Kreacja Kingi Rusin

Cati jak Klaudia Halejcio

Stylizacja Edyty Herbuś

Pomysł na nietypowe kreacje narodził się przypadkowo. — Pandemia koronawirusa sprawiła, że Cati przestała chodzić do przedszkola. Siedziałyśmy w domu, nigdzie nie wychodziłyśmy i zaczęło nam się trochę nudzić. Od słowa do słowa i pojawiła się myśl o pierwszej sukience. Wzorowałam się na kreacji Kingi Rusin — opowiada Paulina. Pierwsza sukienka powstała na początku maja, a po niej pojawiło się kolejnych... dziesięć! Inspiracją są kreacje polskich celebrytek i projektantek. — Robimy je zazwyczaj z brystolu, a dodatki to różnego rodzaju pazłotka, koraliki, tasiemki, tiul. Proces powstawania sukienki trwa na ogół od 2 do 4 godzin. Oczywiście Cataleya po swojemu mi pomaga (śmiech) — przyznaje Paulina.

O tym, jaka sukienka zostanie stworzona przez kreatywną mamę decydują followersi. — Umieszczam na Instagramie dwie kreacje i trwa głosowanie. Sukienkę, która zdobędzie więcej głosów, tworzę. Czasami za pierwszym razem nie uda mi się osiągnąć zamierzonego efektu, wtedy sukienkę robię jeszcze raz. Za chwilę jadę właśnie po czerwony brystol, będziemy robiły sukienkę Pauliny Krupińskiej, która wygrała w ostatnim głosowaniu — dodaje Paulina. Celebrytkom dzieła młodej mamy także się podobają. W komentarzach pod kreacjami ciepło wypowiadają się m.in. Małgorzata Kożuchowska czy Kinga Rusin, na których wzorowała się Paulina.

Niestety, żywot sukienek jest krótki, brakuje bowiem miejsca na ich przechowywanie. Jednak sama praca nad kreacją sprawia Paulinie i jej córkom wiele radości. Mała modelka Cataleya nie ma też problemu z pozowaniem. — Cati lubi się przebierać i ciągle czeka na nową sukienkę. Pozowanie do zdjęć również sprawia jej radość — mówi Paulina. Jednak przyznaje, że sama w dzieciństwie nie lubiła przebieranek. Swego czasu dziewczyny podbijały Internet filmikami, gdzie widać, jak grają na wymyślonych instrumentach. Były to chociażby gitara z papieru czy harfa, zrobiona z suszarki do prania. Trzeba przyznać, że fantazji im nie brakuje!

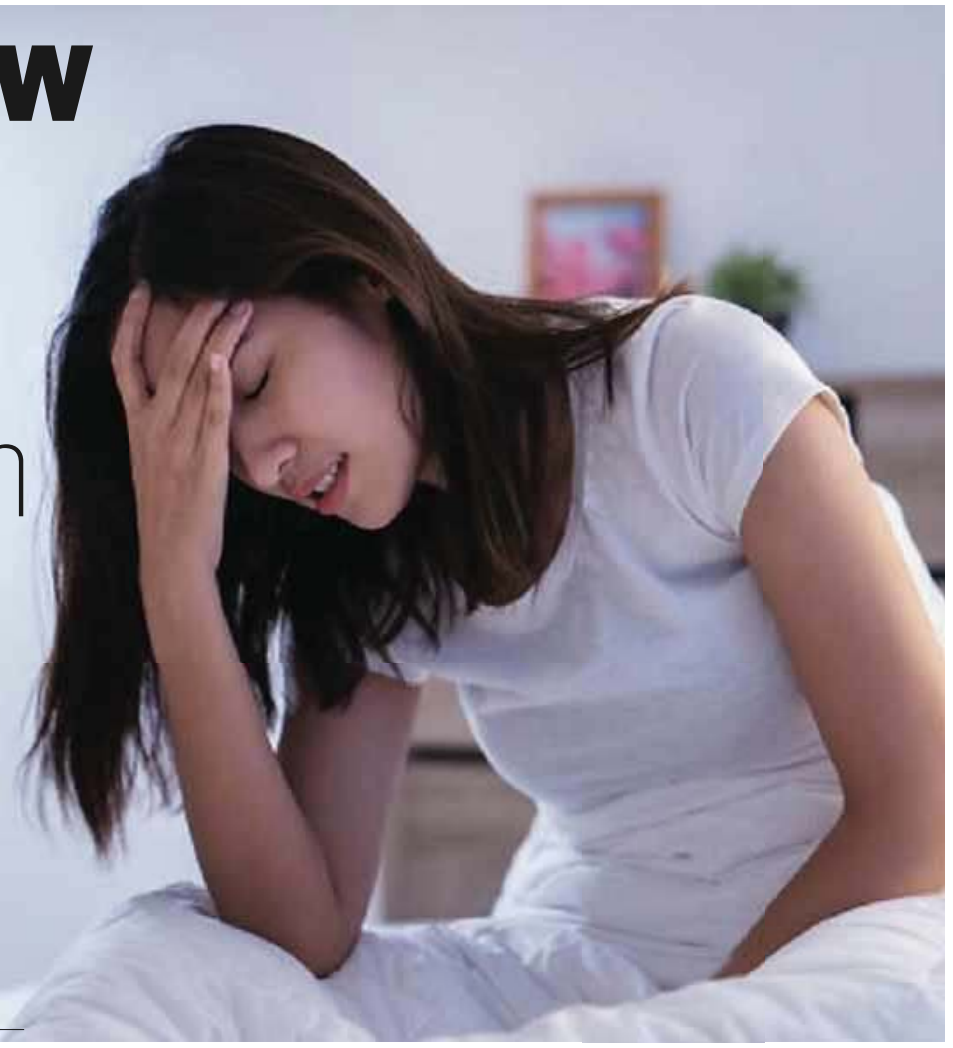
ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie
Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89-534-63-52
www.gracjaolsztyn.pl
gracja
Z tym kuponem kupisz bez marży*
• oferta ważna do 21 listopada 2020 r.
Hurtownia wprowadziła na stałe sprzedaż detaliczną
Serdecznie zapraszamy
• pon.-piątek 9.00-18.00
• sobota 9.00-15.00
* Do zakupu bez marży uprawnia tylko kupon z papierowego wydania gazety.
95420otbr-h-M

eprasa.pl 22e8ce12bd

10 sposobów na radzenie sobie z przewlekłym bólem



Istnieje wiele farmakologicznych sposobów na radzenie sobie z bólem, jednak czasami są one niewystarczające lub niewskazane z racji swojej szkodliwości na aktualny stan zdrowia. Do takiej grupy należą osoby przewlekle cierpiące z powodu różnych schorzeń.

Codzienne życie z bólem znacznie obniża jego jakość. Utrudnia swobodne funkcjonowanie, wpływa niekorzystnie na relacje, przyczynia się do wycofania społecznego i braku odczuwania pozytywnych emocji. Może być zatem źródłem intensywnego stresu, który nierozładowany obniża odporność, wzmaga procesy chorobowe i często prowadzi do stanów depresyjnych. Istnieją jednak pozafarmakologiczne sposoby na radzenie sobie z bólem, które mogą okazać się wsparciem w tym trudnym okresie.

JAK RADZIĆ SOBIE Z BÓLEM? OTO 10 SPOSOBÓW:

1. ZADBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE

Wszelkie trudne, nierozładowane emocje prowadzące w konsekwencji do ciągłego stresu, stanów depresyjnych, czy lękowych, podwyższają wrażliwość organizmu na ból. Znajdź zatem swój własny sposób na rozładowanie emocji. Niezawodne są w tym celu różnego rodzaju relaksacje, ćwiczenia fizyczne (po konsultacji z lekarzem), ulubiona muzyka, czy dłuższe spacery wśród natury. Jeśli stres pozostaje poza twoją kontrolą, nie wahaj się sięgnąć po pomoc psychologiczną.

2. ODKRYJ CUDOWNE KORZYŚCI PRZEPONOWEGO ODDECHU

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że najpewniejsze lekarstwo na stres mamy nieustannie przy sobie. Problem w tym, że nie potrafimy z niego odpowiednio korzystać. Spokojne, świadome, przeponowe oddychanie sprawia, że pobieramy nawet 10 razy więcej powietrza, usprawniając tym samym nasz układ limfatyczny i odpornościowy. Wszelkie toksyny i zbędne substancje są skuteczniej usuwane z organizmu, co również wpływa korzystnie na procesy starzenia. Na przewlekły ból ten rodzaj oddechu może być zbawienny. Wystarczą 3 minuty, aby organizm wprowadził się w stan relaksu, myśli wyciszyły się, napięte mięśnie rozluźniły, a ból przestał intensywnie doskwierać.

3. MEDYTUJ

Mawia się, że gdyby uczono medytacji od dzieciństwa, świat nie zaznałby emocjonalnego bólu na tak dużą skalę. Po pierwsze, medytacja pozwoli ci znaleźć spokój i wytchnienie w życiu pełnym bólu. Po drugie, istnieją techniki medytacyjne i wizualizacje przeznaczone właśnie dla osób z chronicznym bólem. Odpowiednio poprowadzone mogą wpłynąć znacząco na poziom odczuwania bólu. Tego typu praca z wyobraźnią lub afirmacją z powodzeniem stosowana jest na przykład przy nowotworach.

4. ZMIEŃ MYŚLENIE O BÓLU

Zastanów się, co tak naprawdę utrudnia twoje życie. Sam ból, czy myślenie o nim? Bardzo często bowiem sam ból jest do zniesienia oraz można z nim wykonywać wiele czynności. Natomiast to myśli krążące wokół bólu stoją na przeszkodzie do względnie normalnego funkcjonowania. Zazwyczaj są to myśli typu: „kiedy to minie" oraz „czy nie rozchoruję się jeszcze bardziej". Na pierwszą obawę skuteczne jest życie pełne uważności oraz próba prowadzenia życia, jakie chce się wieść, oczywiście na miarę fizycznych możliwości. Na drugą, wizyta u lekarza i rozwianie wątpliwości, mogące przynieść dużą ulgę. Pamiętaj, że myślenie o bólu nie przyniesie nic więcej oprócz stresu. Jeśli jest do zniesienia, spróbuj robić swoje.

5. STOSUJ ODPOWIEDNIĄ DIETĘ

Większość chorób wymaga odpowiednio dostosowanej diety. Dzięki niej stan twojego zdrowia może znacznie się poprawić. Pamiętaj także, że jelita są naszym drugim mózgiem. Wartości odżywcze znajdujące się w pożywieniu mają znaczący wpływ na procesy chemiczne w naszym mózgu, w tym na nasze samopoczucie. Zdrowy styl żywienia to doskonałe paliwo dla układu nerwowego, który powinien działać bez zarzutu przy chronicznym bólu.

6. ZADBAJ O PRACĘ Z CIAŁEM

Sport bywa pomocny niemal na wszystko. W tym przypadku to endorfiny działają cuda. Poprawiają bowiem nastrój i jednocześnie blokują sygnały bólu. Ponadto wzmacniają mięśnie, co pozwala uniknąć kolejnych źródeł bólu. Nie trzeba mówić o szeregu innych korzyści zdrowotnych. Jeśli nie możesz uprawiać intensywniejszych sportów, pomyśl o prostej gimnastyce lub jodze. Ten ostatni rodzaj aktywności to nie tylko praca z ciałem, ale także umysłem i duchem. Pamiętaj jednak o wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

7. ODSTAW ALKOHOL

Choć używka ta może dawać wrażenie wyciszającej ból, działa odwrotnie. Między innymi wzmaga problemy ze snem, a tylko odpowiednio zregenerowany organizm może lepiej radzić sobie z bólem. Ponadto pity w większych ilościach wpływa niekorzystnie na radzenie sobie z emocjami, co jest niezbędne w tym trudnym czasie.

8. PROWADŹ DZIENNIK POZIOMU BÓLU ORAZ AKTYWNOŚCI

Codziennie obserwuj swój ból i zapisuj jego poziom na skali od 1 do 10. Zauważ także, jakie czynności wykonywałeś danego dnia. Może się okazać, że pewnymi działaniami masz na niego wpływ i powoli zaczniesz odzyskiwać kontrolę. Poza tym, że będzie to doskonała informacja dla ciebie i twojego lekarza prowadzącego, obserwowanie bólu, a nie zanurzanie się w nim, pozwoli ci na większe odseparowanie się od niego i skupienie uwagi na innych aspektach życia.

9. ZNAJDŹ ZAJĘCIA ODWRACAJĄCE UWAGĘ OD BÓLU

Wszystkie inne czynności, niż siedzenie i skupianie się na bólu zadziałają na twoją korzyść. Wykonuj potrzebne obowiązki dzieląc je na zadania. Podchodź do nich racjonalnie, pamiętając, że zrobisz tyle, na ile wystarczy ci sił. Czasami ilość czynności do wykonania jest na tyle przytłaczająca, że zniechęca nawet do wstania z łóżka. Wyznaczaj sobie więc małe cele. Ponadto angażuj się w zajęcia, które jeszcze skuteczniej odwrócą uwagę od bólu. Niech będzie to coś naprawdę dającego radość i chęć zaangażowania. Tak zwane „flow" przy wykonywaniu różnych zajęć może być doskonałą odpowiedzią na to, jak zapomnieć o bólu.

10. ZBUDUJ SIEĆ WSPARCIA

Nic tak nie koi, jak rozmowa z rozumiejącą nas osobą. Jeśli tylko to możliwe, znajdź grupę wsparcia dla osób z chronicznym bólem lub po prostu samodzielnie takich osób poszukaj, nawet jeśli miałby to być kontakt na odległość. Mów otwarcie swoim bliskim o tym, jak się czujesz. Czasami mogą nie wiedzieć, jakie emocje tobie towarzyszą. Nie pozostawaj sam ze swoimi odczuciami. Pamiętaj, że proszenie o pomoc jest oznaką siły, a nie słabości.

MAGDALENA KOWALSKA

O AUTORCE
Magdalena Kowalska
– psycholog specjalizująca się w psychologii klinicznej osób dorosłych. Swoje doświadczenie zdobywała m.in. w Stowarzyszeniu Polish Psychologists' Association w Londynie, prowadząc konsultacje dla osób indywidualnych. Obecnie prowadzi Gabinet Wsparcia Psychologicznego w Iławie, do którego zaprasza osoby dorosłe oraz młodzież, oferując również konsultacje on-line. Swoje zamiłowanie do pisania oraz potrzebę promowania zdrowia psychicznego realizuje współpracując z portalem Psychologia w Polsce oraz Zdrowa Głowa. Więcej informacji na: magdalenakowalska.co oraz www.facebook.com/magdakowalskapsycholog/.

eprasa.pl 22e8ce12bd

Kosmetyczka radzi

Pani Karolino, czy zabieg z wykorzystaniem kwasów jestem w stanie wykonać sobie w domu? Co powinnam kupić? **Wanda**

Odpowiedź sobie przede wszystkim na pytanie, czy jesteś w stanie zrobić to sterylnie? Czy wiesz jaki kwas zastosować? Jak go zneutralizować?

Jestem fanką zabiegów z użyciem kwasów, jednak uważam że powinny być one wykonywane w gabinetach kosmetycznych. Obecnie na rynku jest sporo kosmetyków, które zawierają bezpiecznie stężenia kwasów do użytku domowego, polecam serdecznie zaznajomić się z tym tematem. Pozdrawiam Karolina.

Pani Karolino, mogłaby pani polecić maseczki do stosowania w domu na cerę trądzikową? **Milena**

Domowe maseczki na trądzik powinny mieć w składzie substancje o właściwościach regenerujących naskórek, na przykład roślinne wyciągi z lukrecji lub nagietka.

Przykładowa domowa maseczka łagodząca podrażnienia może być mieszanką miodu i cynamonu lub miodu, jogurtu naturalnego i soku z cytryny, albo kurkumy, mleka i miodu.

Fot. archiwum prywatne

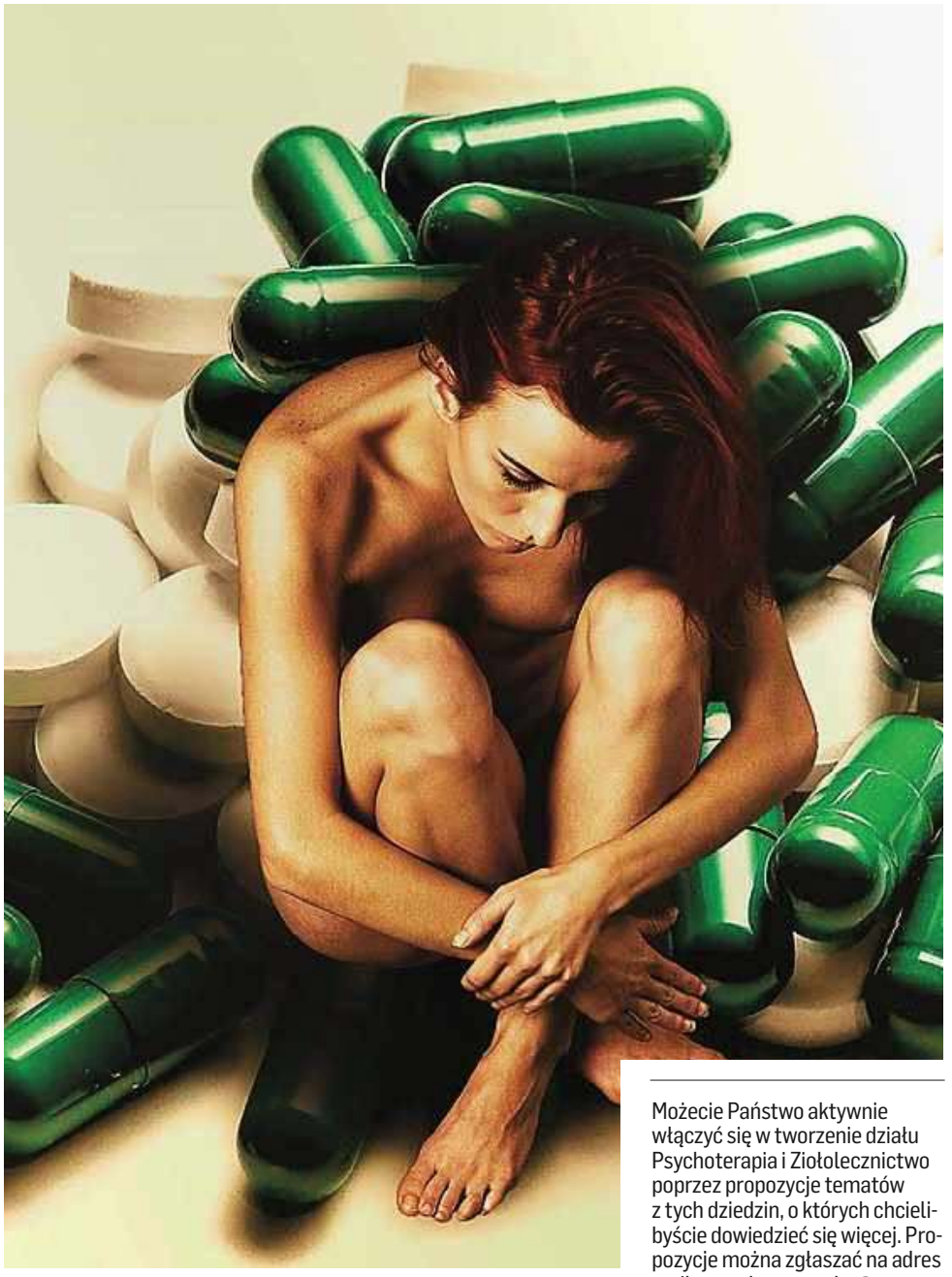
Na Wasze pytania odpowiada **Karolina Maczulska** — współwłaścicielka Atelier Karla Secret & Beauty Nails w Nidzicy. By zadać pytanie specjalistce, piszcie: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Metamorfoza numeru

Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

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

Urydyna leczy psychikę i układ nerwowy



Urydyna, jeden z nukleotydów, który tworzy łańcuch RNA to naturalna substancja potrzebna w każdym organizmie. Odżywia i wzmacnia układ nerwowy, regeneruje komórki nerwowe. Wspomaga działanie ośrodkowego układu nerwowego i włókien nerwowych, reguluje poziom homocysteiny. Badania wykazały, że urydyna zwiększa odporność na infekcje, poprawia pamięć i plastyczność komórek nerwowych, dzięki czemu chroni przed chorobami neurodegeneracyjnymi. Zbadano, że urydyna ma pozytywne działanie na autyzm, po suplementacji tą substancją dzieci miały mniej napadów drgawek i poprawiła się ich zdolność wymowy. Suplementacja urydyną działa ochronnie na układ nerwowy, a w połączeniu z odpowiednimi ziołami i witaminami, w szczególności z grupy B, wzmocni swoje działanie jeszcze bardziej, gdyż zioła działają w wegetatywnym układzie nerwowym. Urydyna jest zatem ważną substancją w leczeniu i zapobieganiu schizofrenii, lęków, depresji, bezsenności, stwardnienia rozsianego, autyzmu, choroby Parkinsona, Alzheimera, padaczki i innych chorób, niszczących strukturę komórek nerwowych*

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

Dr Katarzyna Kęsicka
Certyfikowany Psychoterapeuta
Psychosomatoterapeuta
Fitoterapeuta

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

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

eprasa.pl 22e8ce12bd

Gołębi Dwór **to miejsce magiczne**

— Gołębi Dwór to miejsce, w którym wiele spraw uznawanych wcześniej za niemożliwe, stało się możliwe — mówi Aneta Nogal, wiceprezes i menadżerka Domu Seniora „Gołębi Dwór" oraz działającego przy nim Centrum Neurorehabilitacji im. prof. Jana Talara.

Centrum Neurorehabilitacji im. prof. Jana Talara przy Gołębim Dworze

Fot. materiały prasowe

Fot. materiały prasowe

Fot. materiały prasowe

Centrum Neurorehabilitacji przy „Gołębim Dworze" w Kamieniu Małym koło Iławy powstało w październiku 2018 r. To nowoczesny ośrodek z innowacyjnymi rozwiązaniami w zakresie neurorehabilitacji i neuroprofilaktyki — dzięki dofinansowaniu ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego swoim pacjentom oferuje warunki na najwyższym, światowym poziomie.

— Jesteśmy świadkami wielu wybudzeń, a także powrotów do zdrowia i normalnego funkcjonowania naszych pacjentów, których przypadki przed przyjazdem do naszego Centrum oceniano jako nierokujące lub nawet beznadziejne — mówi Aneta Nogal. — Program terapeutyczny Centrum Neurorehabilitacji ukierunkowany jest na osiąganie najlepszych wyników leczenia. Skupieni jesteśmy na usprawnieniu naszych kuracjuszy, ułatwieniu im funkcjonowania oraz stopniowej eliminacji dysfunkcji chorobowych.

Zespół i sprzęt

Bardzo często za zdrowiem pacjentów i sukcesem placówki rehabilitacyjnej stoi zespół profesjonalistów oddanych swojej pracy, często postrzeganej wręcz jako powołanie. Tu, w Gołębim Dworze tworzą go terapeuci, dyplomowani specjaliści rehabilitacji, a także studenci tego kierunku, których doświadczony przełożony wdraża w praktyczne tajniki profesji. To oni wspólnie zapewniają pacjentom kompleksową opiekę i wraz z nimi skupiają się osiągnięciu konkretnego celu.

— Ale Gołębi Dwór to także najwyższej klasy sprzęt — dodaje Aneta Nogal. — To właśnie on w rękach naszej profesjonalnej ekipy sprawia, że niemożliwe staje się realne. Każdego dnia pacjent bierze udział w licznych zajęciach indywidualnych, podczas których rehabilitanci skupiają się na jego potrzebach i możliwościach. Celem nadrzędnym terapii jest maksymalny powrót do osiągnięcia sprawności fizycznej oraz zapobieganie nawrotom dysfunkcji.

A jeśli sprzęt — to nie można pominąć firmy Meden-Inmed z Koszalina, która nie tylko go dostarcza i serwisuje, ale też pomaga w pozyskiwaniu funduszy na jego zakup, głównie z budżetu UE — ale nie tylko.

— Do dyspozycji naszych pacjentów mamy wannę z hydromasażem Orionmed, wirówki WKS i WKG, stoły terapeutyczne, stół do pionizacji Vertimo, a także aparaty Lokomat i Andago — wymienia Aneta Nogal.

I to dzięki nim do zdrowia w Gołębim Dworze wracają pacjenci neurologiczni z dysfunkcjami ruchowymi, pacjenci spastyczni, poudarowi i ci w śpiączce. Dzięki tym wszystkim urządzeniom Centrum Rehabilitacji może oferować szeroki wachlarz usług. Lokomat, czyli automatyczna orteza kończyn dolnych — to zaawansowany system motywacji ćwiczącego z wykorzystaniem siły prowadzącej pacjenta. Daje możliwość pomiaru jego zaangażowania w chód poprzez sprawdzanie siły, jaką wkłada w ruch, ale też dostosowania poziomu siły wspomagającej ruch dla każdej z nóg osobno. Lokomat to też płynna regulacja siły wodzącej dla każdej z nóg, która wraz z postępem rehabilitacji pozwala wymusić na pacjencie cięższą pracę lub przygotować terapię specjalnie dla pacjentów z problemem dotyczącym tylko jednej kończyny.

— Lokomatu od Meden-Inmed używamy głównie do terapeutyki, zwłaszcza w przypadku uszkodzenia rdzenia kręgowego, urazów mózgu, endoprotez, rdzeniowego zaniku mięśni, udarów, stwardnienia rozsianego, porażenia mózgowego oraz choroby Parkinsona — tłumaczy Aneta Nogal.

Z kolei Andago to najnowocześniejszy na świecie system do prowadzenia wolnego treningu w odciążeniu, który cechuje się nie tylko kompaktowym rozmiarem, co czyni urządzenie niezwykle funkcjonalnym, bo umożliwia choćby przejazd przez nieduże drzwi, ale daje też możliwość współpracy z innymi urządzeniami. Wanna z hydromasażem Orionmed służy do hydroterapii — formy masażu wodnego polecanej do rehabilitacji stanów pourazowych, redukującej ból oraz wszelkie stany zapalne. Hydroterapia kończyn z pomocą wirówek WKS i WKG umożliwia redukcję stanów pourazowych kończyn, zaburzeń nerwowych oraz zmęczenia układów mięśniowych i nerwowych.

Profesor Jan Talar

— Każdego roku wybudzamy kilkudziesięciu chorych ze stanu głębokiej śpiączki — mówi prof. Jan Talar, patron Centrum. — Przyjmując ich widzimy, że najczęściej są w stanie ciężkim, bez kontaktu... A w krótkim czasie sprawiamy, że odzyskują świadomość, zaczynają wykonywać ruchy kończynami, następnie mówić i chodzić.

Profesor Jan Talar jest absolwentem medycyny na Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi. W 1986 r. na podstawie pracy pt. „Ocena stanu czynnościowego kręgosłupa pilotów wojskowych ze szczególnym uwzględnieniem jego odcinka szyjnego" został doktorem nauk medycznych ze specjalnością: neurorehabilitacja medyczna. Jest światowej sławy lekarzem i naukowcem, ale przede wszystkim lekarzem z powołania, bardzo oddanym swoim pacjentom. To dzięki niemu tak wielu z nich udało wybudzić się ze śpiączki, a inni z obłożnie chorych pod jego okiem wrócili do pełni zdrowia lub do stanu umożliwiającego samodzielne, niezależne funkcjonowanie. Jest też niekwestionowanym autorytetem dla kolejnych pokoleń neurochirurgów.

— W wigilię 2016 r. mój samochód wpadł w poślizg. Wszystkie obrażenia skupiły się na mojej głowie — opowiada jedna z pacjentek prof. Talara. — Miałam liczne ogniska krwotoczne, obrzęki mózgu, wiele krwiaków... Rokowania lekarzy nie były zbyt optymistyczne. Kilku stwierdziło nawet, że lepiej by było, gdyby Pan Bóg zabrał mnie natychmiast do siebie. Albo że rodzicom lżej będzie, gdy oddadzą mnie natychmiast do jakiegoś hospicjum. Na szczęście już pod koniec stycznia 2017 r. na pięć miesięcy trafiłam do profesora Talara. I to była najlepsza decyzja moich rodziców. To pod okiem profesora powoli zaczęłam mówić, chodzić, samodzielnie jeść... Zaczęłam wracać do tych wszystkich czynności, które zdrowy człowiek traktuje jako oczywiste, normalne. Dla mnie Gołębi Dwór to miejsce magiczne.

Może i jest w Gołębim Dworze trochę magii. Ale jest w nim przede wszystkim mnóstwo oddania, profesjonalnej opieki, nieustępliwości i kategorycznej odmowy, by zbyt łatwo się poddać. No i jest sprzęt Meden-Inmed, który w rękach tych nieustępliwych czyni prawdziwą magię...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 22e8ce12bd

fot. freepik

Otyłość – niewidzialna i niezrozumiała choroba

Nadal niewiele o niej wiemy, najczęściej traktujemy ją jak wybór, nie rozumiemy, że jest chorobą – takie wnioski płyną z wyników badania opinii publicznej określającego postrzeganie otyłości wśród Polaków, które zostało zrealizowane w ramach kampanii edukacyjnej „Porozmawiajmy Szczerze o Otyłości". Uważani za osoby wesołe i przyjacielskie, w rzeczywistości chorzy na otyłość zmagają się z wieloma bardzo trudnymi sytuacjami, jak wyśmiewanie, czy nawet przemoc fizyczna. Dlatego istotne jest nie tylko zburzenie narosłych wokół tej choroby mitów, ale i zbudowanie społeczeństwa świadomego i wrażliwego.

Badanie opinii publicznej prezentujące poziom świadomości dorosłych Polaków nt. otyłości zrealizowane zostało przez agencję SW RESEARCH w lutym tego roku. Udział w nim wzięły zarówno osoby z prawidłową masą ciała, osoby z nadwagą i te chorujące na otyłość. Jak pokazują wyniki badania, mimo że ok. 25% polskiego społeczeństwa cierpi na otyłość, nadal nie ma dla tej grupy powszechnego zrozumienia.

WYŚMIEWANIE I PRZEMOC FIZYCZNA, JAK TRAKTUJEMY CHORYCH NA OTYŁOŚĆ?

Prawie połowa (44%) badanych przyznała, że ktoś z ich otoczenia doświadczył wyśmiewania ze względu na swoją wagę, a co piąty (21%) respondent wskazał nawet na przemoc fizyczną. Co szósta osoba z nadwagą (17%), ale już co trzecia osoba cierpiąca na otyłość (39%), przyznała, że była wyśmiewana ze względu na nadmierną masę ciała, a niemal co piąta osoba z nadwagą i co druga osoba z otyłością traktowała ją jako powód do rezygnacji z aktywności towarzyskich. Otwarcie o przemocy fizycznej mówiło 6% osób z nadwagą i ponad 11% osób z otyłością.

STEREOTYPY I MITY, CZYLI CAŁA PRAWDA O OTYŁOŚCI

Niezdrowa dieta, niska aktywność fizyczna, siedzący tryb życia, obciążenia genetyczne, choroba – czynników ryzyka rozwoju otyłości jest wiele. Współczesna nauka wyraźnie wskazuje na jej złożoną etiologię. Należy ich jednak szukać na różnych płaszczyznach – zarówno żywieniowych czy zdrowotnych, jak i psychologicznych. Niewątpliwie na predyspozycje do jej wystąpienia nakładają się realia współczesnego świata – stres, niezdrowy styl życia. Co o przyczynach, ale też powikłaniach otyłości wiedzą Polacy?

Zdaniem osób ankietowanych najczęstszymi czynnikami ryzyka są niezdrowa dieta (43%), niska aktywność fizyczna (40%) oraz przejadanie się i siedzący tryb życia (po 34%). Jako najczęstsze powikłania otyłości badani wymieniają choroby układu krążenia i cukrzycę. Wśród wypowiedzi osób ankietowanych niemalże nie pojawiają się nowotwory, tj. rak piersi, rak trzonu macicy, jajnika, pęcherzyka żółciowego, jelita grubego, trzustki lub wątroby, czy też inne dolegliwości, jak bezpłodność, choroby przewodu pokarmowego, choroby nerek, astma, depresja i wiele innych.

Aż połowa (49%) badanych zgadza się ze stwierdzeniem, że „otyłość to wybór – efekt objadania się i braku silnej woli". Jedynie 17% badanych uważa, że otyłość to choroba. Jednakże ponad połowa ankietowanych (53%) twierdzi, że gdyby osoba chora na otyłość zwróciła się do nich z prośbą o pomoc, wiedzieliby co jej poradzić.

– Przyczyny otyłości są bardzo liczne a patogeneza niezwykle złożona. Dzisiejsza cywilizacja, obciążenia genetyczne, epigenetyczne, czynniki psychologiczne i społeczne, stres, niezdrowy styl życia, stałe przyjmowanie niektórych leków – to wszystko może prowadzić do rozwoju otyłości – przyznaje prof. dr hab. n. med. Paweł Bogdański, internista oraz hipertensjolog, kierownik Katedry Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych i Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, organizator kampanii. – Postrzeganie otyłości jako efektu lenistwa i słabego charakteru to ogromne uproszczenie i duży błąd. Brak rzetelnej edukacji w społeczeństwie tylko napędza rozwój tej choroby cywilizacyjnej. Taka niewiedza niesie za sobą jednocześnie liczne bariery w życiu codziennym - m. in. brak dostosowania gabinetów lekarskich, zaplecza diagnostycznego czy nawet wspólnych miejsc użytku publicznego do potrzeb osób z nadmierną masą ciała. Niestety tego typu bariery mogą automatycznie prowadzić do szerzącej się stygmatyzacji osób chorujących na otyłość – podsumowuje prof. Bogdański.

DIETĄ I RUCHEM W OTYŁOŚĆ?

Jedynie 25% osób z nadwagą i 33% osób z otyłością rozmawiało z lekarzem pierwszego kontaktu o redukcji masy ciała. Może to wynikać z trudności właściwej oceny swojej wagi - 23% osób z nadwagą deklaruje, że jest ona prawidłowa lub za niska, a prawie 60% osób chorujących na otyłość przyznaje, że problem otyłości ich nie dotyczy.

– Jako społeczeństwo wciąż wiemy za mało. Pozostajemy daleko w tyle za innymi krajami. Problem leży u podstaw – poza brakiem edukacji, choroba ta nadal pozostaje w kręgu tematów tabu, także w gabinetach. Lekarze nie rozmawiają szczerze z pacjentami, nie sygnalizują im powagi problemu. A przecież dla chorych lekarze stanowią autorytet. Jeśli więc nie dają im jasnych sygnałów odnośnie konieczności zmiany stylu życia i sposobu odżywiania, to jaką siłę przebicia mają osoby z otoczenia osoby cierpiącej na otyłość? Brak szczerości tylko powiększa skalę problemu, z którym i tak coraz trudniej nam walczyć – przyznaje prof. Paweł Bogdański.

(NIE)SZCZERY JAK POLAK?

Mimo wielu stereotypów, osoby z otyłością postrzegane są jako ciepłe, miłe i przyjacielskie, na co wskazuje ok. 40% ankietowanych z prawidłową masą ciała lub nadwagą. Także same osoby z otyłością – 55,5% spośród ankietowanych – przyznają, że postrzegane są w ten właśnie sposób.

– Osoby z otyłością są często postrzegane jako wyjątkowo zabawne i przyjazne. Prawda jest jednak taka, że osoby te ukrywają się pod maską osób z dużym dystansem do siebie. I tu pojawia się pytanie, na ile taki wizerunek jest zgodny z rzeczywistością… Faktycznie jest tak, że strach przed oceną i dyskryminacją powoduje u tych osób lęk. Często występuje również poczucie winy spowodowane wyglądem. Wówczas osoba taka zaczyna udawać, by zrekompensować swój wygląd najbliższym ze swojego otoczenia. W końcu lepiej śmiać się z siebie zawczasu niż zostać ośmieszonym przez kogoś w pracy albo na ulicy, czasami nawet przez lekarza - przyznaje Agata Ziemnicka, dietetyczka i psycholożka kliniczna. To niestety tylko nakręca spiralę samotności, bezradności i może pogłębiać potrzebę redukcji napięcia, często niekonstruktywnego. Za osobami chorującymi na otyłość często stoi trauma lub skomplikowane, ciągnące się latami relacje. Na taką sytuację reaguje się wyparciem. Ten mechanizm obronny najpierw pomaga przetrwać, a później „udawać" dystans do siebie i wyostrzone poczucie humoru. Bo w przeciwieństwie do innych dolegliwości - wobec osób chorujących na otyłość nie mamy współczucia. Co więcej, surowo ich oceniamy, stosując dyskryminację, wykluczenie społeczne, stygmatyzację niezwykle widoczną w nieszczerych komentarzach za plecami i co najbardziej zadziwia w badaniu - przemoc na tak wielką skalę.

Dominika Dyjak

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
202519otbr-A-P

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

OLSZTYŃSCY LEKARZE SPECJALIŚCI
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
204219otbr-a-G

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
204619otbr-a -0

Anita Jabłonowska-Kosek
Dermatologia estetyczna i laserowa
szeroki zakres zabiegów
www.abmedical.pl
Olsztyn, ul. Grunwaldzka 4/2
tel. 502-110-212, 89 527-32-32
203319otbr-a-G

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl
203619otbr-a-G

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
207119otbr-a -0

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
10220otbr-A-G

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

eprasa.pl 22e8ce12bd

fot. freepik

Dystonia: kiedy ciało żyje po swojemu...

Szacuje się, że w Europie żyje ok. 500 tys. osób zmagających się z różnymi postaciami dystonii. To rzadka choroba neurologiczna, która wywołuje odczuwalne przez chorego mimowolne ruchy ciała — ale wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że choruje...!

Tymczasem nieleczona dystonia może prowadzić do nienaturalnego przechylenia głowy czy nieprawidłowego ułożenia ciała, które z czasem będzie się coraz bardziej utrwalać. Kiedy mimowolne ruchy ciała mogą zwiastować chorobę? Czy istnieje więc sposób, by sobie z nią radzić?

Co to za choroba?

Dystonia występuje zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. W dużej mierze o przebiegu choroby decyduje wiek chorego: dystonia rozpoznana już w wieku dziecięcym ma zazwyczaj ostrzejszy charakter i może prowadzić do niepełnosprawności. Istnieje też duże prawdopodobieństwo, że choroba obejmie znaczną część organizmu. U dorosłych pacjentów z reguły ogranicza się do niewielkich partii ciała. Przyczyny dystonii o podłożu genetycznym nie są do końca znane. Eksperci łączą ją z zaburzeniami w centralnym układzie nerwowym, który odpowiada za funkcje motoryczne. Ta nieprawidłowość prowadzi do nadmiernego napięcia mięśni oraz występowania mimowolnych ruchów, które powodują przyjęcie nienaturalnej pozycji różnych partii ciała. Dzieje się tak w wyniku jednoczesnego pobudzenia do ruchu różnych przeciwstawnych mięśni, które w konsekwencji powodują niekontrolowane skurcze, wykręcenie ciała oraz nieopanowane drżenie. Ruchy te nazywa się dystonicznymi.

JAK SIĘ OBJAWIA?

— W przebiegu dystonii stwierdza się nieprawidłowe funkcjonowanie sieci neuronalnych — wyjaśnia dr n. med. Małgorzata Dec-Ćwiek. — W konsekwencji dochodzi do zaburzonej aktywacji określonych mięśni czy grup mięśniowych. Dany mięsień bądź kilka mięśni wykonuje swoją pracę, ale w sposób nadmierny i niezależny od woli chorego. Ruchem dystonicznym może być objęty wyłącznie 1 region ciała, np okolice oczu (wówczas obserwuje się kurcz powiek), szyja (wówczas obserwuje się pochylenie głowy i szyi do przodu lub tyłu, przymusowy skręt do boku), kończyna górna. W niektórych przypadkach ruch dystoniczny może rozprzestrzeniać się do kilku obszarów ciała (np. szyja i kończyna górna), a nawet objąć całe ciało. Ruch dystoniczny często ujawnia się lub nasila podczas wykonywania czynności dowolnych, np podczas chodzenia. Charakterystyczne dla dystonii jest współwystępowanie tzw. gestów antagonistycznych — trików czuciowych. Gesty antagonistyczne wykonywane są w obrębie rejonu ciała, gdzie stwierdza się ruch dystoniczny lub w okolicy sąsiadującej.

Na dystonię o podłożu genetycznym choruje 15 na 100 tys. osób, a jej pierwsze objawy pojawiają się już w dzieciństwie. — Warto uściślić, że w ujęciu nowej definicji dystonii terminu „dystonia pierwotna" używa się w odniesieniu do choroby uwarunkowanej genetycznie, jak i do tzw. dystonii idiopatycznej. Do grupy pacjentów z dystonią idiopatyczną zalicza się te przypadki, u których nie udało się ustalić jednoznacznie przyczyny choroby — mówi dr Dec-Ćwiek.

Najczęściej występującą dystonią uwarunkowaną genetycznie jest dystonia Oppenheima. Pierwsze objawy, pod postacią mimowolnych, wykręcających ruchów ręki lub nogi rodzice zauważają u dzieci poniżej 10 r.ż. Z czasem ruchy dystoniczne obejmują kolejne obszary ciała: tułów, twarz. Choroba postępuje w ciągu 5-10 lat, potem następuje stabilizacja. Z reguły im wcześniej choroba zaczyna się ujawniać, tym cięższy ma ona przebieg. Ruchy dystoniczne w przebiegu dystonii Oppenheima prowadzą do znacznego zniekształcenia całego ciała. Dobre efekty terapeutyczne przynosi leczenie neuromodulujące, czyli głęboka stymulacja mózgu.

Dystonia wtórna charakteryzuje się późniejszym wystąpieniem objawów. W tym przypadku choroba powstaje najczęściej na skutek urazu, zatrucia bądź innego schorzenia. Obraz kliniczny dystonii wtórnej w większości przypadków przypomina dystonię pierwotną.

Wśród przyczyn dystonii wtórnej, określanej także jako dystonia nabyta, wymienia się: okołoporodowe uszkodzenie mózgu (np. porażenie mózgowe dziecięce), infekcje (np. wirusowe zapalenie mózgu), leki (np. leki stosowane w leczeniu psychiatrycznym — neuroleptyki, leki stosowane w leczeniu zespołów parkinsonowskich-lewodopa, leki stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego — leki z grupy blokerów kanałów wapniowych), przyczyny naczyniowe (np. udar niedokrwienny mózgu), toksyczne (np. zatrucie manganem, kobaltem, metanolem), urazy czaszkowo-mózgowe, nowotworowe, w tym zespoły paraneoplastyczne. Do dystonii wtórnej zalicza się także dystonię psychogenną, która jest konsekwencją zaburzeń psychiatryczno-psychologicznych. Diagnoza tego rodzaju dystonii wymaga skrupulatnej diagnostyki oraz obserwacji pacjenta.

KTO JEST W GRUPIE RYZYKA?

Na dystonię mogą zachorować zarówno dzieci, jak i dorośli. Istnieją jednak pewne grupy ludzi, u których prawdopodobieństwo pojawienia się choroby jest wyższe, np osoby zawodowo wykonujące tę samą, stale powtarzaną czynność.

— U niektórych pacjentów rozwija się tzw. dystonia zadaniowa. Ruchy dystoniczne ujawniają się wyłącznie podczas wykonywania określonej, powtarzalnej czynności. Nie wiadomo dokładnie, dlaczego tylko w określonych przypadkach dochodzi do rozwoju schorzenia. Prawdopodobnie, znaczenie ma współistnienie pewnych predyspozycji osobniczych i właśnie stałe powtarzanie tej samej czynności. Przykładowo, rodzajem dystonii zadaniowej jest kurcz pisarski, gdzie ruchy dystoniczne obejmują rękę (zwykle dominującą) i występują tylko podczas pisania. Inny przykład dystonii zadaniowej to dystonia muzyków — ruchy dystoniczne mogą występować w obrębie palców u pianistów, skrzypków czy w obrębie ust u trębaczy — dodaje dr Dec-Ćwiek.

Jak podkreślają eksperci, osoby, u których ryzyko wystąpienia dystonii jest duże, powinny się czujnie obserwować i zwrócić szczególną uwagę na jakiekolwiek symptomy ze strony układu mięśniowego. To m.in. na ich podstawie lekarz może zlecić dalsze badania w celu rozpoznania bądź wykluczenia choroby.

Rozpoznanie dystonii stawia się na podstawie objawów klinicznych. Mimowolne ruchy w określonym obszarze ciała spowodowane skurczem mięśni, które występują stale bądź tylko okresowo, wyzwalane są jakąś czynnością bądź występują w spoczynku — powinny skłonić pacjenta do zgłoszenia się do lekarza. Każdy pacjent z podejrzeniem dystonii powinien być skierowany pod opiekę specjalisty neurologa.

JAK WYGLĄDA LECZENIE?

Niska świadomość społeczeństwa na temat dystonii sprawia, że pokutuje błędne przekonanie, iż dystonia jest chorobą nieuleczalną. Tymczasem większość chorych na dystonię można skutecznie leczyć — kluczem jest właściwe rozpoznanie choroby i szybkie wdrożenie odpowiedniej terapii. W zależności od typu dystonii oraz jej natężania u chorych można zastosować farmakoterapię, fizjoterapię, iniekcje toksyną botulinową lub, jeśli to możliwe, leczenie chirurgiczne. Zdaniem ekspertów u wielu chorych to właśnie zabiegi z użyciem toksyny botulinowej przynoszą najlepsze rezultaty w leczeniu zajętych chorobą mięśni.

Leczenie dystonii jest wyłącznie objawowe. Rekomendowaną metodą leczenia u większości pacjentów z dystonią ogniskową są iniekcje toksyny botulinowej. Lek wstrzykuje się do mięśni zajętych chorobą. Lokalizację mięśni ułatwia zastosowanie ultrasonografii lub elektromiografii. Działanie toksyny botulinowej polega na hamowaniu przewodnictwa między nerwem a mięśniem, przez co mięsień nie jest aktywowany i w konsekwencji ulega rozluźnieniu.

W efekcie u pacjentów z dystonią uzyskuje się zmniejszenie ruchów mimowolnych. Czas działania toksyny botulinowej utrzymuje się około 3 miesiące. Leczenie dystonii jest wieloletnie. Dlatego niezwykle ważne jest właściwe postawienie diagnozy a następnie indywidualny dobór terapii. Lekarz, wspólnie z pacjentem powinien przedyskutować cele leczenia i możliwości ich osiągnięcia przy włączaniu odpowiedniej metody leczenia.

Oprac. mmb

REKLAMA

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518
204419otbr-a -0

Roman Łesiów
UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
203419otbr-a-G

REKLAMA

Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
rok założenia 1966
Z NAMI ZOBACZYSZ WIĘCEJ
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
204019otbr-B-G

WZROKER
OLSZTYN
UL. ŻOŁNIERSKA 41B
(naprzeciw Szpitala Dziecięcego)
tel. 89 533 29 32
OPTOMETRYSTA
mgr Jacek Dąbrowski
SPECJALISTA DIAGNOSTYKI I KOREKCJI WAD UKŁADU WZROKOWEGO
KONTAKTOLOG
204519otbr-a -0

MILLER DENTAL
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
lek. stom. Katarzyna Miller
specjalista periodontolog
lek. stom. Adam Miller
lek. stom. Anna Miller
• leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG
Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C
tel. 502-071-870, 89 539 96 38
204119otbr-a-G

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
205919OTBR-A -0

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
204719OTBR-A-O

eprasa.pl 22e8ce12bd

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

KUPIĘ konie, 606-655-378

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

MONTAŻYSTÓW płyt k-g i szpachlarza, 501-481-210

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

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

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

BIZNES

POŻYCZKA. (89)527-72-04

USŁUGI

budowa | remont

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

KONSERWACJA i regulacja, uszczelnianie okien i drzwi, 787-652-835

transport

PRZEPROWADZKI Amfora kompleksowo, 501-866-016

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

RÓŻNE

sprzedam

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

DŁUŻYCĘ iglastą, 606-681-747

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

inne

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

ROLNICTWO

produkty rolne

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

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

mp-otbr-6791a-M

Pani **Annie Pedynkowskiej**
wyrazy głębokiego współczucia po stracie
Babci
składają dyrekcja oraz koleżanki i koledzy
z Warmińsko-Mazurskiej Filharmonii
im. Feliksa Nowowiejskiego

385720opb1-A-G

Rodzinie i Najbliższym
Tadeusza Szantera
wyrazy szczerego współczucia
składają koleżanki i koledzy
z Rady Olsztyńskich Seniorów

387520opb1-a-M

Warmiński 1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
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

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

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

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

320520opb1-a-M

USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska *Anna Michałowska*

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, kom. 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, kom. 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-e-M

eprasa.pl 22e8ce12bd

Regularny trening biegowy oznacza więcej dobrej energii oraz jednocześnie mniej aptecznej chemii

Fot. materiały prasowe

Trzeba wyjść z ciepłego okopu

PORADNIK BIEGACZA\\\ Kobiety są mniejsze, delikatniejsze — z niższą wagą i lżejszymi kośćmi. Teoretycznie zatem powinny być zagrożeniem wynikowym dla męskiej części biegowego świata drobnych długodystansowców - pisze trener Paweł Hofman.

W tym przypadku teoria mija się jednak z praktyką, bowiem nawet elita biegaczek osiąga wyniki o 10 procent słabsze na mierzalnych dystansach.

Smukłe sylwetki pań spotykanych na treningowych trasach niekoniecznie dodają im siły w nogach. Niedawno wybrałem się na trening z moją medyczną koleżanką, aby bardziej zrozumieć kobiece odczucia. Kilometry zaliczane w spokojnym tempie nie przeszkadzały w rozmowie. Zaczęliśmy dyskusję o tym, co nas dzieli w sportowym życiu, jednak później hormony z ich rolą w kobiecym wnętrzu zdominowały naszą rozmowę.

Poziom tkanki tłuszczowej u pań jest o 10-15 procent wyższy od męskiego zapasu. Panowie nie muszą zatem dźwigać dodatkowego balastu. Kobiety, aby zauważyły swój zarys mięśni, muszą zmniejszyć poziom tkanki tłuszczowej z 20-25 do 12-15 procent wartości. Wymaga to nie tylko treningu siłowego, ale również zbilansowanej diety. Czy jednak warto o te procenty katować się treningiem i doprowadzać do zgrzytów w hormonalnych poziomach?

Natomiast męska masa mięśniowa to prawie połowa ciała. A jeśli dbamy o siebie, wtedy jest jeszcze większa. Kobieca mięśniowa muskulatura maskowana tłuszczową nadwyżką jest o około 15 procent skromniejsza - to testosteron obecny w męskim organizmie w wielokrotnie większej ilości decyduje o tej wartości.

Wielkość serca pań też wskazuje na ich mniejsze możliwości.

> Przy tym samym tempie serce mężczyzny bije w rytmie 130 uderzeń na minutę, natomiast u kobiet jest to o dziesięć uderzeń więcej. Szybszy rytm musi uzupełniać niedobory tłoczonej krwi do organizmu podczas biegu. Pamiętajmy również o często niższym u kobiet ciśnieniu tętniczym.

Znaczną różnicę widać w pojemności płuc. U panów to maksymalnie 6-6,5 litra, u pań jedynie 4-4,5 l. Trening pozwoli osiągnąć wartości o 30 procent wyższe od stanu początkowego. Zakładając nawet mniejszą masę ciała, płuca pań dostarczają o 20 mililitrów tlenu mniej na kilogram niż męskie (70 do 90 mililitrów). A niższy pozom hemoglobiny w krwi znacznie obniża kobiece tlenowe możliwości.

Czyli kobiety wszędzie mają pod górkę - jak mówi moja medyczna koleżanka. Jednak po chwili z uśmiechem zaczyna opowiadać o tych sferach, w których to kobiety są górą w damsko-męskich kontaktach. „O średniej życia nie wspomnę" - mówi mimochodem pomiędzy przebieżkami. „A damskie humory to nie nasza wina, tylko hormonalne perturbacje" - przekonuje mnie między oddechami.

Potem słucham jeszcze o ich działaniu w miesięcznym cyklu kobiecego życia. O tym, jak wygląda połączenie chemii z treningiem. Dochodzimy wspólnie do wniosku, że jak nie myślimy o wyniku, to nie ma co sobie zawracać głowy tymi cyklami. Jeżeli jednak paniom marzy się znaczący postęp w amatorskiej rywalizacji lub wręcz profesjonalne sukcesy, wtedy koniecznie trzeba dopasować cykl do obciążeń, aby sobie pomóc w sportowym rozwoju.

Poziom hormonów na początku okresu jest niski. Większość z nas — jak mówi Julia — jest wtedy w dołku, nie tylko biegowym. Trudno w tym czasie o dużą intensywność, ale nie powinno się rezygnować z lżejszych treningów, adoptując organizm do pracy bez względu na dyskomfortowe odczucia. Tym bardziej że zbliżający się wyższy poziom estrogenów w drugim tygodniu cyklu z ich anabolicznym działaniem (odbudowy) na układ mięśniowy pozwoli na duże obciążenia i wynikowe szaleństwa. Zaplanujmy to w cyklu treningowym, aby wykorzystać ten dar natury również w startowych zmaganiach. Nie przejmując się wcześniejszymi wpadkami wynikowymi.

To czas na planowanie największych miesięcznych treningowych obciążeń. Absolutna górka wydolności, bo po owulacji poziom estrogenu spada. Zwiększa się jednocześnie ilość progesteronu, co może wpływać na wzrost poziomu wody w organizmie i minimalnie większą temperaturę ciała. Utrudnia to duże obciążenia i startowe czempionaty. Do tego dochodzi jeszcze rozluźnienie więzadeł i tkanki łącznej. A to zwiększa ryzyko kontuzji - przypomina mi biegowa partnerka i śmiejąc się ostrzega: Jesteśmy w przededniu PMS (panowie nie pytajcie, co to – po prostu uciekajcie wtedy w III zakresie).

Ilość hormonów spada. Nastroje są jak na wojnie z jej bólami i emocjami. - Sport to dla mnie - mówi Julia - najlepsze co może być. Na tę wojnę po prostu trzeba iść, aby poczuć przypływ energii i lepszego samopoczucia. Nie ma lepszej metody. Trzeba wyjść z ciepłego okopu, aby poregulować wewnętrzne napięcia i niedobory. Po drugiej stronie jest tylko apteczna chemia i czasami płacz w poduszkę. Ja wolę popłakać na treningu. Moje ciało rozumie to, co mam mu powiedzenia.

Paweł Hofman, trener lekkiej atletyki

SPORT W TELEWIZJI

SOBOTA

* **Łyżwiarstwo figurowe**. Cup of China: programy dowolne par tanecznych, solistek, solistów i par sportowych (7.30, 8.45, 10.10, Polsat Sport; 11.35, Polsat Sport Extra)
* **Piłka nożna.** Ekstraliga kobiet: UKS SMS Łódź - Górnik Łęczna (10.25, TVP Sport); Fortuna 1. liga: Termalica - Łęczna (12.30, Polsat Sport); Premier League: Everton - Manchester Utd, Crystal Palace - Leeds (13.25, 15.55, Canal+ Sport 2), Chelsea - Sheffield Utd, West Ham - Fulham (18.25, 20.55, Canal+ Sport 2); LaLiga: Huesca - Eibar (13.55, Eleven Sports 4), Barcelona - Betis, Atletico - Cadiz (16.10, 20.55, Eleven Sports 1); Serie A: Cagliari - Sampdoria (14.55, Eleven Sports 3), Benevento - Spezia, Parma - Fiorentina (17.55, 20.40, Eleven Sports 2); PKO Ekstraklasa: Stal - Warta, Cracovia - Jagiellonia, Śląsk - Górnik (14.55, 17.25, 19.55, Canal+ Sport); Bundesliga: Lipsk - Freiburg (15.25, Eleven Sports 2), Dortmund - Bayern (18.25, Eleven Sports 1); II liga: Motor - Stal Rzeszów (16.40, TVP Sport)
* **Kajakarstwo.** Puchar Świata w Pau (12, 16.45, Eurosport 2)
* Kolarstwo. Vuelta a Espana, 17. etap: Sequeros - Alto de La Covatilla (12, Eurosport 1)
* **Kolarstwo przełajowe.** Mistrzostwa Europy w ,s-Hertogenbosch: wyścig elity kobiet (13.55, Eurosport 2)
* Tenis. Turniej ATP w Paryżu: półfinały (14, 16, Polsat Sport Extra)
* **Hokej.** Mecz towarzyski: Węgry - Polska (14.05, TVP Sport)
* Koszykówka. EBL mężczyzn: Stal - Polski Cukier (17.30, Polsat Sport News)
* **Siatkówka.** PlusLiga: Jastrzębie - Czarni, Trefl - Ślepsk (17.30, 20.30, Polsat Sport); Serie A1 mężczyzn: Kioene Padwa - Allianz Mediolan (18, Polsat Sport Extra)

NIEDZIELA

* **Łyżwiarstwo figurowe.** Cup of China: pokazy mistrzów (7.30, Polsat Sport)
* **Motocross.** Mistrzostwa świata w Trentino (11, 12, 15, Eurosport 2)
* **Wyścigi motocyklowe.** Grand Prix Hiszpanii: wyścigi w klasach Moto3, Moto2 i MotoGP (11, 12.20, 14, Polsat Sport News)
* **Kolarstwo**. Madrid Challenge kobiet, 3. etap (11, Eurosport 1); Vuelta a Espana, 18. etap: Hipódromo de la Zarzuela - Madryt (14.35, Eurosport 1)
* **Piłka nożna.** Serie A: Lazio - Juventus, Genoa - Roma, Bologna - Napoli (12.25, 14.55, 17.55, Eleven Sports 2), Atalanta - Inter, Milan - Hellas (14.55, 20.40, Eleven Sports 1), Torino - Crotone (14.55, Eleven Sports 4); Fortuna 1. liga: Tychy - Puszcza (12.30, Polsat Sport); LaLiga: Getafe - Villarreal, Valladolid - Bilbao (13.55, 18.25, Eleven Sports 3), Sociedad - Granada (16.10, nSport+), Levante - Alaves (18.25, Canal+ Sport 2); PKO Ekstraklasa: Legia - Lech (14.55, Canal+ Premium, TVP 1), Raków - Wisła K. (17.25, Canal+ Premium); Premier League: Leicester - Wolverhampton, Manchester C. - Liverpool (14.55, 17.25, Canal+ Sport), Arsenal - Aston Villa (20.10, Canal+ Sport); Bundesliga: Wolfsburg - Hoffenheim (15.25, Canal+ Sport 2), Leverkusen - M'gladbach (17.55, Eleven Sports 1); liga MLS: Philadelphia Union - New England Revolution (21.40, Polsat Sport News)
* **Kolarstwo przełajowe.** ME w ,s-Hertogenbosch: wyścig elity mężczyzn (13.25, Eurosport 2)
* **Siatkówka.** PlusLiga: Indykpol AZS - Cuprum, Verva - Aluron Warta (14.45, 20.30, Polsat Sport); Tauron 1. liga mężczyzn: Gwardia Wrocław - KPS Siedlce (17.30, Polsat Sport); Serie A1 mężczyzn: Lube Civitanova - Top Volley Cisterna (18, Polsat Sport News)
* **Tenis.** Turniej ATP w Paryżu: finał (15, Polsat Sport Extra)
* **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Anwil - Spójnia (17.30, Polsat Sport Extra).

pes

eprasa.pl 22e8ce12bd

Tutaj chodzą psy i kołują orły

Joga. Wszyscy powiedzą, że lekko jest po niej i pięknie. Przetestowałam wiele zajęć. Każde były fajne i potrzebne. Ale są osoby, które czarują mnie bardziej. Ubiegłej jesieni poznałam instruktorkę, której melodia życia szczególnie mnie ujęła.

— Lubię też pozycję Wojownika II, która dodaje siły i mocy, tak potrzebnej nam teraz — mówi Joanna Łotysz.

Gdy we wrześniu rok temu wróciłam po krótkiej przerwie macierzyńskiej do jogi mój syn miał niecałe siedem miesięcy.

— Ha! Młody taki mały, a mi się już powoli udaje wracać do mojego dawnego życia — pamiętam, że szłam do pobliskiego domu kultury taszcząc pod pachą matę dumna jak paw. W związku z tym, że lubię zmiany, nie wróciłam już na zajęcia w renomowanym fitness klubie, tylko zapisałam się do pobliskiego domu kultury. Nowa prowadząca od razu ujęła mnie swoim spokojem i magicznym, wprowadzającym w błogi nastrój głosem. — Dziewczyna, może w moim wieku, może ciut starsza. Może jeszcze nie ma dzieci, może dlatego jest taka zrelaksowana? — pomyślałam wtedy. Tymczasem ja chcąc przy dwójce dzieci gdzieś wyjść, czułam się jak górnik przekopujący tunele pełne sypiącego się pyłu. W domu wciąż bałagan i wieczne okrzyki:

„ Mamo pić, mamo jeść, mamo młody znów mi rozwalił wszystkie klocki! Mamo młody wlazł na stół i nie umie zejść! On zaraz spadnie. Mamo gdzie moje skarpety?”

W pośpiechu wyrywałam niemowlakowi z rąk matę, którą już zdążył przechwycić, getry wkładałam będąc już jedną nogą na schodach. Włosy mi stały prawie dęba, gdy biegłam zawsze na ostatnią chwilę. Ale uparłam się, na zajęcia chodziłam czując coraz bardziej dobroczynny wpływ ćwiczeń na moje zbolałe długim nocnym karmieniem ciało. Joga pomagała mi zdecydowanie bardziej niż przedtem. Chodziłam, z pasją ćwiczyłam, wciąż jednak po cichutku zazdroszcząc domniemanym bezdzietnym. Jakie było zdziwienie gdy okazało się, że ta zrelaksowana, jak motyl przemieszczająca się między różnorakimi zajęciami w różnych punktach Olsztyna instruktorka Asia Łotysz jest mamą....pięciorga dzieci! Od tej pory stała się moją prawdziwą bohaterką. Zaczęłam się zastanawiać czy to joga właśnie daje jej tyle siły? Jak ona to robi, że nie w niej tego napięcia, tak charakterystycznego dla innych znanych mi wielodzietnych matek? Kim jest ta niezwykle harmonijna kobieta, której sposób prowadzenie zajęć tyle mi daje?

Zaczynaliśmy zawsze od spokojnych praktyk oddechowych.

— Zamknijcie oczy, palcami zatkajcie sobie lewą dziurkę w nosie, wciągajcie powietrze przez przez prawą, a teraz energicznie wyrzućcie przez lewą — podążając za jej głosem czułam jak powietrze wprost unosi całą moją głowę, wnika do jej każdego zakamarka, rozszerza przestrzenie.

— Robię to po to, żeby dać ludziom czas by zatopić się w siebie. Na jodze zjawiamy się wpadając tu z codziennego pędu i rozgardiaszu. To taki moment, gdy zamykając oczy, nie stymulujemy się już zewnętrznymi bodźcami. Nie patrzymy już na nowe leggins-y koleżanki z sąsiedniej maty. To skupienie na oddechu pozwala nam skoncentrować się już tylko na sobie — opowiada mi Asia.

Potem przychodzi czas na główną praktykę, Asia preferuję Vinyasę, odmianę jogi, gdzie poszczególne pozycje - asany przechodzą płynnie jedna w drugą. Takie ułożone w sekwencje ćwiczenia naprawdę wciągają! Mojej nauczycielce bez trudu przychodzą wszystkie. Teoretycznie nie powinno być w tym nic dziwnego - w końcu to jej zawód, z wcześniejszych obserwacji wiem jednak, że nie wszystkim instruktorom wychodzi to z taką gracją. Ona ma w sobie wyjątkową lekkość, czasem wygląda jak zdjęta ze sceny baletnica.

— I tu mnie rozgryzłaś! Prawie dwadzieścia lat zajmowałam się tańcem współczesnym, to była moja prawdziwa pasja, której do teraz tak do końca nie porzuciłam. Moje obie starsze córki tańczą, a mi raz w roku udaje się pojawić na scenie wraz z nimi — opowiada olsztynianka. Teraz przypomina mi się, że gdzieś w sieci mignęły mi kiedyś zdjęcia mojej „pani od jogi” tańczącej na scenie z dwoma dziewczynkami. — To były zdjęcia z III Świątecznego Turniej Tańca Very Merry Dance Floor. Młodzi tancerze raz w roku na święta mogą zaprosić do współpracy na scenie swoich rodziców. Zawsze skwapliwie z tego zaproszenie korzystam, I z przyjemnością obserwuję, jak na corocznych występach na scenie pojawia się coraz więcej tatusiów — Asia aż uśmiecha się na to wspomnienie.

Trwają zajęcia. Po sali chodzą „psy z głową w dół”, rozstawiają się „namioty”, latają „orły”. Polskie odpowiedniki pochodzących z sanskrytu nazw zawsze mnie ciekawiły.

Joga to setki różnych pozycji, jedne lubię i przychodzą mi z łatwością, inne wymagają od mnie więcej zarówno mentalnego jak i fizycznego wysiłku. Zastanawiam się co Asia powie dwóch z moich o moich ulubionych: Drzewie i Mostku.

— To też jedne z moich ulubionych. Drzewo daje mi spokój, pewien rodzaj koncentracji i wyłączenia, którego nie znajdziesz w innych pozycjach — wyjaśnia. — W tej pozycji nie dasz rady myśleć o niewyłączonym żelazku, musisz być tu i teraz. Bardzo się mentalnie przy niej odpoczywa. Mostek, który pięknie otwiera klatkę piersiowej ma wiele wymiarów również tych filozoficznych. Otwierając się na siebie, otwieramy się na innych. Poza tym na co dzień chodzimy bardzo skuleni, a to skulenie - patrząc na to co się dzieje za oknem - z dnia na dzień jeszcze bardziej się pogłębia. Musimy te stresy, blokady w ciele ruchem rozpuścić. Pogłębiającemu się zafrasowanemu pochyleniu, dać przeciwstawny ruch. Nie uleczy to naszych wszystkich bolączek, ale na pewno uwolni napięcia. Lubię też pozycję Wojownika II, która dodaje siły i mocy, tak nam teraz potrzebnej - opisuje obrazowo.

Na koniec krótka medytacja. Asia delikatnie dzwoniąc dzwonkami koshi wędruje po sali wśród oddającym się relaksowi uczestnikom. Wygląda jakby opowiadała dzieciom bajki na dobranoc, tylko te „dzieci” jakby spokojniejsze.

— Idziesz polną drogą, dochodzisz do drzewa. Mieszkają na nim gołębie. Pozwalasz im, by przybyły do twojego serca i wysłuchały twojego największego marzenia, a potem puszczasz je wolno, niech lecą do nieba . To medytacja zaczerpnięta z dziecięcej książki „Uważność żabki” . Fajnie się sprawdza w odniesieniu do dorosłych, ale najpierw przetestowałam ją na swoich dzieciach — mówi.

> Najstarsze dowody obecności jogi w postaci figurek datowane są na 5 tysięcy lat p.n.e.

— O! Może to jest twój sposób na okiełznanie tego żywiołu, przecież ty to wszystko tak pięknie łączysz! Może twoje dzieci to jacyś inni bardziej uduchowieni ludzie zaczarowani przepięknymi medytacjami? Może też spróbuję? Przecież po tobie w ogóle nie widać zmęczenia! — przekomarzam się,

— Bywam zmęczona, jak każdy, a moje dzieci czasem kłócą się tak, że wióry lecą. Ale ja nauczyłam się już mieć do tego dystans. Scysje są elementem życia. Poza tym gdyby nie mój mąż też nie dałabym rady być taka jaka jestem. Ważna jest wspólnota i zrozumienie — zauważa. — Teraz zajęć w sali brak, znów spotykamy się tylko on-line. Podczas gdy u mnie czasem nie ma gdzie położyć maty, u Asi kusi nie zagracona przestrzeń.

— Na co dzień nie spinam się już też na porozwalane wszędzie zabawki, które są naturalną częścią tego etapu życia. Poza tym po prostu lubię być mamą, zawsze chciałam mieć gromadkę. Lubię też moją pracę. Dzięki niej mam okazję poznać wiele niesamowitych osób, to przeważnie ludzi otwarci i poszukujący. Obcowanie z nimi wiele mi daje. Przy praktyce jogi zawsze wytwarza się dobra energia, którą staram się chłonąć i przenosić do domu. Tej energii przez kilka ostatnich miesięcy zajęć w realu skumulowało się tyle, że starcza mi teraz, żeby przed zajęciami on-line trochę posprzątać — śmieje się joginka.

Agnieszka Porowska
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 22e8ce12bd