GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA
12-13|12|2020

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 441 NR 287 (20407)

„Gazeta Olsztyńska"
108 597
polubień na FB

Fot. freepik

Coraz więcej kobiet rodzi w domu \4

ISSN 0137-9127
50
9 770137 912064

eprasa.pl 31c680f498

CYTAT DNIA

Józef Ignacy Kraszewski:
Kobieta, gdy raz postanowi coś i sercem stanie przy swej myśli, w wykonaniu jest upartszą, zaciętszą od mężczyzny.

30 do 64
- średnio tyle razy w roku płaczą kobiety.

Dla porównania mężczyźni płaczą
6 do 17
razy w roku - rzadziej - ponieważ poniekąd wymuszają to na nich uwarunkowania społeczne.
Jednak różnica tkwi podobno także... w innej budowie kanalików łzowych.
U panów są one większe i wypełniają się dłużej, dzięki czemu łatwiej im kontrolować własne reakcje.

CZY WIESZ, ŻE...
podobno kobiety poproszone o pokazanie dłoni, robią to tak, by było widać pomalowane paznokcie i biżuterię, mężczyźni natomiast, pokażą swoje dłonie w taki sposób, by było widać odciski od ciężkiej pracy.

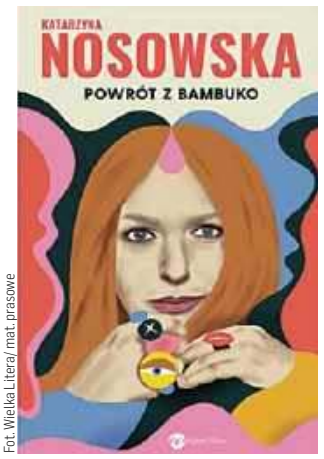
One nas inspirują: Olga Tokarczuk

Fot. Harald Krichel/ Wikipedia/ CC 4.0

10 grudnia, w czwartek, minął rok, od momentu, w którym Olga Tokarczuk odebrała Nagrodę Nobla. Przez te ostatnie 12 miesięcy pisarka pozostawała wierna swojej noblowskiej mowie, w której upominała się o szukanie w sobie czułości. O tym, jakie to jej zdaniem ważne, niech świadczy fakt, że postanowiła nawet wydać książkę zatytułowaną „Czuły narrator". O esejach naszej noblistki napiszemy w jednym z kolejnych sobotnich wydań Gazety.
A zanim opublikujemy tekst, przypominamy krótki cytat z przemówienia Olgi Tokarczuk: „To, jak myślimy o świecie i – co chyba ważniejsze – jak o nim opowiadamy, ma więc olbrzymie znaczenie. Coś, co się wydarza, a nie zostaje opowiedziane, przestaje istnieć i umiera". **dbp**

List tygodnia

Szanowni Czytelnicy „Gazety Olsztyńskiej". Chcę się z Wami podzielić pewnym smutnym spostrzeżeniem. To jest koszmar, z którego będziemy się jeszcze długo podnosić, pewnie nie zdajemy sobie sprawy, jak izolacja i ograniczenia wpłyną na nas długofalowo. Pracuję zdalnie, moi synowie uczą się zdalnie. Jesteśmy wykończeni, całymi dniami w domu, przed komputerami. Sfrustrowani i zmęczeni. Próbujemy nie marnować tego czasu, dzieci uczestniczą w lekcjach, ale to wszystko bez sensu. Tak wiem, inni umierają w samotności, jeszcze inni bankrutują. Tak, to są wielkie dramaty. Mniejszy czy większy dramat, odbije się bardzo mocno na naszej psychice. Patrzę ze smutkiem na syna, który czeka na swoją kolej, aby narysować bombkę. Jest lekcja wychowawcza, on-line. Pani włącza „Last Christmas" i udostępnia painta. Trwa klasowe ubieranie choinki, każdy rysuje po jednej bombce. Smutny widok... Uczniów już dawno przestało to bawić. Żyjemy, udając, że da się normalnie żyć. Uczymy się wierząc, że się nauczyliśmy. Tracimy tak wiele, że nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. **Weronika, Etk**



Fot. Wielka Litera/ mat. prasowe

Autorka listu otrzymała książkę „Powrót z Bambuko" autorstwa Katarzyny Nosowskiej.

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.

Szanowni Państwo!

Ela Drzyzguła – bohaterka tekstu Agnieszki Porowskiej zdecydowała się na poród w domu. Ta decyzja przyniosła jej spokój i poczucie bezpieczeństwa. Jak się okazuje, popularność porodów domowych, zwłaszcza w czasie pandemii, stale rośnie. Kobiety zbuntowały się przeciwko samotności w szpitalach. Również Dorota Dobrenko – położna działająca w województwie warmińsko-mazurskim przekonuje, że jeżeli kobieta jest w 100 procentach zdrowa, a ciąża jest wzorcowa, to warunki domowe są idealne do przeżycia porodu. Więcej na ten temat przeczytacie Państwo na s. 4.

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

PORTRET
3 Wpływowa Marta Lempart
Brytyjski dziennik „Financial Times" umieścił Martę Lempart, liderkę Ogólnopolskiego Strajku Kobiet, na liście najbardziej wpływowych kobiet na świecie w 2020 roku. To ona dała swoją twarz strajkom kobiet i to ona jest wywoływana do tablicy, kiedy trzeba powiedzieć, co dalej. Jaka jest Marta Lempart?
TEMAT TYGODNIA
4 Spokój domowych narodzin trudno opisać słowami
W dobie koronawirusa liczba domowych porodów zdecydowanie rośnie. Kobiety nie chcą rodzić w pozamykanych szpitalach.
LISTY DO REDAKCJI
6 Matka Polka już nie daje rady
Jeśli ktoś mnie pyta, co bym chciała dostać od Mikołaja, odpowiadam: święty spokój i otwarte szkoły. Wszystko inne sobie poukładam. Do redakcji napisała pani Lena, która podzieliła się swoimi emocjami związanymi z nauką zdalną.
PRZECIW PRZEMOCY
7 Jesteśmy sami, lecz nie jesteśmy samotni
W ciągu życia, co trzecia kobieta i dziewczynka pada ofiarą przemocy fizycznej lub seksualnej. Każdego dnia na świecie, z ręki członka rodziny ginie 137 kobiet. 71 proc. wszystkich ofiar handlu ludźmi to kobiety i dziewczęta. Niestety, sama świadomość problemu nie wystarczy, by go rozwiązać.
STYL ŻYCIA
8 Jakie nawyki żywieniowe mają pracujące Polki?
Firma Dailyfruits sprawdziła jak odżywiają się pracujące Polki, odkrywając najczęściej popełniane błędy żywieniowe.
ZWIĄZKI
9 W czasie pandemii trudniej o miłość
Czy w trakcie pandemii liczba użytkowników portali randkowych wzrosła?
OBYCZAJE
10 To się nie zmienia: nasze opinie o teściowych
11 Kiedy rodzinne spotkania, zamiast cieszyć, przerażają
SPOŁECZEŃSTWO
12 To rząd wypowiedział nam wojnę
Jeszcze kilka lat temu zupełnie nie interesowała się polityką. Wszystko zmieniło się w 2016, kiedy zawiązał się Elbląski Strajk Kobiet. Na jego czele do dziś stoi Izabela Daciuk, która zapewnia: nie zamierzamy kończyć działalności po wygranej rewolucji.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
14 Wypadek zmienił moje życie... na lepsze
Jacek pomimo swojej niepełnosprawności jest cały czas uśmiechnięty i pozytywnie nastawiony do ludzi i świata.
KOBIETA Z PASJĄ
16 W podróży patrzę na życie z dystansem
Edyta Wróblewska to kobieta o pięknym wnętrzu, z pasją i nadzieją, że w życiu wszystko dzieje się po coś...
BLIŻEJ NATURY
17 Kobiety potrafią być wielozadaniowe
Magda Osipiak i Ewa Sienkiewicz postawiły na pasję i ekologię.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Aromaterapia - część I
RAPORT
19 Nauczymy się codziennie odpoczywać
ZDROWIE
20 Cała prawda o orzechach
SPORT
23 Szkoda, bo była okazja być wyżej
24 Dla dzieciaka bieganie może być wielkim WOW!

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
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 31c680f498

Fot. Ryszard Biel

Wpływowa Marta Lempart

Brytyjski dziennik „Financial Times" umieścił Martę Lempart, liderkę Ogólnopolskiego Strajku Kobiet, na liście najbardziej wpływowych kobiet na świecie w 2020 roku. To ona dała swoją twarz strajkom kobiet i to ona jest wywoływana do tablicy, kiedy trzeba powiedzieć, co dalej. Jaka jest Marta Lempart?

Wpływowa

W zestawieniu przygotowanym przez Brytyjczyków, Marta Lempart znalazła się m.in. obok przewodniczącej Komisji Europejskiej Ursuli von der Leyen. W ten sposób doceniono też prof. Uniwersytetu Oksfordzkiego Sarah Gilbert, która jest zaangażowana w wynalezienie szczepionki na COVID-19, czy współtwórczynię ruchu Black Lives Matter Patrisse Cullors.

W mediach podkreślano, że Lempart jest jedyną Polką umieszczoną w zestawieniu „Financial Times'a" od 2014 roku.

Inspirująca

Pewnie najłatwiej byłoby powiedzieć o niej, że to ona wyprowadziła ludzi na ulice. To świetnie brzmi, ale nie do końca jest prawdą. I ona sama ma tego świadomość. „Jeszcze raz przeczytam, że „wyprowadziłam" kogoś na ulicę i chyba się poddam. Skoro we własnym, obywatelskim rozumieniu jesteśmy stadem baranów, które ktoś może „wyprowadzić"?" – pisała na swoim profilu twitterowym. Nie da się jednak ukryć, że to ona dała twarz protestom polskich kobiet. I ona też miała spory udział w tym, że Polki znalazły w sobie motywację, żeby zawalczyć o swoje prawa. A zrobiła to po raz pierwszy nie w 2020, przed decyzją Trybunału Konstytucyjnego czy tuż po niej, ale w cztery lata wcześniej, kiedy to zachęcała, by urządzić politykom „czarny poniedziałek". Wtedy się udało. Pod czarnymi parasolkami murem za sobą samymi i innymi kobietami stanął tłum. O co chodziło? Ano o to, że posłowie zdecydowali, by odrzucić projekt ustawy „Ratujmy kobiety", w którym znajdował się m.in. postulat możliwości przerywania ciąży na wczesnym etapie jej trwania. Osoby zgłaszające ten projekt chciały, żeby nie było żadnych ograniczeń. Autorzy „Stop Aborcji", a więc drugiego projektu, który zdaniem rządzących nadawał się już z kolei do skierowania go do prac w komisjach, wnioskowali o zupełnie inne zmiany w prawie. Oni chcieli, by fakt, że płód jest nieuleczalnie chory, nie mógł być przesłanką do przerywania ciąży. W dokumencie pojawiał się też zapis o karze więzienia dla lekarza, który przeprowadzałby taką aborcję, i dla kobiety, która by się na nią zdecydowała. Protesty, które odbywały się w około 150 miejscowościach w całej Polsce, przyniosły rezultat. Sejm przestał procedować projekt. Efektem polskich protestów było także powstanie sieci Międzynarodowego Strajku Kobiet.

Wspólnotowa

Marta Lempart wie dobrze, co zdecydowało o powodzeniu tych protestów: „Tego strajku nie zorganizowała żadna partia. Kilkadziesiąt osób w Polsce koordynowało lokalne akcje. To nie byli aktywiści, tylko ludzie, którzy często po raz pierwszy w życiu organizowali jakąkolwiek demonstrację. Siła tego strajku nie wzięła się z tego, że kilkadziesiąt tysięcy ludzi wyszło na ulice we Wrocławiu czy w Warszawie, tylko z tego, że Elka z Węgorzewa, Patrycja z Lęborka, Hanka z Białowieży, Beata z Siemiatycz, Monika z Wałbrzycha i setki lokalnych koordynatorek zaangażowały osoby, które nigdy nie broniły swoich praw" – czytamy słowa działaczki cytowane na stronie Archiwum Osiatyńskiego.

Zaangażowana

Marta Lempart urodziła się w Lwówku Śląskim, ale liceum i studia ukończyła we Wrocławiu. Na stronie Rzecznika Praw Obywatelskich czytamy, że brała „aktywny udział w protestach w obronie niezależności sądownictwa, w tym 15-godzinnej demonstracji pod oknami Senatu, prowadzonej przez kobiety. Jej celem jest umiejscowienie praw kobiet jako uniwersalnych, podstawowych wartości w nowoczesnym, demokratycznym społeczeństwie - a nie traktowanie ich jako kwestii, która może być odkładana na „potem" (program #PolskaDlaWszystkich)".

Czego można jeszcze dowiedzieć się z Internetu o liderce OSK? Choćby tego, że z wykształcenia jest prawniczką. „Jej wcześniejsze doświadczenia zawodowe i aktywistyczne obejmują m. in. zaangażowanie w działania Komitetu Obrony Demokracji oraz kilkunastoletnią pracę na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnościami" – głosi opis na stronie RPO. W tym samym miejscu można znaleźć też informację, że Lempart jest współautorką ustawy o języku migowym, a od 2012 r. prowadzi rodzinną firmę budowlaną. Media donoszą też, że we Wrocławiu mieszka ze swoją partnerką Natalią Pancewicz oraz psami Bajką i Fraszką.

Polityczna

Swój polityczny temperament Marta Lempart chciała wykorzystać w sposób instytucjonalny. W 2018 była kandydatką na prezydentkę Wrocławia. Zajęła wtedy szóste miejsce spośród dziesięciorga kandydatów. W 2019 wzięła też udział w wyborach do Parlamentu Europejskiego. Zdobyła ponad 6 tys. głosów, ale nie udało jej się zdobyć mandatu.

Niejednoznaczna

Marta Lempart nie boi się ostrych słów. I nie żałuje ich przede wszystkim wtedy, kiedy czuje, że ktoś ma ochotę zbić kapitał polityczny na tym, co udało jej się wspólnie z Ogólnopolskim Strajkiem Kobiet zbudować. Przekonał się o tym choćby Szymon Hołownia, do którego zwróciła się w mediach społecznościowych po tym, jak były kandydat na prezydenta Polski poparł uczestników protestów. „Czy ktoś mógłby od nas powiedzieć panu Hołowni, żeby wyp***dalał? Bo my robimy rewolucję i nie mamy czasu zajmować się każdym politycznym palantem chętnym do powiezienia się na nas" – napisała. Hołownia zachował zimną krew i odpowiedział wówczas: „Nie mamy wrogów. A polityczny przeciwnik jest dziś jeden. Rewolucję zaś, jeśli ma się udać, zrobią ludzie różni, nie zrobią jej wyłącznie tacy sami". I dodał: „ Dlatego: czy ktoś mógłby powiedzieć pani Marcie Lempart, że (...) nie skorzystam (przynajmniej na razie) z jej uprzejmego zaproszenia". Lempart Hołownię w końcu przeprosiła.

Ale nie tylko ona wymierza słowa krytyki. Lempart od prawicowych publicystów i polityków obrywa po głowie regularnie. Wystarczy przypomnieć, co Bronisław Wildstein napisał o protestujących i samej Lempart: „Wprawdzie obserwacja wspomnianego motłochu każe zastanowić się nad sensownością aborcji, a istnienie Marty Lempart jest najpoważniejszym argumentem na jej rzecz, ale funkcjonowanie osób, które stanowią antypody ludzkiej godności, nie powinno prowadzić do jej odrzucenia". Antoni Macierewicz brzmiał nieco tajemniczo: „Głównym wsparciem i zapleczem Marty Lempart, która stoi na czele Strajku Kobiet, są ludzie odpowiedzialni za najstraszliwsze wydarzenia niszczące naród polski".

Dostaje jej się także za kwotę, za jaką jej firma kupiła kamienicę we Wrocławiu. I za to, że utrudniała kiedyś przeprowadzanie kontroli w swojej firmie. Ci, którzy Lempart nie sprzyjają, przyglądają się każdemu jej potknięciu, a ci, którzy nie wierzą w kolejne oskarżenia pod jej adresem, przypominają casus Wałęsy. Jemu też zarzucano wiele, by osłabić zakres jego oddziaływania.

Swoją droga, to po jakie argumenty sięgają przeciwnicy Lempart, są czasem zaskakujące. Ostatnio oberwało jej się nawet za urodę – „nienormatywną", jak to określił redaktor naczelny „Gazety Wrocławskiej", porównujący w tym samym tekście Lempart do Nikodema Dyzmy.

Wspierająca

Jeśli wierzyć słowom, które Lempart wybrała na swoje motto (do znalezienia na stronie RPO), silnie wierzy ona w potrzebę wolności. „Ludzie nie potrzebują, żeby ich prowadzić określoną drogą - potrzebują wsparcia, kiedy idą swoją własną. Tak wszyscy dotrzemy do celu".

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 31c680f498

Witaj Stefanio!

Mówili — zostań w domu — to zostałam. I urodziłam — śmieje się Ela Drzyzguła, która swoje trzecie dziecko urodziła tej wiosny w domu. — Kobieta powinna czuć się podczas porodu bezpieczna i spokojna, mój wybór mi to gwarantował — opowiada.

fot. archiwum prywatne

Wieczorem 14 marca Ela kładzie spać swoje dzieci. Strzepuje poduszki, nakrywa je kołderkami, gasi nocne lampki. Trzyletni Witek już śpi, ale starszej pięcioletniej Dobrusi mama zdąży jeszcze szepnąć:

— Najprawdopodobniej już jutro Stefania będzie z nami. Czy będziesz chciała, żeby cię zbudzić? Będziesz chciała przeciąć pępowinę czy zostawimy to dla taty?

— Niech tata przetnie, mi się chce spać — ziewa mała i zapada w sen. Nie jest zaskoczona propozycją mamy, nie wydaje się jej dziwna. Od momentu, gdy rodzice oznajmili, że za jakiś czas z Witkiem będą mieli jeszcze siostrę, dużo się o tym w domu mówiło. Dzieci razem z mamą oglądały filmiki o przychodzeniu na świat, mała zna nawet techniczne szczegóły cesarskiego cięcia.

— To ile wtedy się powłok przecina siedem czy pięć, bo zapomniałam — czasem zapyta przy śniadaniu jak mała doktorka. Tylko tata trochę marudzi, ale bez większego zacięcia.

—Co to za krzyki w tv tam się odbywają — czasem się przekomarza z żoną, z drugiej strony z uwagą przypatrując się temu, jak Ela wprowadza dzieci w tajemną wiedzę dotyczącą narodzin.

— Dobrusiu, ta pani tak trochę krzyczy, bo ją trochę boli i być może w szpitalu czuje się zagubiona, Stafania — jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem — przyjdzie na świat w domu, w otoczeniu najbliższych osób, to będzie niespotykane i piękne — opowiada córce.

Kobieta usypiając dzieci czuje, że bóle się nasilają. Gdy zasną — zadzwoni do swoich położnych, żeby poinformować, że tak — po południu miały rację mówiąc że na KTG widać, że wszystko w niej już mocno pracuje, po to, by już wkrótce mała Stefania zobaczyła świat, i że nie — jeszcze sobie radzi, skurcze są częste, ale jeszcze niezbyt dokuczliwe i jeszcze nie muszą przyjeżdżać. Gdy Ela idzie do wanny, aby tam spokojnie kojąc się ciepłą wodą czekać na rozwój wydarzeń, jej siostra wyjmuje z piekarnika dymiącą blachę ciasta drożdżowego.

— Siostra, gdy tylko dowiedziała się, że zaczęły się moje bóle, szybko zaczęła piec ciasto — by na „bogato" powitać małą księżniczkę. W międzyczasie też posprzątałyśmy mieszkanie, poodkurzałyśmy podłogi — zupełnie jak na przebycie długo wyczekiwanego gościa — śmieje się dziewczyna.

Akcja postępuje szybko, może nawet trochę za szybko.

— Myślałam, że będę miała czas, by w jakiś większy sposób to celebrować, tańczyć z dziećmi nagrywając filmiki, napawać się chwilą, że właśnie czekamy na nowego członka rodziny i mamy takie małe przyjęcie, a tymczasem dzieci poszły spać, a ja dopiero wtedy poczułam, że TO faktycznie się zbliża i to wcale jakoś nieopieszale — śmieje się Ela.

Cóż się dziwić — oba poprzednie jej szpitalne porody były szybkie, i mimo że nie wspomina ich źle to i tak, odkąd wiedziała, że jest w trzeciej ciąży, marzyła o tym, by urodzić w domu.

— W swoim domu, w swoim łóżku, w swojej florze bakteryjnej. Wszystko, co się dzieje w twojej głowie objawia się podczas porodu. Szpitalny stres i strach strach może cię przyblokować. Zamiast rozluźniać się na skurczach będziesz się spinać — wtedy wszystko wydaje się dłuższe i i bolesne. Wtedy często wchodzi znieczulenie, a ja chciałam, żeby wszystko było jak najbardziej naturalne. Chodzi o to, by czuć się bezpiecznie. Ja bezpiecznie czułam się w w domu. Ale jak najbardziej rozumiem i szanuję wybór szpitala, jeśli ktoś czuje taką potrzebę — opowiada Ela.

Kobieta jest doradcą wiązania i noszenia dzieci w chustach oraz doulą i tym razem chciała, by jej trzeci poród był przeżyciem głębszym, niż to że musi „wypchnąć" z siebie dziecko w szpitalnym pośpiechu. Wiele na temat porodu przeczytała, wiele się nasłuchała.

— Znam opowieści o tym, jak piękne może być to przeżycie, nie patrzyłam na to w kategoriach zagrożenia. Bardzo mi zależało, by dać spokojny start dziecku. Dużo jest też historii o tym, że podczas porodu przyszłe mamy przechodzą traumę. I czasem aż trzeba iść na terapię. Nie mówię, że u nas by się tak skończyło, ale chciałam spróbować dziecku i sobie zaoszczędzić tej całej szpitalnej ganianiny — opisuje

Skurcze są coraz szybsze i coraz bardziej bolesne. Ok. 23.00 Ela dzwoni po położne, mąż nie jest do końca przekonany, że poród w domu to na 100 procent dobry pomysł. — To może ja pójdę na spacer? Nie będę przeszkadzał? — mówi, gdy tylko widzi dwie położne w drzwiach.

— Siedź w domu, twoje dziecko na świat przychodzi, a ty będziesz gdzieś łaził po nocach? Nie musisz mi asystować, mam swoje dwie piastunki, ale bądź gdzieś tu blisko, po wszystkim obiecuję ci, że nie będziesz żałował — żona dzielnie stawia do pionu już prawie potrójnego tatę.

Mąż zostaje i trzyma się z boku, podczas gdy Elę otaczają najbliższe jej kobiety. — To zaufanie i spokój są kluczowe w takich momentach. Wchodzisz do szpitala i nie wiesz na kogo trafisz. Może to być położna po 23 godzinie pracy, zmęczona, wyczerpana, a może być też wypoczęta, a nie złapać ze mną tej samej energii. Ja moje położne poznałam kilka tygodni przed porodem — anioły nie kobiety! Przy nich czułam się naprawdę bezpiecznie — opisuje Ela.

Jest już kluczowe 7 cm rozwarcia.

— Auu zapomniałam jak to boli — Ela zgina się wpół, wstając z kanapy po badaniu.

— Elu, jak chcesz to możemy wsiąść do samochód i zawieźć cię do szpitala. Pamiętaj że są takie możliwości — przypominają położne.

— Dam radę, tak sobie tylko jęczę — śmieje się między skurczami rodząca.

Dom to nie szpital, nie ma tu tego dziwnego zapachu i metalowych łóżek. Eli też nikt nie każe się kłaść, gdy czuje że lada chwila mała Stefania będzie na świecie. I tak o 00:45, po trzech skurczach partych, obok kanapy w salonie mała Stefania powitała świat. Położne przetranportowując małą z jej mamą do łóżka śmieją się, że obie były tak dzielne, że w zasadzie nie potrzebowały ich pomocy.

— Ależ jak najbardziej się przydałyście, jakoś nie wyobrażam sobie, żebym sama miała łapać dziecko — śmieje się Elżbieta. Ela leży w łóżku z córką, karmią się i odpoczywają. Po 1,5 godzinie położne upewniając się, że wszystko z nimi w porządku zbierają się do domu. Podczas związanego z tym zamieszania budzi się starsza córka. Powoli podchodzi do mamy i siostry. Ma jeszcze okazję przeciąć pępowinę, co też w wielkim uniesieniu robi. — Witaj siostrzyczko mówi — całując małą w główkę, a zaraz potem znów zapada w sen. Wituś dowie się rano.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 31c680f498

Spokój domowych narodzin trudno opisać słowami

— Porody domowe — moda czy potrzeba? Dlaczego nagle tak wiele zaczęło się o nich mówić, a ich liczba rośnie?

— Są kraje i szpitale w Polsce, gdzie porody rodzinne odbywają się normalnie. Mężczyzna towarzyszy partnerce w przychodzeniu na świat ich dziecka. U nas na tę chwilę z powodu pandemicznych obostrzeń to niemożliwe. Rodzi kobieta, tata czeka poza szpitalem. Kobiety tego nie akceptują i coraz częściej, by urodzić — wybierają dom. Odwiedzam pacjentki, które są już po porodach domowych — mam takich wizyt nawet kilka w miesiącu, wcześniej nie było ich wcale.

— Na wieść, że ktoś urodził w domu pojawiają się komentarze: Wow — brawo za odwagę! Albo: ale nieodpowiedzialna! Każdy zastanawia się — czy to na pewno bezpieczne?

— Kobieta musi być w 100 procentach zdrowa, ciąża musi być wzorcowa, fizjologiczna. Przy każdym odstępstwie zalecany jest szpital. Teoretycznie zawsze może się coś zadziać podczas porodu, ale jeśli wcześniej wszystko było prawidłowe i zdrowe, to rzadko kiedy dochodzi do komplikacji.

— No ale mówi się, że tyle ciąż kończy się cesarskimi cięciami. Wiele moich znajomych miało wzorcowe ciąże, trafiały do szpitala, gdy poród zaczął się naturalnie, a po kilku godzinach dowiadywałam się, że jednak cesarka.

— W szpitalach często się ingeruje w te porody, system jest obciążony, pacjentek dużo, personelu mało. A tymczasem tu, jak najbardziej nie chodzi o pośpiech. Przeważnie jest tak, że jak się coś naturalnie zacznie trzeba czekać i nie przeszkadzać. Poród to proces, domowe warunki, żeby go spokojnie przeżyć są idealne.

— A gdy jednak pojawią się komplikacje? Czy taka położna ma prawo do tego, żeby użyć vacuum lub kleszczy?

— To należy tylko do kompetencji lekarskich, do porodu domowego my takiego sprzętu nie posiadamy i nie możemy tego używać. Przy porodzie nie ma żadnej ingerencji nawet w postaci kroplówek — „rodzi się samo". My położne jesteśmy wtedy jako piastunki i opiekunki, które mają dbać o komfort pacjentki, wspierać ją, a w finale odebrać dziecko. Potem oczywiście zabezpieczamy i obserwujemy mamę i dziecko.

— A jak coś dzieje się nie tak...

— To zawsze jest czas, żeby przewieźć taką pacjentkę do szpitala. Większość komplikacji to nie jest „pstryk" — z sekundy na sekundę, że coś dzieje się nie tak. Czas zawsze pozostawia jakieś pole do manewru. Wiele rzeczy można przewidzieć. Jak coś nam się nie podoba, to po to jesteśmy żeby reagować. Na reakcję jest zawsze czas.

— Brzmi przekonująco. Dlaczego — w takich normalnych czasach — jeszcze tak niewiele Polek decyduje się rodzić w domu?

— Jeszcze wiele lat musi upłynąć, żebyśmy uwierzyły w siebie, żebyśmy zaufały swojej mocy sprawczej. Kobiety powinny sobie przypomnieć, że poród to nie jest choroba, że nie trzeba leżeć w szpitalu, a ostatnio bardzo mocno się to wszystko zmedykalizowało. Poza tym chodzi też o pieniądze. W Polsce mamy taki system opieki, że za pacjentem w szpitalu idą pieniądze, gdy pacjentka rodzi w domu — szpital nie zarabia. Fundusz Zdrowia nie refunduje porodów domowych -pacjentka za opiekę musi zapłacić sama.

— A jak to wygląda w innych krajach?

— W Holandii mamy często rodzą dzieci w domach. Na Zachodzie funkcjonuje coś takiego, jak domy narodzin. Nie jedzie się rodzić do szpitala, tylko do takiego specjalnego miejsca, gdzie porody odbierają właśnie położne. Zaraz po porodzie wychodzi się do domu, a położna przychodzi do domu opiekować się mamą i maleństwem. To dużo łagodniejsze dla tych pacjentek. W domu wiele ludzi czuje się po prostu bezpieczniej. Ale położne w Holandii wiele lat na to pracowały, by taki spokojny system dla siebie i rodzących stworzyć. Nie musi być całego tabunu ludzi do pilnowania, bo poród to nie patologia.

— Często na forach widzę jak panie licytują się, jak często miały w ciąży USG. Mówią — mam znajomą lekarkę co mi robiła USG co 2 tygodnie, lubiłam wiedzieć że wszystko jest w porządku.

fot. archiwum prywatne

W dobie koronawirusa liczba domowych porodów zdecydowanie rośnie. Kobiety nie chcą rodzić w pozamykanych szpitalach. — Kiedyś takich zgłoszeń nie było prawie wcale, teraz mam dwa w tygodniu — mówi Dorota Dobrenko, działająca w warmińsko-mazurskim położna.

— Trochę za bardzo chyba lubimy się monitorować, przy okazji mało ufając pierwotnym instynktom i sobie. Jeśli wszystko jest dobrze — to od dbania o ciążę i rodzącą powinna być położna. Pacjentka na Zachodzie w czasie ciąży widzi lekarza 3 razy i 3 razy wykonuje się USG. My położne 5 lat uczymy się zawodu studiując tylko to. Jesteśmy przygotowywane do prowadzenia ciąży i porodu fizjologicznego. Natomiast jest to nam systemowo odbierane, walka o pacjenta trwa. Jest ogromna potrzeba zmiany mentalności naszych przyszłych mam, bo to tu tkwi cały problem naszej opieki nad nimi. Wielu kobietom się wydaje, że my może nie jesteśmy od prowadzenia ciąży i porodu. A tak naprawdę od kogo pracy uczy się młody lekarz przychodzący na porodówkę? Od położnych. Jest jeszcze dużo do zrobienia w tym temacie, ale widać, że coś się zmienia — przekornie dzięki koronowirusowi na lepsze.

— Mam koleżankę, która chciała rodzić w domu, ale mówi: co ja wtedy zrobię z moim pięcioletnim dzieckiem?

— Często dziećmi zajmuje się ojciec dzieci, poza tym podczas porodu rodzinnego w domu może być więcej osób, więc może być też babcia czy przyjaciółka. Tu już nie ma sztywnych jak w szpitalu norm. Pojawiają się też takie pomysły, żeby razem wspólnie rodzić, żeby dzieci widziały. Mam do tego mieszane uczucia. Bo to zależy jak się kobieta zachowuje w tym momencie, bo jak jest ciężko i krzyczy — to taki maluch może się przestraszyć. Ale wiem, że kobiety dużo spokojniej zachowują się podczas porodu rodzinnego, bo są mniej zestresowane.

— We własnych czterech ścianach mniej boli?

— Fizjologicznie boli dalej tak samo. Ale w głowie znoszenie tego bólu jest już inne. Panie potrafią się bardziej wyluzować, spojrzeć na siebie z większą uwaga. Atmosfera w domu zawsze jest przyjaźniejsza niż w szpitalu.

— A może to kwestia charakteru i osobowości tych pań, że są spokojne? Podejrzewam, że na poród domowy decydują się te pewne siebie, pełne wiary i ufności we własne ciało i możliwości. Może one w szpitalu też by nie krzyczały?

— Jak najbardziej! Jak panie od początku wiedzą, że chciałyby urodzić w domu to też się do tego wewnętrznie przygotowują. Jakiś charakterologiczny wspólny rys na pewno można u nich zauważyć. Jest w nich otwartość i spokój. I każda po fakcie mówi — że zapłaciłaby trzy razy tyle, żeby móc urodzić w domu. Moje pacjentki są z całego województwa — nie jest tak że tylko z Olsztyna. Jeżdżę i na wieś i do miasteczek i miast. Każdy kraniec województwa. Nie ma reguły.

— Co panią skłoniło, żeby zająć się porodami domowymi?

— Chęć bycia samodzielną. Komfort pracy jest dużo większy, niż wtedy gdy się pracuje w szpitalu. Atmosfera i spokój tych porodów ma w sobie coś ujmującego. To trzeba przeżyć, poczuć tę magię, cud domowych narodzin trudno opisać słowami.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 31c680f498

Matka Polka już **nie daje rady**

Jeśli ktoś mnie pyta, co bym chciała dostać od Mikołaja, odpowiadam: święty spokój i otwarte szkoły. Wszystko inne sobie poukładam. Do redakcji napisała pani Lena, która podzieliła się swoimi emocjami związanymi z nauką zdalną. Ma już dość.

fot. freepik

Dzieci są kochane. A najbardziej, gdy śpią... Ostatnio, gdy moja siedmiolatka zasypia, mogę w końcu zacząć żyć. Sił jednak starcza mi na kilkanaście minut i w rzeczywistości niewiele jestem w stanie zrobić. Dlaczego? „Siedzę w domu" z córką, która uczy się zdalnie. Jest żywym dzieckiem, które bezustannie biega, dużo mówi i uwielbia się bawić. I w takim stanie umysłu... musi siedzieć przed komputerem i pochłaniać wiedzę. Ot, pandemia... Ot, nauka zdalna. Niby prosta sprawa, ale weź takiemu dziecku wytłumacz, że lalka i klocki poczekają, a nauczycielka dwa razy nie powtórzy. Ale to właśnie lalka jest na wyciągnięcie ręki, a pani nie widać. Bo nauczycielka zrezygnowała z kamerki, decydując się na kanał audio... Tylko jak skupić uwagę dziecka na nauce przez więcej niż pięć minut? Jak wytłumaczyć mu, że jest w szkole, skoro jest w domu?

Dla wielu moich znajomych „siedzenie z dzieckiem" na nauce zdalnej to jak złapanie Pana Boga za nogi. Mówią: do pracy nie chodzisz, możesz wałęsać się cały dzień w piżamie, pić kawę do woli i czytać książki, gdy dziecko siedzi zatopione w ekranie. Kasa płynie, choć mniejsza, bo jesteś na zasiłku opiekuńczym, ale jest. Nawet wstawać na dobre nie musisz, bo jak dziecko zacznie lekcje, możesz znowu wskoczyć pod kołdrę. Luz blues. Naprawdę? Tylko że ja mam taki budzik, który nie działa na baterie, ale na kanapki, picie i szukanie zaginionego podręcznika albo ołówka. Także guzik prawda z tym luzem i Panem Bogiem. Do tego w gratisie mam frustracje, gdy dziecko nie zdąża, gdy musi zgumkować źle zapisaną literę albo się zamyśla i gubi tok rozumowania pani. Matka wtedy ociera łzy, przytula i słucha, na jakim etapie jest lekcja. Żeby wykolejone dziecko wskoczyło jak najszybciej na właściwe tory.

Ale to przecież nic strasznego. Jak ja w ogóle śmiem narzekać? Rolą matki jest być przy dziecku, gdy najbardziej tego potrzebuje. Rolą matki Polki jest nie narzekać. A ja powiem tak: jestem mamą samodzielnie wychowującą córkę. Wszystko mam na głowie, w tym naukę zdalną i wszystkie humory dziecka. Ale o tym dalej... Chociaż w dzisiejszych czasach rzeczywiście znacznie łatwiej jest powiedzieć: jestem samotną matką. Bo w dobie pandemii jest mniej spotkań towarzyskich, mniej zajęć pozalekcyjnych i nawet pogoda nie sprzyja zabawie na placu zabaw. To dom się nim staje, a czasami też i polem walki.

Do pracy nie chodzę, córka nie bywa w szkole. W końcu zaczynamy obydwie wariować w domu. I nawet, gdy gdzieś na chwilę wyskoczymy, gdy się z kimś spotkamy, kolejnego dnia znowu zaczyna się ta sama mantra. I gdy to wszystko sumuję, wychodzi mi coraz mniej ciekawy wynik. A właściwie coraz mniej przyjemny. Zauważam u siebie skrajne emocje — łatwiej jest mi się zdenerwować na byle co i łatwiej jest mi „wszystko jedno". Bo jeśli dziecko nie odrobi religii, przy której i tak ja muszę siedzieć i pilotować ćwiczenia, świat się nie skończy, a na pewno nie polepszy i pandemia nie minie. Dziecko woli się bawić, więc niech się bawi. Myślę sobie: im bardziej wciągnie się w zabawę, tym mniej będzie jęczenia i marudzenia, że się nudzi. Bo ja nie jestem z „tych matek", które razem z dzieckiem lepią, wycinają, układają i bawią się lalkami w dom. Za stara jestem na takie hocki klocki. Nie umiem, nie lubię i nie potrafię. Pech w tym, że dziecko w domu staje się coraz mniej kreatywne. Wszystkie zabawy już ma wybawione, wszystkie klocki poukładane, a tematy rysunkowe przeniesione na papier. Natomiast otworem przed nim stoją wszystkie nowoczesne technologie, znacznie ciekawsze niż lekcje w wersji audio. Córka chciałaby zdobywać kolejne levele w grach na smartfonie. I to jest w pewnym sensie zbawienie całej tej sytuacji. W mojej głowie pojawia się myśl: niech gra, przynajmniej będzie cicho. Ale zaraz pukają mi do głowy wszystkie zdobycze wiedzy psychologii dziecięcej: to szkodzi, krzywi mózg i rozleniwia intelektualnie. I co zrobić? Wybrać mniejsze zło? Matka marzy przecież o chwili spokoju. Tylko gdzie jest to mniejsze zło? I kto zyskuje, a kto traci najbardziej? Przecież każdy koniec takiej zabawy też skutkuje jęczeniem. Dlatego wychodzimy na spacery, oglądamy razem bajki, czytamy książki, odrabiamy lekcje, gilgoczemy się, wygłupiamy... Ale to za mało. Dziecko i tak się nudzi. I tak tupie nogą. I jest naburmuszone. I pyta: długo tak jeszcze?

A ktoś inny zapyta: ale czy siedzenie w domu z dzieckiem jest naprawdę aż tak męczące? Przecież jest czas na kawę, na książkę... Jeśli dziecko ma już dość tej sytuacji i na wszystko reaguje płaczem, tak. Gdy jeszcze do tego tupie noga, a u siedmiolatka to ulubiona reakcja na „nie po mojej myśli", to też tak. Dziecko, które do tej pory biegało, a teraz czuje się jak w więzieniu, tym bardziej. Gdy się nudzi i tęskni za rówieśnikami, nie może być inaczej. Nawet gdy bawi się z nimi online, a nie może piątki przybić, jeszcze bardziej... Chociaż jednocześnie jest najszczęśliwsze na świecie, że może być ze mną w domu, to jednak nie może odnaleźć się nowej rzeczywistości. Ale oczywiście kij ma dwa końce. Rodzic też ma już dość. I czasem te nasze wspólne emocje działają jak papier ścierny. I tak jak dziecko nie potrafi panować nad emocjami, tak rodzic musi to robić. Za dwoje. Żeby bomba nie wybuchła, żeby nie mieć potem wyrzutów sumienia. Nie jest to łatwe. Tym bardziej, że kolejnego dnia jest to samo. Ale z drugiej strony to naprawdę świetna lekcja miłości. Całe szczęście, że nie zdalna.

Niemniej balans jest potrzebny nam wszystkim. Każdy musi też mieć swój własny świat i tylko dla siebie. Swoich przyjaciół i tęsknotę za domem, gdy jest się poza nim. W szkole, w pracy... Czy ktoś też tak ma?

Dlatego, jeśli ktoś mnie pyta, co bym chciała dostać do Mikołaja, odpowiadam: święty spokój i otwarte szkoły. Wszystko inne sobie poukładam. I oczywiście zdrowia dla nas wszystkich. Bo to też ważne. Zwłaszcza dzisiaj.

Lena (nazwisko do wiadomości redakcji)

eprasa.pl 31c680f498

Jesteśmy sami, lecz nie jesteśmy samotni

W ciągu życia co trzecia kobieta i dziewczynka pada ofiarą przemocy fizycznej lub seksualnej. Każdego dnia na świecie, z ręki członka rodziny ginie 137 kobiet. Aż 71 proc. wszystkich ofiar handlu ludźmi to kobiety i dziewczęta, a jedna na 10 kobiet żyjących w Unii Europejskiej doświadczyła przynajmniej raz nękania w internecie.

Wejrzenie w głąb siebie i ponowne odkrycie cennych stron własnego Ja pozwala odbudować pewność siebie.

fot. pixabay

Takich statystyk można by przytoczyć więcej. Niestety, sama świadomość problemu nie wystarczy, by go rozwiązać. A rozwiązywać trzeba. Nie dość, że zjawisko ma zasięg globalny, jego skala zdaje się ciągle powiększać. Oliwy do ognia dolała pandemia koronawirusa. Covid 19 uderzył nie tylko w gospodarkę, lecz także odcisnął piętno na psychicznym zdrowiu światowej populacji.

Choć środki izolacji zastosowane przez rządy hamowały rozwój wirusa, nasilały inne negatywne zjawiska. Jednym z nich była przemoc wobec kobiet, szczególnie w warunkach domowych. W niektórych krajach pracownicy telefonu zaufania zanotowali aż pięciokrotny wzrost liczby dzwoniących. Podczas pierwszych dwóch tygodni od wprowadzeniu restrykcji Hiszpanie wybierali numer alarmowy dla ofiar przemocy domowej 18 proc. częściej. Władze regionalne tego państwa wydały nawet poradnik przeznaczony dla kobiet, które padły ofiarą domowych oprawców. Z kolei w Amsterdamie powołano system, w którym poszkodowani mogli zasygnalizować problem w aptece poprzez użycie hasła „mask 19". Niepokojące dane napływały także z innych części kontynentu europejskiego. Na Litwie zauważono 20 procentowy wzrost przypadków domowego terroru. Przytoczone liczby dotyczą tylko przypadków zgłoszonych. Rzeczywisty rozmiar tego zjawiska może być znacznie szerszy.

A jak jest na Warmii i Mazurach? Ten temat poruszaliśmy dwa tygodnie temu w sobotnim wydaniu „Gazety Olsztyńskiej". W naszym województwie między 1 stycznia a 31 października 2020 roku liczba osób podejrzanych o stosowanie przemocy w rodzinie wyniosła 2998. Spośród nich 250 to kobiety. Policja odnotowuje także różne rodzaje przemocy, do których dopuszczają się mieszkańcy naszego regionu. 3106 przypadków dotyczyło przemocy psychicznej, 2153 fizycznej, 75 ekonomicznej, 56 psychicznej. 1270 zdarzeń zakwalifikowano jako inny rodzaj znęcania się. Liczba zgłoszeń dotyczących przemocy psychicznej z jednej strony niepokoi, z drugiej może cieszyć. Dlaczego? Kobiety stają się coraz bardziej świadome i zgłaszają się po pomoc nie tylko wtedy, gdy inny członek rodziny podnosi na nie rękę. Złe słowo, czy obraźliwy gest potrafią ranić równie boleśnie, co ostrze brzytwy.

Warto wspomnieć również o innym pozytywnym akcencie lokalnych statystyk. Liczba wypełnionych Niebieskich Kart w 2019 roku wyniosła u nas 4035. Pod koniec października bieżącego roku zaledwie 2985. To by oznaczało, że Warmię i Mazury ominęła ponura fala przemocy domowej, która towarzyszyła pandemii. Optymistyczne dane potwierdziła Joanna Rećko, pracownica olsztyńskiego Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. — Nie mamy zwiększonej liczby interwencji, statystyki nie zaczęły skakać w górę. A w tym największym lockdownie w marcu i kwietniu w ogóle było najspokojniej — informowała.

Skontaktowaliśmy się także pracownikami olsztyńskiego telefonu zaufania „Anonimowy Przyjaciel". — Nie zauważyliśmy wzrostu liczby zgłoszeń — podaje dyżurna linii. — Liczba jest taka, jak była. Mieliśmy sporo telefonów od ludzi, którzy obawiając się zarażenia, nie chcą wyjść na dwór. Natomiast telefonów dotyczących wzrostu przemocy domowej w czasie pandemii nie miałam. A pracuję już dość długo.

Nie oznacza to, że jest różowo. W naszym kraju wciąż brakuje odpowiedniego systemu wsparcia dla ofiar przemocy. — Widzę to w swojej pracy urzędnika samorządowego — pisze Beata Małgorzata Miskal-Słaniewska na swoim facebookowym profilu. — Na co dzień, gdy trafiają do mnie kobiety, często z dziećmi, zmuszone niejednokrotnie do opuszczenia domu w obawie przed sprawcami przemocy. Nie posiadamy jako samorządowcy narzędzi pomocy, wzmocnionych właściwymi przepisami prawa w tej dziedzinie. Staramy się zatem obecnie działać w oparciu o wewnętrzne procedury i środki finansowe, które niestety są niewystarczające. Brak nam wciąż systemowych, krajowych rozwiązań, które skutecznie chronią ofiary przemocy — ubolewa.

Problem dotyczy nie tylko Polski, lecz także pozostałych krajów Unii. Tę kwestię poruszała Concha Andreu, sprawozdawczyni Europejskiego Komitetu Regionów w sprawie strategii na rzecz równouprawnienia płci. — Władze lokalne i regionalne muszą pilnie otrzymać odpowiednie zasoby, aby skutecznie pomagać ofiarom za pośrednictwem odpowiednich usług wsparcia — apelowała. — Ponadto muszą zostać włączone w zorganizowany sposób w sieć UE ds. zapobiegania przemocy ze względu na płeć i przemocy domowej, która zostanie uruchomiona w ramach strategii na rzecz równouprawnienia płci.

Czy da się poradzić sobie samodzielnie w sytuacji, gdy stajemy się ofiarą przemocy i nie mamy do kogo zwrócić się o pomoc? Oczywiście wszystko zależy od konkretnej sytuacji. Jednak nawet w najbardziej skomplikowanych przypadkach można poczynić pierwsze kroki we własnym zakresie. Specjaliści radzą, by nie zapominać o najważniejszym: każdy z nas ma indywidualne zasoby, z których może korzystać w momentach kryzysowych. Te zasoby, to nasze mocne strony. W pierwszej kolejności jest to nasza samowiedza na temat naszych potrzeb, marzeń i ograniczeń. To także doświadczenie czerpane z praktyki życiowej, wiadomości przyswajane w okresie szkoły i studiów, sukcesy, ale też porażki, z których wyciągamy wnioski.

W jaki sposób wiedza ta miałaby pomóc pokrzywdzonym? Otóż każdy przypadek gnębienia drugiego człowieka łączy się z przemocą psychiczną. Ten rodzaj presji uderza przede wszystkim w naszą godność. Tracimy poczucie własnej mocy sprawczej, nasza samoocena drastycznie spada, czujemy się słabi, bezbronni, bezwartościowi. Wejrzenie wgłąb siebie i ponowne odkrycie cennych stron własnego Ja pozwala odbudować pewność siebie. Pomaga także wyzwolić się z poczucia winy, odzyskać siły i chęć do walki.

Ważnym aspektem psychicznej samoobrony jest także znajomość swoich praw, praw człowieka. Bez tego nie zdołamy ich obronić, ani wymusić na innych ich respektowania. Są to fundamentalne prawa. „Przysługują one każdemu człowiekowi bez względu na kolor skóry, płeć, wiek, wyznanie, język czy status społeczny. Każdy ma prawo do posiadania i wyrażania własnej opinii, własnego stylu ubierania się, życia i wychowania dzieci w zgodzie z własnymi wartościami, dbania o siebie, spotykania się z osobami, które lubi, nieznania się na czymś, popełniania błędów, proszenia o pomoc, do niezgadzania się, do własnych odczuć, zmiany zdania i do samotności od czasu do czasu" czytamy na stronie fundacjaart.pl.

Ostatnim, lecz niemniej istotnym punktem oparcia w trudnej sytuacji jest nasze otoczenie. To, że jesteśmy sami, nie oznacza, że jesteśmy samotni. Stan rozpaczy i rezygnacji zaburza nasz obraz świata. Wydaje się nam, że staliśmy się samotną wyspą. Tymczasem mamy pomoc na wyciągnięcie ręki. To może być znajomy ze szkoły, którego nie widzieliśmy od lat. A nawet obca osoba. Czasem nie potrzeba wiele, by ocalić drugiego człowieka. Wystarczy życzliwy gest, krótka rozmowa, kilka chwil spędzonych razem.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

Od autora:
25 listopada obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Eliminacji Przemocy Wobec Kobiet. To wydarzenie zapoczątkowało cykl konferencji i debat, prowadzonych między politykami wysokiego szczebla. Problem walki z przemocą wobec kobiet kilkakrotnie poruszaliśmy na łamach naszej gazety. Podczas pisania tego tekstu przypomniały mi się słowa mojego, nieżyjącego już, profesora. Każdy, kto wyrządza zło drugiemu człowiekowi, krzywdzi również samego siebie. Zadając cios bliźniemu okalecza siebie nawet bardziej, niż mógłby okaleczyć własną ofiarę. Ta refleksja wydaje mi się idealnym podsumowaniem.

eprasa.pl 31c680f498

fot. freepik

Jakie **nawyki żywieniowe** mają pracujące Polki?

Aż 69% pracujących Polek odczuwa głód w pracy, który wpływa na ich efektywność zawodową. 85% przyznaje, że zjada coś słodkiego po lunchu, 62% podjada między posiłkami i niestety nie są to zazwyczaj zdrowe przekąski. 40% rzadziej niż raz dzienne sięga po owoce, a 36% rzadziej niż raz dziennie je warzywa. Firma Dailyfruits sprawdziła jak odżywiają się pracujące Polki odkrywając najczęściej popełniane błędy żywieniowe.

Czy kiedykolwiek byłaś na diecie?
tak 52% nie 48%

Czy osiągnęłaś swój cel?*
tak 50% nie 11% częściowo 39%

Czy dietę prowadziłaś pod okiem dietetyka?*
tak 30% nie 70%

*spośród osób, które kiedykolwiek były na diecie

Co trzecia Polka biorąca udział w badaniu ma nieprawidłową masę ciała, 17% mierzy się z nadwagą, 6% z otyłością, a 7% z niedowagą. Według subiektywnej oceny respondentek aż 65% uważa, że zdrowo się odżywia, a 85% twierdzi, że ich posiłki są zróżnicowane. Niestety, rzeczywista jakość zdrowotna diety zapytanych kobiet jest niska w 73%. Oznacza to, że mimo przeświadczenia o zdrowym odżywianiu większość pracujących Polek popełnia błędy w nawykach żywieniowych i komponowaniu wartościowej diety.

Najczęściej popełniane błędy, czyli efekty realizacji złych nawyków żywieniowych, które obniżają naszą efektywność w pracy, to dieta uboga w warzywa i owoce, omijanie śniadań, odwodnienie oraz nadużywanie słodyczy. Rezultatem są coraz powszechniejsze choroby spowodowane złym odżywianiem. Ciągły pośpiech i ekspozycja na stres przekładają się wprost na problemy ze zdrowiem, a w konsekwencji na większą skłonność do absencji oraz obniżanie efektywności w życiu zawodowym i prywatnym – komentuje Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Nawyki żywieniowe a praca

Pracujące Polki w większości nie mają wykształconych prawidłowych nawyków żywieniowych. Jak pokazują wyniki badania, 40% pracujących kobiet nie zjada codziennie owoców, a 36% nie zjada codziennie warzyw, które są głównym źródłem witamin i ważnym elementem zdrowej diety.

W pracy, bez względu na miejsce jej wykonywania, spędzamy średnio co najmniej 8 godzin dziennie. Według zaleceń dietetyków owoce i warzywa powinny być jedzone w ilości minimum 400 g dziennie w proporcji ¼ do ¾, im ich więcej tym lepiej. Warzywa i owoce dostarczają niemal wszystkich witamin i składników mineralnych niezbędnych do prawidłowej pracy całego organizmu. Zmniejszają stres oksydacyjny, sycą i nawadniają, więc ich dostępność w miejscu pracy pozwala dokonywać nam lepszych odżywczo wyborów.

Wyniki badania Dailyfruits potwierdzają, jak ważna i potrzebna jest edukacja w zakresie prawidłowego komponowania diety, gdyż dostarczane składniki odżywcze są niezbędne do funkcjonowania organizmu – od podstawowych funkcji życiowych jak: bicie serca, praca mięśni czy oddychanie, po myślenie, zapamiętywanie oraz koncentrację w pracy.

Zła kompozycja posiłków i nieregularne ich spożywanie, nadużywanie słodyczy – to obszary, w których pracodawca może wesprzeć pracownika dając szansę na dokonywanie lepszych wyborów żywieniowych poprzez zastępowanie słodyczy zdrowymi przekąskami typu owoce, warzywa i orzechy. Tworzenie nawyków jest najlepszym sposobem podtrzymywania zdrowych zachowań. Pracodawcy mogą wpłynąć na dostępność zdrowej żywności dla pracowników szczególnie w tak trudnym dla wszystkich okresie pandemii – mówi Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Dieta, jej jakość i efekty

Co druga pracująca Polka, biorąca udział w badaniu Dailyfruits przyznaje, że stosowała już dietę. Jej celem była przede wszystkim chęć utraty masy ciała – 81% wskazań i przyczyny zdrowotne – 33% odpowiedzi. Tylko co trzecia respondentka prowadziła dietę pod opieką specjalisty, a co druga osiągnęła założony cel. Dwie trzecie zapytanych Polek jest przekonane, że zdrowo się odżywa, jednak po analizie częstotliwości spożycia kluczowych grup żywności okazuje się, że jedynie 27% z nich ma umiarkowanie dobrą jakość diety, a wysokiego poziomu nie osiągnęła żadna z pytanych kobiet. Ta dysproporcja między przekonaniami a rzeczywistością może sprawiać, że nie będą czuły potrzeby zmian mając pewność, że w ich diecie nie ma czego poprawiać. W rzeczywistości jednak edukacja żywieniowa zdaje się być potrzebna całej badanej grupie.

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i zwiększona ekspozycja na stres, potęgowana ryzykiem zakażenia COVID-19, wpływają negatywnie na samopoczucie Polek i ich funkcjonowanie w życiu zawodowym. Dlatego ważna jest rola pracodawcy w edukacji żywieniowej w miejscu pracy, bez względu czy pracujemy stacjonarnie czy zdalnie. Często proste działania mogą przełożyć się na pozytywne efekty w postaci polepszenia kondycji psychicznej i fizycznej pracowników oraz zwiększenia efektywności. W przestrzeni firmowej edukację żywieniową można realizować na wiele sposobów, m.in. przez: mailingi i newslettery wewnętrzne z treściami dotyczącymi nawyków żywieniowych, wykłady i warsztaty dietetyczne, dostępność owoców i warzyw dla pracowników czy indywidualne konsultacje dietetyczne. Duże znaczenie ma także stwarzanie w ciągu dnia pracy dobrej okazji pracownikom do wybierania zdrowszych produktów – podsumowuje Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

* W materiale prasowym wykorzystano dane z analizy krzyżowej ze względu na płeć z badania „Żywieniowe nawyki pracujących Polaków" zrealizowanego przez firmę Dailyfruits. W badaniu uczestniczyły 702 respondentki.

Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits

eprasa.pl 31c680f498

fot. pixabay

W czasie pandemii **trudniej o miłość**

Z psychologicznego punktu widzenia większość związków, które nie są „skonsumowane" w ciągu 30 pierwszych dni znajomości, ma później o połowę większe szanse na przetrwanie — przekonuje dr Julita Czernecka z Uniwersytetu Łódzkiego. Czy w trakcie pandemii liczba użytkowników portali randkowych wzrosła?

Karina, 26 lat, singielka:

Myślę, że miłość w trakcie pandemii znaleźć jest o wiele trudniej niż wcześniej. Choćby studenci uczą się zdalnie i wrócili do swoich domów rodzinnych. Nie ma imprez czy otwartych pubów, więc trudno jest znaleźć jakieś publiczne miejsce, gdzie można byłoby się poznać. Na pewno jest mniej okazji, bo większość osób zamknęła się w czterech ścianach.

Jestem stałą użytkowniczką Tindera, konto w aplikacji mam z przerwami od trzech lat i do tej pory nie udało mi się zbudować związku z żadnym poznanym tam mężczyzną. Miałam wrażenie, że odkąd wybuchła pandemia, na Tinderze nic się nie zmieniło. Widziałam tam wielu „starych wyjadaczy", których znałam już wcześniej, ale być może się mylę. Z Piotrkiem byłam sparowana i pisałam już wcześniej, ale były to raczej zdawkowe wiadomości. W trakcie pandemii po raz kolejny zainstalowałam aplikację i wróciłam na Tindera. Wtedy także trafiłam na Piotrka i tak odnowiliśmy kontakt. Pisaliśmy ze sobą codziennie, toczyły się między nami rozmowy na rożne, bieżące, ale też bardzo osobiste tematy. Miałam wrażenie, że bardzo zbliżyliśmy się do siebie. Złapałam się nawet na tym, że czekałam na codzienne wiadomości od niego, mówienie sobie dzień dobry czy dobranoc.

Oboje byliśmy za tym, by w końcu spotkać się na żywo i bliżej poznać. Bardzo często mimowolnie w rozmowie nawiązywaliśmy do tych planów spotkania się. Ale pandemia trwała, a ono nie nadchodziło. Ustaliliśmy, że dopiero kiedy wszystko wróci do normy, to wybierzemy się na jakiś spacer albo drinka i przełamiemy lody.

Takie umawianie się i obiecywanie trwało od kwietnia do czerwca. Kiedy pierwsza fala pandemii minęła, czułam że nadchodzi czas, kiedy wreszcie zweryfikujemy, czy się sobie podobamy. Ale przyszła codzienność, każdy znów musiał przyzwyczaić się do normalnego rytmu pracy. Do tego zmieniałam akurat mieszkanie i byłam mocno zajęta wyprowadzką. Więc spotkanie nadal „wisiało w powietrzu", wciąż mieliśmy ze sobą kontakt, choć z każdym dniem był on coraz bardziej lakoniczny. Kilka razy on nie mógł się spotkać, kolejnych kilka razy ja odmówiłam ze względu na pracę czy obowiązki rodzinne.

Do upragnionego spotkania w końcu doszło, ale na pewno nie wyobrażałam sobie, że wyglądać będzie ono w taki sposób. Miał to być przecież posiłek czy spacer we dwoje, a natknęliśmy się na siebie na jednej z imprez w trakcie wakacji. Każdy był w towarzystwie swoich znajomych, więc speszeni zamieniliśmy ze sobą dosłownie dwa słowa. Po tym spotkaniu kontakt internetowy z dnia na dzień zupełnie się urwał.

Do dziś zastanawiam się, czemu tak się stało, że oboje zaniechaliśmy kontaktu i dalszego rozwoju tej relacji. Jestem zła i rozczarowana, bo wydawało mi się, że jesteśmy na takim poziomie relacji i że tak wiele już o sobie wiemy, że spotkanie będzie wyłącznie formalnością i początkiem czegoś nowego. Do dziś myślę, że więź, którą nawiązaliśmy w internecie była szczera i nie wierzę w to, żeby on choć trochę się w to nie zaangażował.

Pandemia pozornie pomogła nam, bo w czasie lockdownu oboje mieliśmy czas i chęć, by się wzajemnie poznawać i długo rozmawiać. Ale z drugiej strony mogła być naszym „przekleństwem". Bo przecież mogło być tak, że oboje w tym czasie potrzebowaliśmy kogoś bliskiego, ot tak na chwilę, by po kilku miesiącach powrócić do normalności.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

fot. Bartosz Kalwiński

O randkowaniu w czasie pandemii rozmawiamy z **dr Julitą Czernecką** z Uniwersytetu Łódzkiego, socjologiem i autorką publikacji na temat życia singli w trakcie pandemii:

— Czy w trakcie pandemii zmieniła się liczba użytkowników portali i aplikacji randkowych?

— W pierwszym miesiącu pandemii wzrosła ona o 1/4. I to niezależnie od kraju. Wszystkie portale, łącznie z największym na świecie Match.com, zanotowały wzrost liczby zarejestrowanych osób i ilości logowań. I te wzrosty do tej pory się utrzymały. Tylko latem zanotowano lekką odwilż, ale jako że wszyscy szykowali się na drugi lockdown, to ludzie w większości zachowali swoje profile. Z przeprowadzonych przeze mnie badań wynika, że u 1/3 singli w czasie pandemii pojawiła się refleksja, że warto byłoby być w stałym związku. Ale kolejna jedna trzecia stwierdziła, że dobrze funkcjonuje w lockdownie i poszerzył się ich krąg znajomych. Uznali, że relacje z ludźmi im się poprawiły, bo wreszcie mieli czas na odświeżenie starych kontaktów i nawiązanie nowych.

— Czy większość logujących się na portale randkowe w czasie pandemii robiła to z nudów?

— Myślę, że też, ale głównie była to alternatywa dla poznawania ludzi w środowisku „naturalnym" - na przykład w pubach czy klubach. Osoby, które były nastawione na poszukiwanie partnera zaczęły intensyfikować znajomości i uskuteczniać randki online. Pojawił się wysyp form wirtualnych randek, ponieważ w czasie pierwszego lockdownu ludzie zupełnie się nie spotykali. Z badań wynika, że 90 procent w tych warunkach uważało za nieodpowiedzialne wyjście choćby na spacer z obcą osobą. Więc zamiast w kinie czy kawiarni, ludzie spotkali się na Skypie czy Messengerze. Jeśli komuś się dobrze rozmawiało, to te randki były bardzo udane i trwały nawet po kilka godzin. Ludzie opowiadali mi, że potrafili w ten sposób razem zjeść kolację czy choćby coś ugotować.

— A jeśli źle nam się rozmawiało?

— To jest właśnie druga strona tej weryfikacji. Jeśli randka online była nieudana, to osoby dziękowały sobie i nie kontynuowały tej znajomości. Wniosek jest taki, że jeśli mamy dłuższy czas na zapoznanie się właśnie poprzez rozmowy online, to potrafimy się wzajemnie bardzo dobrze poznać.

— Czyli spotkania online przyczyniają się do zacieśnienia relacji?

— Na pewno. Z psychologicznego punktu widzenia większość związków, które nie są „skonsumowane" w ciągu 30 pierwszych dni znajomości, ma później o połowę większe szanse na przetrwanie. Bardzo szybkie poddanie się namiętności i bliskości w wymiarze fizycznym powoduje, że związek nie jest zbudowany na intymności i zaufaniu. W rezultacie znajomość jest spłycana i często ludzie nie mają potrzeby pogłębiania jej. W konsekwencji się ze sobą nudzą i nic za tym nie idzie. Atrakcyjność fizyczna to tylko jeden z aspektów atrakcyjności interpersonalnej. Nie było w ten sposób możliwości weryfikacji cech osobowości, zachowań, które za tym stoją, wspólnych zainteresowań. Widzieliśmy osobę przez te „różowe okulary", a potem okazywało się, że jesteśmy bardzo różni w innych obszarach życia, więc trudno nam funkcjonować razem. Jeśli więc trwała pandemia i ludzie rozmawiali ze sobą online przez parę miesięcy, to automatycznie lepiej się poznawali. Potem kiedy już spotykali się w cztery oczy w realnym świecie, to relacja miała już mocny fundament.

— Rozmawiając online nie wiemy jednak, jak dana osoba pachnie, jak się porusza, czy ma jakieś tiki, które będą nas irytować. Dopiero na żywo wychodzą takie szczegóły.

— Oczywiście, że one wcześniej czy później wyjdą. Kamera w komputerze czy telefonie na szczęście daje możliwość zobaczenia ruchu osoby czy usłyszenia tembru głosu. To ulega weryfikacji. Ale zapachu już nie poczujemy. A przez zapach przecież dobieramy się biologicznie, według genotypów. Za tym idzie pocałunek, który również ma sprawdzić, czy genetycznie do siebie pasujemy. Jeśli przyjemność sprawia nam całowanie się z kimś, to znaczy, że jesteśmy na dobrej drodze i jest duża szansa na ten „reprodukcyjny sukces". Rozmawiając wyłącznie online, przedłużamy ten moment weryfikacji, czy ktoś nam pasuje. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo, że zakochamy się w pewnym wizerunku, a na żywo czeka nas rozczarowanie. Czyli z jednej strony, przez rozmowy online jest szansa na pogłębienie więzi, ale z drugiej im szybciej się poznamy w realu i zweryfikujemy, czy się sobie podobamy, tym lepiej.

eprasa.pl 31c680f498

Fot. Pixabay

To się nie zmienia: nasze opinie o **teściowych**

Stereotyp złej teściowej odchodzi do lamusa. Wiele osób przekonuje, że złe relacje na linii synowa-teściowa, zięć-teściowa, wynikały z konieczności życia pod jednym dachem. Dziś, gdy większość młodych par od początku mieszka na swoim, problem przestaje istnieć. Czy rzeczywiście?

Większość z nas ma teściową. Jedni z tego się cieszą, inni wręcz przeciwnie. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta: bo różne są teściowe.

Wyróżnia się kilka typów naszych drugich mam. Pierwszy: kochana teściowa — uczynna, miła, troskliwa i taktowna, słowem wymarzona. Drugi: wiedźma, czyli przeciwieństwo kochanej teściowej — wtyka nos we wszystkie sprawy, krytykuje, obmawia, buntuje swoje dziecko przeciwko partnerowi/partnerce. Typ trzeci: nerwowa, ale pożyteczna — wtrąca się, radzi, podpowiada, ale pomaga rodzinie, a wszystko to z troski o nią. Typ czwarty: teściowa nerwowa, ale obojętna — nie wtrąca się w życie młodych małżonków, rzadko zagląda do wnuków i nie stara się nawiązać relacji z synową. I typ piąty: teściowa kwoka — uważa swoje dorosłe dziecko za własność, uważa, że synowa/zięć nie zasługuje na jej cudowne dziecko, traktuje synową/zięcia jak powietrze, ignoruje ją/jego.

Jestem dla niej powietrzem

Karolina swojego męża poznała jeszcze w szkole średniej. Najpierw się przyjaźnili, potem zaczęli ze sobą chodzić, na studniówkę poszli już jako para. Potem przez okres studiów mieszkali ze sobą.

— Byłam kilka razy w domu swojego chłopaka, jednak nie lubiłam tam przebywać — opowiada. — W domu Arka było wszystko takie eleganckie, poukładane, przy stole siedzieliśmy jak w gabinecie dyrektora, a jego matka przepytywała nas i ciągle strofowała. Zawsze czułam jej niechęć i to, że traktowała mnie jak gorszego. Dlatego większość czasu spędzaliśmy u mnie.

Kiedy Arek oświadczył, że zamierzamy się pobrać, myślałam, że jego matka dostanie zawału. Cały wieczór się nie odzywała, za to zaprosiła nas na niedzielny obiad. Myślałam, że chce porozmawiać o ślubie, ale ona zaczęła nam mówić, że jesteśmy za młodzi — mieliśmy po 26 lat, skończone studia i oboje już pracowaliśmy. Tłumaczyła, że powinniśmy dać sobie czas itd.

Jesteśmy już 6 lat po ślubie, a teściowa wciąż jest dla mnie bardzo oschła, wręcz nieprzyjemna. Dlatego rzadko ją odwiedzamy. Od jakiegoś czasu dzwoni do Arka i pyta go o dziecko. Kiedyś słyszałam ich rozmowę. Mówiła do mojego męża, że pewnie nie mogę zajść i nigdy nie będzie miał ze mną dzieci. Straszne. Na szczęście nie mieszkamy z teściową, ani nawet w tym samym mieście. Mąż jest jej przeciwieństwem i sam niejednokrotnie nie może znieść swojej matki. Nie ma mi za złe, że nie mówię do niej „mamo". Zresztą przez gardło by mi to chyba nie przeszło.

Przykro mi, że tak mnie traktuje. Chciałabym mieć z nią dobre relacje ale to chyba niemożliwe. Już z niepokojem myślę o świętach. Nie będzie zadowolona z prezentu, będzie mnie wypytywać o dzieci, nie spodoba się jej moje ubranie... Będę musiała znów siedzieć sztywno przy stole, spróbować wszystkich potraw, a w prezencie pewnie dostanę kolejną apaszkę lub portfel.

Kontrola musi być

Arleta od prawie 20 lat jest szczęśliwą mężatką i matką trójki dzieci. Razem z mężem wybudowali piękny dom. Jest szczęśliwa. Spokojne życie rodziny potrafi zburzyć tylko jedna osoba...

— Moja teściowa ma już ponad 70 lat, ale to czysty diabeł wcielony. Nawet mąż tak o niej mówi — śmieje się. — Nauczyłam się z tym żyć, ale są momenty, że miałabym ochotę ją udusić. Moja teściowa odwiedza nas dość często i choć minęło już tyle lat, ciągle sprawdza, czy aby wystarczająco dobrze dbam o jej syna i wnuki. Kontroluje, co mu daję na obiad, czy jej synek nie ma brudno, czy ma wyprane ubrania. Kiedyś dorobiliśmy jej klucze do domu, żeby podlewała kwiaty, gdy wyjeżdżaliśmy gdzieś całą rodziną. Teraz ona to wykorzystuje i potrafi wpaść do nas bez zapowiedzi, uprać czy uprasować rzeczy synka albo przynieść ulubione kotlety, bo przecież ja takich zrobić nie potrafię.

Denerwuje mnie to bardzo, bo przecież nie jesteśmy już dziećmi. Mąż wiele razy rozmawiał z teściową o tym, jednak ona twierdzi, że stara się nam pomagać. Dzieci też się denerwują, gdy teściowa pod ich nieobecność sprząta im pokoje. Zawsze coś poprzestawia i nie mogą potem nic znaleźć. Śmieją się ze swojej babci, że to „szpieg z krainy deszczowców". Do teściowej nic nie dociera, ani prośby ani groźby. Chyba taki już jej urok.

Teściowa anioł

Ania i Radek małżeństwem są ponad 10 lat, mają dwie córeczki: 6- i 4-letnią. Pracują, prowadzą dom, opiekują się dziećmi. Pomaga im teściowa.

— To prawdziwy skarb — zapewnia Ania. — Dobra, ciepła, kocha nas i wnuki nad życie, zawsze doradzi, pomoże. Mogę jej się zwierzyć z każdego problemu. Razem lubimy chodzić na zakupy, przygotowujemy wspólnie większe imprezy. Możemy zawsze na nią liczyć. Nie ocenia, nie krytykuje.

Oczywiście, ma swoje zdanie, ale niczego nam nie narzuca. Nawet ze swoją mamą nie jestem w tak dobrych stosunkach co z teściową. Kiedy 8 lat temu poroniłam, to ona siedziała przy moim łóżku, wspierała, przytulała i cierpiała tak jak my. To ona tłumaczyła, że będzie jeszcze dobrze. Dzięki niej nauczyłam się dobrze gotować, przekazała mi wiele przepisów.

Zawsze chętna do opieki nad wnuczkami, nigdy nie ma problemu, żeby została z dziećmi, gdy my chcemy gdzieś wyjść. Traktuje mnie jak córkę, nawet mój mąż się śmieje, że mam z nią lepszy kontakt niż on. Kocham ją bardzo i dziękuję że jest tak wspaniałą mamą i babcią. Takiej teściowej życzę każdemu.

Wylałam przez nią wiele łez

Pani Danuta opiekuje się swoją 90-letnią teściową od kilku lat. Kobieta ma demencję starczą, od roku nie chodzi i jest przykuta do łóżka. Pani Danuta ma 68 lat i słabe zdrowie, jednak nie podjęli z mężem decyzji, żeby umieścić teściową w jakimś domu opieki.

— Sama nie chciałabym być w takim miejscu i nie zamierzam oddać tam teściowej, choć w życiu wiele krzywd mi wyrządziła — opowiada. — Jesteśmy z mężem po ślubie już ponad 40 lat, ale wciąż pamiętam, ile ta kobieta krzywd mi wyrządziła. Opiekuję się nią, ale nie umiem zapomnieć.

Ta kobieta zawsze rządziła całą rodziną. Kiedy mąż mnie jej przedstawił, stwierdziła, że nie jestem odpowiednią partią dla niego, bo pochodziłam z biednej rodziny. Na każdym kroku po naszym ślubie podkreślała, że nic w domu nie jest moje. Zdarzało się, że kiedy była na mnie zła, to wykręcała korki i nie mieliśmy prądu, paliła w piecu tylko wtedy, kiedy jej było zimno. Nie obchodziło jej, że my z małymi dziećmi marzliśmy.

Dzieci zawsze w jej obecności musiały siedzieć na baczność i nic nie mówić, chyba, że babcia je o coś zapytała. Potrafiła wyrwać mi i dzieciom z ręki jabłka, które spadły

eprasa.pl 31c680f498

Fot. archiwum prywatne

Ania ze swoją teściową Krystyną

w ogrodzie. Wolała, żeby zgniły, niż my mielibyśmy je zjeść. Nawet jak kupiliśmy mieszkanie i się wyprowadziliśmy, oboje pracowaliśmy, to zawsze mówiła, że gdyby nie ona, nie mielibyśmy nic. Wylałam przez nią morze łez. Byłam młoda i nie umiałam się jej przeciwstawić.

Pierwsze lata małżeństwa to był koszmar. Wszystko przez jej traktowanie, intrygi, wyzwiska, ciągłe kontrole. Mogłabym o tym książkę napisać. Nie sądziłam, że można być tak podłym człowiekiem dla swoich bliskich. Kiedy zmarł teść, a teściowa zaczęła chorować, ktoś musiał się nią zaopiekować. Rodzeństwo męża nie zamierzało się zająć matką, bo wciąż mają do niej urazę. My nie mogliśmy pozwolić, żeby mieszkała sama, więc zabraliśmy ją do siebie. Nie, nie stała się aniołem, wciąż ma wredny charakter, ale ja już nie zwracam na to uwagi. Zajmuję się nią bez żadnych uczuć, z obowiązku. Czasem dzieci, jak przyjadą, to się dziwią, że zdecydowaliśmy się nią opiekować, bo nigdy nie była dobrą matką, teściową czy babcią. Dla mnie jednak to jest człowiek i dopóki siły mi pozwolą będzie z nami.

Królowa lodu

Kasia ze swoją teściową nie ma dobrego kontaktu.

— Od początku naszej znajomości z Adamem chciałam zaprzyjaźnić się z jego mamą, ale ona nie wykazywała mną żadnego zainteresowania — opowiada. — Jest zimna i nieprzystępna, jakby serce miała z lodu. Jest bardzo obojętna, nie interesuje się naszym życiem, nie cieszy z sukcesów, nie ma potrzeby odwiedzania nas. Trudno mi ją zrozumieć. Zawsze ma kamienną twarz, nigdy nie przytula nas ani wnuków. Wydaje się być pozbawiona głębszych uczuć.

Nie powiem, cieszy mnie, że się nie wtrąca w nasze życie, nie krytykuje, ale jej obojętność też mnie denerwuje. Adam mówi, że zawsze taka była, że nawet gdy był dzieckiem, to rzadko zdarzało się jej go przytulić, pochwalić czy pobawić z nim. Chciałabym, żeby cieszyła się z naszych i wnuków osiągnięć, żeby potrafiła swobodnie z nami rozmawiać. Moi rodzice mieszkają daleko, dlatego chciałabym usiąść z nią przy kawie i swobodnie porozmawiać. Nie potrafię zburzyć tego lodowego muru, za którym się zamyka moja teściowa. Może to taki typ charakteru?

Ma dobre serce

Darek ożenił się z Iwoną 7 lat temu. Zamieszkali u teściów. Początkowo obawiał się, że nie jest to dobry pomysł, ale okazało się, że jego teściowa jest inna niż ta z opowiadanych przez kolegów kawałów: dobra teściowa to martwa teściowa.

— Takiej teściowej to chyba nie ma nikt — uważa Darek. — Nie rozwiódłbym się z żoną, bo straciłbym taką wspaniałą teściową. Nawet żona się ze mnie śmieje, że dogaduję się z nią lepiej niż rodzone dzieci. Ale prawda jest taka, że ta kobieta ma tak dobre serce, że nigdy i nikogo by nie skrzywdziła. Jak tylko może stara się pomóc wszystkim. Co rano pyta mnie, co zjadłbym na obiad, pamięta o naszych urodzinach i rocznicach. Wspiera, pomaga, ale nie narzuca się ze swoim zdaniem. Cieszą ją nasze sukcesy, dopinguje w realizacji planów. Nie mówię do niej teściowa, a mamusia, bo ona na to zasługuje. Rodzona matka nie daje mi tyle wsparcia, co ona.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

Kiedy **rodzinne spotkania** zamiast cieszyć, przerażają

Żarty o teściach mogą niektórych bawić, ale co, gdy relacje z rodzicami naszych partnerów stają się już nie do zniesienia? Jak uniknąć poważnych konsekwencji i załagodzić rodzinne konflikty? Odpowiada psycholog Magdalena Kowalska.

— Czy trudne relacje z teściami mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne lub relacje z pozostałymi członkami rodziny?

— Trudne relacje z teściami zazwyczaj przedstawiane są w społeczeństwie w humorystyczny sposób. Byłoby cudownie, gdybyśmy sami, napotykając schody, podchodzili do tego z dozą humoru i zdrowego dystansu. Nie każdy ma jednak wystarczające zasoby, aby wytrzymywać regularną krytykę, niechęć czy brak akceptacji jako członka rodziny. Niestety bywa również tak, że niesie to za sobą konflikty w małżeństwie, a nawet utrudnia relacje dzieci z dziadkami.

Wspólne, rodzinne spotkania, zamiast cieszyć, nasączone są ciężarem wiszącym w powietrzu. Konflikty takie nie są zatem ograniczone do dwojga osób, lecz wpływają na całą rodzinę. Ekspozycja na ciągłą, regularną dawkę stresu może doprowadzać tutaj do obniżenia nastroju, frustracji i wybuchów złości przy każdej okazji, gdy mowa o teściach. Ale również niepokoju lub nawet stanów lękowych czy depresyjnych przed odwiedzinami, lub samymi telefonicznymi rozmowami, a także po nich. Jeśli dodatkowo osoba będąca z nami w związku nie będzie dostrzegać toksycznych zachowań swojego rodzica i bronić go za wszelką cenę lub my sami będziemy za całą sytuację obwiniać partnera. Może to poskutkować poważnymi kryzysami w związku.

— Jak zatem poradzić sobie z nieprzychylnymi nam teściami?

— Przede wszystkim warto przeanalizować i zrozumieć, skąd wynika dane zachowanie.

> Przy odrobinie empatii może okazać się, że wrogość jest wynikiem ukrytych, wewnętrznych konfliktów, z którymi my sami nie mamy nic wspólnego.

Co za tym idzie, przestaniemy pewne rzeczy odbierać personalnie, ale także znajdziemy strategię, na bazie której zbudujemy odpowiedni sposób komunikacji, odnajdując obszar, na którym powinien być położony akcent.

Być może chodzi o samotność? O lęk przed porzuceniem? O troskę o przyszłość wnuków?

O cokolwiek by chodziło, warto to przemyśleć i podjąć wspólną rozmowę. Idąc tym tropem, warto po prostu rozmawiać z nastawieniem na kompromis, a nie przeciąganie liny. Konflikty bowiem wielokrotnie wynikają z domysłów i niedopowiedzeń. Ponadto nie dawajmy się wciągać w awantury, ponieważ będzie to tylko dodatkowa pożywka dla utrudniania relacji. Jeśli widzimy, że sposób ekspresji i określone cechy osobowości nie są już w ogóle podatne na zmiany, nie podsycajmy ognia, zachowajmy dystans, zaakceptujmy sytuację i trzymajmy się niezbędnego minimum do utrzymania rodzinnych więzi, zachowując przy tym własną uprzejmość.

W tym punkcie warto pamiętać także o ustalaniu granic i asertywności.

> Wsparcie zawsze jest przydatne, ale ingerowanie bez pozwolenia w życie prywatne nie powinno mieć miejsca. Zachowajmy prawo do przestrzegania tego bez wyrzutów sumienia.

Przy odrobinie zaangażowania warto także spróbować działań, które mogą w efekcie połączyć i stworzyć pole do wspólnych zainteresowań i tematów.

Warto również skupić się na jasnych stronach relacji. Być może jest coś, za co lubimy swoich teściów i na tym możemy zbudować coś dobrego.

Ostatecznie, jeśli nic nie pomaga, przestańmy mieć idealistyczne oczekiwania jeszcze sprzed małżeństwa dotyczące wspaniałej bliskości z teściami. Zaakceptujmy fakt, że nie mieliśmy tyle szczęścia (co nie jest naszą winą) i skupmy się na tym, na co wpływ mamy, czyli własnym życiu.

not. kk

Fot. archiwum prywatne

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 online. 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 31c680f498

To rząd wypowiedział nam **wojnę**

Jeszcze kilka lat temu zupełnie nie interesowała się polityką. Wszystko zmieniło się w 2016, kiedy zawiązał się Elbląski Strajk Kobiet. Na jego czele do dziś stoi Izabela Daciuk, która zapewnia: nie zamierzamy kończyć działalności po wygranej rewolucji.

Od lewej: Monika Falej, Marta Lempart i Izabela Daciuk

Fot. Ryszard Biel

— Pamiętasz, co było zapalnikiem do tego, by stworzyć Elbląski Strajk Kobiet?

— Na 3 października 2016 zaplanowano tzw. Czarny Poniedziałek. Miał on na celu powstrzymać partię rządzącą przed wprowadzeniem projektu całkowitego zakazu aborcji. W ponad 100 miastach odbyły się „czarne protesty", m.in. i u nas w Elblągu. Organizatorkami były elblążanki — młode dziewczyny i kobiety, które zapoznały się przez internet. Zebrała się nas dwudziestka. Po tym proteście weszłyśmy w szeregi Ogólnopolskiego Strajku Kobiet i przyjęłyśmy nazwę, którą posługujemy się do dziś.

29 października tego samego roku odbył się kolejny protest, z grupy 20 organizatorek, pozostało ich już tylko 8. Po październikowym zrywie, w Elbląskim Strajku Kobiet były już tylko dwie aktywistki — ja i moja koleżanka Angelika — wspólnie założyłyśmy grupę w mediach społecznościowych, w której zgromadziło się około 150 osób. Ich zaangażowanie ograniczało się zwykle tylko do działań w sieci, chociaż zdarzało się, że przychodziły też na organizowane przez nas wydarzenia.

Nadszedł wreszcie 8 marca 2017 roku, kiedy nie tylko w Polsce, ale i na świecie OSK organizowało protesty w obronie praw kobiet. W Elblągu we dwie zorganizowałyśmy bardzo duże wydarzenie, podczas którego żądałyśmy pełni praw reprodukcyjnych, państwa wolnego od zabobonów, wdrożenia i stosowania konwencji antyprzemocowej i poprawy sytuacji ekonomicznej kobiet.

Po każdym takim proteście przybywało członkiń i członków, lecz nie była to powalająca liczba. W międzyczasie w Polsce i Elblągu odbywało się sporo akcji dotyczących obrony praw kobiet — m.in. 3 października 2017, kiedy manifestowałyśmy poparcie dla projektu ustawy „Ratujmy kobiety".

Jeszcze do września 2019 roku czynnie działałyśmy w Elblągu we dwie, potem Angelika wyprowadziła się do innego miasta i pozostałam sama. Do października 2020 roku udało mi się zorganizować parę wydarzeń przeciwko instytucji kościoła rzymskokatolickiego — nie mylić z wiarą — obnażając grzechy poczynione przez jego biskupów i księży.

ESK nawiązało wówczas współpracę z inicjatywą obywatelską z Krakowa „DOŚĆ milczenia — STOP klerykalizacji Polski". Działacze przyjeżdżali pomagać w organizacji wydarzeń dotyczących przede wszystkim bulwersującej sprawy pedofilii w kościołach polskich.

We współpracy z Feminoteką z Warszawy ESK organizowało przez trzy lata akcje stop przemocy wobec kobiet i stop gwałtom. Tego typu happeningi odbywają się 14 lutego każdego roku na całym świecie.

— I ostatnio kolejny raz zawrzało.

— Już od 19 października nie tylko Ogólnopolski Strajk Kobiet, ale i elbląski oddział przeprowadziły protesty uliczne pod nazwą Ostra Jazda. 22 października, po tym, co wydarzyło się w „pseudo Trybunale Konstytucyjnym", w całej Polsce rozpoczęły się protesty przeciwko zaostrzeniu ustawy antyaborcyjnej. 23 października spotkałyśmy się w Elblągu przed biurem posła PiS, Leonarda Krasulskiego, gdzie, jako liderka ESK, przedstawiłam powody, które wyprowadziły nas na ulice.

Nastroje elblążan zmieniły się po wizycie Marty Lempart. — Nie mam pojęcia, co się wówczas stało — przyznaje Izabela Daciuk

Na początku, w sprawach organizacyjnych mogłam liczyć tylko na dwie koleżanki, ale w związku z tym, że od czasu pierwszych protestów, nasza grupa w mediach społecznościowych liczyła już prawie 4000 członkiń i członków, zwróciłam się do nich o pomoc. Odezwało się wielu wspaniałych ludzi, którzy zasili szeregi Elbląskiego Strajku Kobiet i zaoferowali pomoc w organizacji spacerów. Dziś grupa organizatorska liczy 8 osób — o różnych poglądach, zainteresowaniach, charakterach, jednakże przyświeca nam jeden wspólny cel — obalenie rządu PiS.

— To właśnie ten cel przyświecał ci, kiedy postanowiłaś aktywnie uczestniczyć w tworzeniu i działaniach ESK?

eprasa.pl 31c680f498

— Nie mogłam podjąć innej decyzji, ponieważ jestem kobietą, matką córki, której los innych kobiet nie jest obojętny.

Do września 2016 roku nie interesowałam się polityką, ani tym, czym zajmuje się polski rząd. Ograniczałam się tylko do brania czynnego udziału w wyborach powszechnych oraz czytaniu ustaw dotyczących spraw zawodowych. Kiedy jednak zaczęło być głośno o tym, co rząd PiS zamierza zrobić z ustawą aborcyjną już w roku 2016 i po przeczytaniu apelu wybitnej aktorki Krystyny Jandy, podjęłam decyzję, że nie będę cicho siedzieć w domu, że wyjdę na ulicę i będę głośno wyrażała swoją opinię na tematy związane ze sprawami kobiet.

— Ostatnie akcje pokazały jednak, że solidarność szybko może zmienić się w nienawiść.

— W pierwszych protestach, po 22 października, brało udział wielu elblążan, według statystyk elbląskiej policji w pierwszej blokadzie samochodowej wzięło udział nawet 4 tysiące mieszkańców. Czuło się solidarność i braterstwo.

Wszystko zmieniło się jednak po 5 listopada, kiedy gościłyśmy u siebie liderkę Ogólnopolskiego Strajku Kobiet Martę Lempart. Nie mam pojęcia, co się wówczas stało z mieszkańcami Elbląga. Okazało się nagle, że hasła i postulaty są niezgodne z poglądami protestujących. Choć ludzie dobrze wiedzieli, że protest przeciwko całkowitemu zakazowi aborcji to tylko początek wojny z rządami PiS. Logiczne było, że wobec nieusunięcia decyzji TK, partia PiS popełniła bardzo dużo nierozsądnych błędów politycznych.

Ostrzegałyśmy polityków. Strajk Kobiet wystąpił wówczas z „grubszym działem". Podczas protestów i spacerów odbywających się w całej Polsce, działaczki OSK słuchały haseł skandowanych przez ludzi i pytały, o co chcemy walczyć. Te postulaty, które wówczas przedstawiłyśmy, nie są zatem wyłącznie naszymi słowami, a słowami narodu. My tylko je spisałyśmy i przedstawiłyśmy Polakom.

Myślałam kiedyś, że Elbląg to spokojne, tolerancyjne i bezpieczne miasto. Dziś już tak nie sądzę. Po wizycie Marty Lempart nastawienie ludzi zmieniło się diametralnie. Może wpływ miały na to postulaty, w których ujęto też społeczność LGBT i całkowitą legalizację aborcji, może elblążanie wcale nie są tak tolerancyjni, jak mi się wydawało, ale to tylko moje przypuszczenia.

Fot. archiwum prywatne

Fot. Ryszard Biel

Elbląski Strajk Kobiet zorganizował w środę zbiórkę na rzecz pacjentów ZOL chorych na Covid-19

Elblążanki i Elblążanie zaczęli patrzeć na prawo i lewo, i zapomnieli o naszym głównym celu. Właśnie przez to nie odczuliśmy w Elblągu prawdziwej solidarności. Myślę też, że ludzie wystraszyli się po prostu działań policji.

Funkcjonariusze zaczęli legitymować ludzi również na spacerach z Elbląskim Strajkiem Kobiet, twierdząc, że organizujemy nielegalne zgromadzenia. Nie jesteśmy organizatorkami tych spacerów. My tylko informujemy, że wybieramy się zwiedzać Elbląg i przy okazji będziemy wyrażać swoje zdanie na temat rządu PiS. Nie robimy nic nielegalnego, bo Konstytucja zapewnia nam takie prawo. To rząd wypowiedział nam wojnę. I to w czasach pandemii, zamiast zająć się sprawą COVID-19, zaczęli zajmować się ustawami dotyczącymi życia kobiet, nie pytając nas o zdanie.

Zastanawia mnie tylko jedno — jak to się stało, że walka z rządem zaczęła się w Elblągu z 4 tysiącami ludzi, a teraz na spacerach spotykamy się zaledwie w dwudziestkę?

— Zmniejszająca się liczba elblążan podzielających wasze zdanie to nie jedyny problem.

— Kolejnym jest wszechobecny hejt. W komentarzach w sieci stale pojawiają się negatywne opinie dotyczące protestów. Kiedy jednak zaczęto obrażać pojedyncze osoby, nie mogłam tego tak zostawić i podjęłam zdecydowane kroki.

W jednym z ostatnich wywiadów powiedziałam, że odnoszę wrażenie, iż Elbląg to w większości miasto kiboli, nazioli i PiS-owców. Jak mam myśleć inaczej, jeśli jestem wyzywana od lewaków — choć daleko mi do bycia jednym z nich, lub kiedy używa się w moim kierunku obraźliwych epitetów?

Zarzucano mi na przykład, że jestem osobą wulgarną. Dziwię się, jak łatwo wrzucić kogoś do jednego worka. Ci, którzy ze mną byli na pewno zauważyli, że to nie ja skanduję wulgarne słowa, a rozwścieczeni obywatele.

Odnoszę wrażenie, że mieszkanki i mieszkańcy Elbląga to w większości ludzie, którzy tylko siedzą w fotelach i narzekają, a takie zachowanie nie przyniesie żadnych zmian.

— Bo ty, mimo wszystko, swojej działalności nie zawieszasz.

— Z natury jestem optymistką i aktywistką. Zawsze głośno i wyraźnie wypowiadałam swoje zdanie. Mam ustabilizowane życie rodzinne i zawodowe, i dlatego mogę poświęcić czas na pomoc skrzywdzonym kobietom oraz dzieciom. Motywem mojego działania jest mój feminizm, a osoby, które bardzo często mylą znaczenie tego słowa, zachęcam do zapoznania się z jego definicją.

W związku z tym, iż jestem optymistycznie nastawiona do świata, potrafię zarażać tym optymizmem i swoją aktywnością wielu ludzi. Dzięki temu Elbląski Strajk Kobiet staje się coraz liczniejszą grupą, co daje nam jeszcze większą możliwość działania w kierunku obrony praw kobiet i nie tylko.

> Nie jesteśmy organizatorkami spacerów. My tylko informujemy, że wybieramy się zwiedzać Elbląg i przy okazji będziemy wyrażać swoje zdanie na temat rządu PiS.

Obecna sytuacja kobiet w Polsce jest katastrofalna, bowiem rząd dąży do tego, abyśmy były zniewolone. Mamy być inkubatorami, dodatkiem do mężczyzn, służącymi, bezwolnymi osobami.

Cztery lata temu skandowałyśmy hasło: „Jarosław — niestety, ten rząd obalą kobiety!". I to właśnie się stanie, teraz właśnie nadszedł czas na to, aby pozbyć się Jarosława Kaczyńskiego, starego i złego człowieka, który ponad 6 lat temu powinien odejść na emeryturę.

Nadszedł teraz czas na wymianę całego rządu na nowe młode polityczki i nowych młodych polityków. My, jako Strajk Kobiet nie zamierzamy kończyć działalności po wygranej rewolucji, będziemy cały czas przyglądać się każdemu rządowi i reagować odpowiednio na jego działania.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 31c680f498

Wypadek **zmienił moje życie...** na lepsze

fot. Arch. prywatne

Jacek to człowiek, który w wyniku wypadku stał się osobą niepełnosprawną. Stracił prawą nogę, a druga została zmiażdżona. Lekarze mówili mu, że nigdy nie będzie chodził. On jednak postawił na swoim. Pomimo swojej niepełnosprawności jest cały czas uśmiechnięty i pozytywnie nastawiony do ludzi i świata. Jest aktywny fizycznie, bo jak mówi, bariery są tylko w naszych głowach.

Jacek Dubicki pochodzi z Braniewa. Tu się urodził i chodził do szkoły. Jego tata pochodzi z Braniewa, a mama z Bartoszyc. W Braniewie mieszkają do dziś jego rodzice i brat bliźniak Leszek. Najstarszy brat od wielu lat mieszka w Szwecji. To tam, jako młody 16-letni chłopak, Jacek pojechał w czasie wakacji, by zarobić pieniądze.

— Pracowałem ponad dwa miesiące na budowie — wspomina. — Tam zarobiłem naprawdę dobre pieniądze i zwiedziłem kawałek świata. Do Szwecji wyjeżdżałem w każde wakacje. Byłem przeszczęśliwy, że miałem swoje pieniądze.

Jacek już od najmłodszych lat uwielbiał aktywność sportową i z pasją trenował. Pływał, grał w piłkę, a potem zaczął ćwiczyć z ciężarami. Miał wiele planów i marzeń na swoją przyszłość. Był ambitny, chciał zostać strażakiem. Dwa razy starał się o przyjęcie do Szkoły Aspirantów Straży Pożarnej w Poznaniu. Niestety, za drugim razem do przyjęcia zabrakło mu jednego punktu.

— Nie chciałem iść na byle jakie studia, żeby tylko wpisać je do CV, miałem swoje ambicje — mówi. — Po tym, jak po raz drugi nie przyjęto mnie na studia zdecydowałem się wyjechać do Szwecji. Trudno było mi to wszystko w Braniewie zostawić, miałem wielu znajomych, plany, jednak myślałem, że wyjadę na jakiś rok czy dwa, żeby zarobić i odłożyć pieniądze. Ze sobą zabrałem testy, by uczyć się i po raz kolejny starać się o przyjęcie na studia do Poznania. Jednak życie pisze różne scenariusze.

Pod koniec listopada 2011 roku Jacek miał wypadek samochodowy. Jechał po narzędzia, by zabrać je do pracy. Prawdopodobnie ze zmęczenia przysnął za kierownicą.

Jacek przeżył, ale wypadek okazał się tragiczny w skutkach. Przez dwa tygodnie przebywał w śpiączce. Amputowano mu prawą nogę, a stopa drugiej nogi była bardzo uszkodzona.

— Kiedy się obudziłem po 2 tygodniach śpiączki, spędziłem jeszcze 2,5 miesiąca w szpitalu. Miałem zmiażdżone nogi, w prawą jednak wdała się gangrena i 4 razy musieli ją ciąć. Lekarze powiedzieli mi też, że uszkodzenia nerwowe w lewej stopie są zbyt duże i już nigdy nie będę mógł chodzić — opowiada. — Przeszedłem kilka operacji, rehabilitację. W kości lewej nogi mam wstawioną rurę tytanową, a kolano i kostkę skręconą na śruby oraz blachy. Byłem przerażony, zły i smutny. Ból był niesamowity. Póki nie przeszedłem operacji drugiej nogi 1,5 roku żyłem z ogromnym bólem, którego nie potrafię nawet opisać. Lekarze mówili, że nie będę chodził, ale ja w głowie wiedziałem, że będę. Nie wiedziałem początkowo jak, ale wiedziałem, że zrobię wszystko, by tak się stało.

Kiedy po wypadku Jacek wrócił do domu, musiał nauczyć się żyć na wózku. Sam sobie gotował, prał, sprzątał. W lutym 2012 zaczął poruszać się na protezach o kulach, potem o lasce. W wakacje zaczął powoli trenować.

— Brakowało mi siłowni i ruchu. Zawsze po pracy chodziłem na trening — mówi. —Jestem jednak walecznym człowiekiem, więc jak już coś sobie postanowię to muszę to osiągnąć. Po wypadku wyglądałem strasznie, ważyłem 50 kilo, miałem wybite przednie zęby, siedziałem na wózku. Moja pewność siebie wynosiła wtedy zero. Najtrudniejsze

eprasa.pl 31c680f498

było dla mnie to, jak ludzie patrzyli na mnie z litością.

Jednak dzięki silnemu charakterowi Jacek szybko przystosował się do nowego życia i odkrył w sobie energię, która pozwoliła mu wrócić do normalnego życia.

— Zacząłem żyć, tak jak nigdy wcześniej. Wyznaczyłem sobie cele, zrozumiałem, że nie mogę zmarnować drugiej szansy, którą dostałem od losu — mówi. — Może ten wypadek był po to, żebym docenił to, co mam. Wcześniej nie myślałem, że może mi się coś stać. Wypadek może był takim pogrożeniem palcem, najmniejszym wymiarem kary. Zapragnąłem docenić to, że żyję i otworzyłem się na nowe doświadczenia. Zawsze kochałem sport i postanowiłem, że pomimo niepełnosprawności nie zrezygnuję z niego.

W 2013 roku Jacek wrócił na siłownię i rok później zaczął swoje pierwsze przygotowania na zawody. Współpracował z trenerem Pawłem Smolikiem z Olsztyna. Zaufał mu w stu procentach. W maju 2016 roku na Mistrzostwach Polski Jacek był najlepszy. Miesiąc później Jacek został Wicemistrzem Europy Federacji WPF, które odbywały się również w Siedlcach.

— Kulturystyka to filozofia życia. Jest moja pasją i stylem życia — mówi Jacek. — To ona daje mi ogromną motywację do życia. Sukcesem życiowym było dla mnie to, że stanąłem na nogi. Kiedy zdobyłem Mistrza Polski nie wierzyłem w to. Nie chodziło o wynik, ale o to by wystartować i udowodnić sobie, że stać mnie na jeszcze więcej. Nie trenuję po to, by być podziwianym, ja to robię, bo to kocham.

W 2015 roku Jacek poznał u znajomych dziewczynę Joannę. Zostali parą, zamieszkali razem. W tym roku pobrali się, a na świecie pojawił się ich upragniony syn Aleksander.

— Gdyby nie Joasia byłoby mi strasznie trudno wszystko zorganizować na zawody — mówi. — Ale kocham ją nie tylko za to. Jest ze mną zawsze w trudnych momentach, to ona wie jak mnie podbudować i wesprzeć. Nie pozwala mi się nigdy poddawać. Jest kobietą mojego życia. Kiedy urodził się nasz syn to stałem się najszczęśliwszym człowiekiem na świecie. To niesamowite uczucie kiedy po raz pierwszy wziąłem go na ręce, przytuliłem. Brakuje mi słów by opisać to uczucie. Jak widzę, że się uśmiecha i „guga" do mnie to jestem najszczęśliwszy na świecie. Spełniły się moje największe marzenia: mam wspaniałą żonę, synka, dobrą pracę, własne mieszkanie. Jestem bardzo szczęśliwy. Mógłbym być tak szczęśliwy cały czas. W przyszłości chciałbym, żeby synek miał jeszcze rodzeństwo.

Jacek jest przykładem człowieka, który dzięki swojej silnej woli, pokazuje, że w żadnej trudnej sytuacji nie można się poddawać. Od wielu lat trenuje sam. Obecnie waży 80 kilogramów, a potrafi podnieść ciężar o masie 150 kilo.

— Chciałbym przywrócić niepełnosprawnym wiarę, że mogą zrobić więcej, że mogą realizować swoje marzenia – mówi. — Niepełnosprawność nie musi oznaczać, że musimy rezygnować z aktywności. Trzeba pokonywać bariery, one są tylko w naszych głowach! Nauczyłem się z tą moją niepełnosprawnością żyć.

Jacek ma jeszcze wiele marzeń i planów, które zamierza spełniać. — Warto uwierzyć w siebie, nigdy nie można się załamywać, bo może okazać się, że życie niesie nam wiele niespodzianek. Trudno zachęcić osoby z niepełnosprawnością do jakiejkolwiek aktywności. Pokutuje przekonanie sprzed lat „jak jesteś niepełnosprawny, to masz siedzieć w domu". Pokutuje też polska mentalność. Ludzie nie zawsze wiedzą, jak zachować się w kontakcie z osobą niepełnosprawną, a niepełnosprawni mają opory przed wyjściem do świata zewnętrznego, by nie narazić się na jakieś przykrości lub niedogodności. Na przestrzeni lat wiele się już zmieniło w tym temacie. Oglądamy paraolimpiady, widzimy różnych sportowców niepełnosprawnych, zdobywających medale na światowych zawodach, ale nie każdy jest do tego przekonany. Istnieje jeszcze wiele barier do pokonania. Jednak nie warto zamykać się w domu, trzeba wyjść do ludzi, znaleźć jakąś pasję i robić to, co się kocha! Nie dajcie sobie wmówić, że czegoś się nie da. Wszystko się da. Trzeba do tego czasu i motywacji. To co było trudne miesiąc temu, za jakiś czas będzie łatwe. Satysfakcja z osiągnięcia celu jest dla osoby niepełnosprawnej bardzo ważna. Trzeba po prostu uwierzyć w siebie!

I dodaje: Zokazji zbliżających się Świąt chciałbym życzyć wszystkim znajomym, rodzinie i Czytelnikom dużo zdrowia, radości oraz szczęścia. Wiary, która pozwoli pokonać wszystkie trudności.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.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 31c680f498

W podróży patrzę na życie z dystansem

Niezwykła kobieta, w której drzemie ogromna siła. Przezwycięża trudności, nigdy się nie poddaje, z uśmiechem na ustach i sercem na dłoni jest zawsze tam, gdzie potrzeba pomocy. Kobieta o pięknym wnętrzu, z pasją i nadzieją, że w życiu wszystko dzieje się po coś...

fot. Arch. prywatne

Kiedy jesteśmy dziećmi, interesuje nas wszystko – pasja, ciekawość i entuzjazm towarzyszą nam na każdym kroku. Jako dorośli wszystko już wiemy, niewiele potrafi nas zaskoczyć czy porwać do reszty. Jako dorośli ludzie znajdujemy w życiu pasję, która daje nam radość. Taką pasję odnalazła Edyta Wróblewska z miejscowości Pakosze w gminie Pieniężno (pow.braniewski). Od ostatnich wyborów pełni w swojej małej ojczyźnie funkcję sołtysa, a od 15 lat pracuje zawodowo w handlu. Uśmiechnięta i zawsze gotowa do działania. Kobieta, która w swojej miejscowości postanowiła zintegrować mieszkańców. Organizuje z Radą Sołecką imprezy dla dzieci i dorosłych, pomoże napisać pismo, doradzi. Jej sołectwo realizuje też różne projekty, wyjeżdża na wycieczki. Nawet w trudnym czasie pandemii, mieszkańcy wspierają się i działają.

Kobieta pracująca, która żadnej racy się nie boi. Jak trzeba, to chwyci za łopatę czy grabie, by posprzątać swoje sołectwo. Jej telefon jest prawie cały czas podłączony do ładowania, bo co chwilę ktoś dzwoni. Mieszkańcy szukają u niej wsparcia, zwracają się z problemami nie tylko w sprawie sołectwa, ale często i w prywatnych. A ona reaguje natychmiast i pomaga. W jej sołectwie mieszka zaledwie 155 mieszkańców. Choć mała to grupa to bardzo zgrana, nastawiona pozytywnie do zmian i chętna do działania. — Choć nasze sołectwo jest małe to chcemy, by było coraz ładniejsze. To przecież miejsce, w którym żyjemy — mówi Edyta, sołtys miejscowości Pakosze-Brzostki. — Uważam, że wieś, która nie idzie z duchem czasu, w końcu umrze. Dlatego staramy się „ożywić" naszą miejscowość, jak najczęściej angażować mieszkańców i integrować nasze środowisko. Jesteśmy zgrani i wiemy, że razem możemy o wiele więcej osiągnąć.

Nie można żyć jednak bez jakiejkolwiek pasji. Edyta o tym doskonale wie, bo ma w życiu takie. Od dziecka lubiła poznawać nowe miejsca, podróżować i pomagać ludziom. Od 7 lat zbiera śnieżne kule. Początkowo z aniołami, teraz jednak w szkle zamknięte są różne miasta.

— Uznaję swoją pasję za istotną i integralną część życia — mówi pani Edyta Wróblewska.— Dzięki niej buduję swoją tożsamość oraz pozytywne poczucie własnej wartości. Pozostaje ona w harmonii z innymi moimi zajęciami i obowiązkami. Daje przyjemność i satysfakcję, przyczynia się do utrzymania dobrego samopoczucia i nastroju. Pozwala mi doświadczyć przyjemnego stanu skupienia na zadaniu i zaangażowania w jego realizację. Życie bez pasji byłoby nudne. Pasja nie musi oznaczać wielkich czynów. Pasją mogą być codzienne czynności, które sprawiają nam radość. Pasją może być dekorowanie albo prace w ogrodzie. Może to być bieganie, albo czytanie książek. Pasją może być gotowanie, łowienie ryb, spacery z pupilem albo malowanie paznokci. Może być nią wszystko, ale... najważniejsze jest to, żeby ta pasja była obecna w naszym życiu. Moją ogromną pasją są podróże i kule śniegowe, które kupuję we wszystkich miejscach, które odwiedzam. Również znajomi przywożą mi ze wszystkich podróży takie właśnie kule. Kiedy otrzymuję kulę z jakimś nieznanym mi miejscem, to siada do komputera i szukam informacji na jego temat.

Kolekcja pamiątkowych kul Edyty liczy już

700

egzemplarzy.

Kolejną z pasji Edyty są podróże. Chęć poznawania nowych kultur, obcowanie z ludźmi z różnych zakątków świata, odkrywanie nowych terenów, roślinności, zwierząt – to wszystko sprawia, że czuję, że żyje. Nieważne czy jest to podróż na koniec świata, podróż po Europie czy podróż do Warszawy. Każda jest dla niej wyjątkowa. Z każdej podróży przywozi też śniegową kulę. Jej kolekcja liczy już około 700 kul, 500 z nich to pamiątki z różnych miejsc.

— Przed jakąkolwiek podróżą czuję motyle w brzuchu i kocham to. To uczucie wręcz nie do opisania — mówi. — Podróżowanie niesamowicie uczy, a jako, że jestem osobą wrażliwą to, każdą podróż analizuję sto razy, analizuję wszystko i wczuwam się. Często słyszę pytania czy takie podróżowanie mi się nie nudzi. Jasne, że pasje się czasem wypalają, ale mam w sobie tak silną żądzę poznawania świata, odkrywania nowych dla mnie miejsc, że moja odpowiedź zawsze brzmi tak samo: „Nie, wręcz przeciwnie...". Moim marzeniem jest zobaczyć jak najwięcej miejsc na świecie. Jest przecież tyle pięknych, wartych odwiedzenia, poznania, odkrycia. Kiedy wyjeżdżamy w podróż, mamy możliwość spojrzenia na własne życie z dystansu. Oddalamy się od miejsca, które bardzo dobrze znamy w nową przestrzeń, której musimy się nauczyć. Doświadczamy siebie w zupełnie nowych okolicznościach. Podróże pomagają przewartościować, otwierać lub zamykać pewne etapy w życiu. To jest sposób na pobudzenie kreatywności, na znalezienie rozwiązań trudnych dla nas sytuacji, wyszukiwanie nowych ścieżek. Podróżując, można odkryć nie tylko nowe kultury i miejsca, ale także samego siebie.

Edyta śmieje się, że poszukiwanie prawdziwej pasji czasami jest jak praca archeologa – trzeba zagłębić się w przeszłość, zebrać strzępki śladów, wydobyć zapomniane informacje, skojarzyć fakty, pogłówkować i wyciągnąć wnioski. Takiej analizie warto poddać wspomnienia z dzieciństwa. Czasem trzeba po nie sięgnąć naprawdę głęboko. Przypomnieć sobie czasy, kiedy coś nas po prostu fascynowało, co lubiliśmy robić lub o czym marzyliśmy. I nie przejmować się, co inni o tym pomyślą, czy będzie to dla nas do czegoś przydatne, opłacalne, czy jest w tym jakiś większy sens.

— Z czystym sumieniem mogę powiedzieć, że moją pasją jest po prostu życie. Staram się wyciskać z niego ile się tylko da. Staram się doceniać pozytywy, próbować nowych rzeczy, podejmować wyzwania, poznawać kolejne, nowe pasje — mówi Edyta. — W życiu nie zawsze jest kolorowo, ja też miewam lepsze i gorsze dni, radości i smutki. Życie to nie bajka, ale uważam, że wszystkie przeciwności losu, gorsze sytuacje pojawiają się w naszym życiu po coś. To one pokazują nam, że trzeba czerpać garściami z tych dobrych momentów, doceniać drobnostki, ale też nie bać się ryzykować i co rusz próbować nowych rzeczy. To my sami kreujemy naszą rzeczywistość, a pasje rozwijają nasze spojrzenie na świat, dodają nam motywacji do codziennego życia i pomagają nam dostrzegać same pozytywy. Warto żyć pełnią życia, bo nigdy nie wiadomo, co nas czeka. Cieszmy się każdą chwilą, każdym promieniem słońca, bądźmy dla siebie dobrzy, szanujmy się. Moim mottem życiowym są słowa Jana Pawła II „Nie żyje się, nie umiera się - na próbę".

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 31c680f498

fot. archiwum prywatne

Kobiety potrafią być **wielozadaniowe**

Radiowiec i plastyk, które porzuciły dotychczasowe zajęcia i zajęły się produkcją kosmetyków naturalnych Lovem. Magda Osipiak i Ewa Sienkiewicz postawiły na pasję i ekologię. — W kobiecym biznesie liczy się dobra energia, bezkompromisowość i przede wszystkim zaufanie — mówią.

— Długo znałyście się, zanim założyłyście Lovem?

Magda: — Tak, to wieloletnia przyjaźń. Poznałyśmy się przez naszych ówczesnych partnerów i od razu znalazłyśmy wspólny język. Razem z naszymi byłymi partnerami tworzyliśmy wówczas paczkę przyjaciół, która upodobała sobie sporty ekstremalne. Razem wspinaliśmy się, żeglowaliśmy, a panowie latali na paralotniach... W międzyczasie związki się rozpadły, a nasza kobieca przyjaźń przetrwała.

— Czym zajmowałyście się, zanim jeszcze powstała marka?

Ewa: — Jestem plastykiem. Tworzyłam gobeliny, płaskorzeźby i ściany artystyczne. Bardzo kochałam tę pracę, ale w pewnym momencie miałam już jej przesyt. Bardzo chciałam zmian.

Magda: — Ja skończyłam pedagogikę specjalną i resocjalizację, ale wiele lat pracowałam w radiu. Cztery lata temu, podczas jednego ze spotkań obie stwierdziłyśmy, że jesteśmy na tym samym etapie życia. Miałyśmy dosyć naszych dotychczasowych zajęć, czułyśmy, że zawodowo się wypaliłyśmy. A że obie dość mocno jesteśmy wkręcone w ekologię, to poszłyśmy w tę stronę.

Ewa: — Obie miałyśmy też sporo problemów ze skórą. Ja jestem alergikiem i samodzielnie przygotowywałam dla siebie jakieś testowe produkty w domu. Z kolei Magda dodała do tego swoją fachową wiedzę.

Magda: — Bardzo wkręciłam się w temat roślin i suplementacji. Stwierdziłam, że skoro zależy mi na tym, byśmy ja i moi bliscy dobrze jedli, to naturalnie to co nakładam na swoją skórę też powinno być naturalne. Brakowało mi jednak treściwych i skoncentrowanych kosmetyków, bo mam bardzo suchą skórę. Jako, że takich preparatów nie znalazłam na rynku, to postanowiłam, że zrobię je sama. Potem tworzyłam je dla rodziny, znajomych, dalszych znajomych... I tak się zaczęło. Wszystko rodziło się bardzo naturalnie, powoli i z pasji. Na pewno nie było tak, że jednego dnia ni stąd, ni zowąd stwierdziłyśmy, że założymy biznes kosmetyczny. (śmiech)

— Kiedy założyłyście działalność?

Ewa: — Cztery lata temu zaczęłyśmy zgłębiać temat branży kosmetycznej, firmę założyłyśmy dwa lata później, a dopiero pół roku temu wypuściłyśmy własną markę Lovem. Żeby wszystko ruszyło, trzeba było zgromadzić ogromną wiedzę, znać rygorystyczne przepisy, którym podlegają kosmetyki. Samo przygotowanie odpowiedniego laboratorium wymagało dużego nakładu sił i środków.

— Te cztery lata były również próbą dla waszej przyjaźni?

Ewa: — Zdarzały się kwestie sporne, ale w ogromie pracy nie było czasu na kłótnie.

Magda: — Myślę, że wyszłyśmy z dobrej pozycji, ponieważ miałyśmy do siebie duże zaufanie. Wcześniej, na skałkach wspinałyśmy się na jednej linie i wzajemnie asekurowałyśmy, co potencjalnie teraz bardzo nam pomogło. Przede wszystkim łączy nas wspólne zdanie w sprawach fundamentalnych. Mamy podobne poglądy, filozofię życia i poczucie estetyki. To jest podstawa.

— Ale pewnie zdarzały się stresujące momenty.

Magda: — Tak, jasne. Własny biznes wymagał cierpliwości i sporych nakładów finansowych, dlatego wszystko szło bardzo wolno. Okazało się, że do załatwienia jest mnóstwo formalności. To nie jest tak, że nagle wymyślamy recepturę kosmetyku, ona jest cudowna, a wszyscy są zachwyceni.

— Jaki jest podział obowiązków w waszym teamie?

Ewa: — Magda jest odpowiedzialna za składy kosmetyków, jako że mocno siedzi w tym temacie od wielu lat.

Magda: — Odpowiadam głównie za badania i receptury. A Ewa znajduje współpracujące z nami osoby czy dystrybutorów, pilnuje remontów. Ale tak naprawdę wszystko robimy wspólnie, bo jest tego tyle, że nie da się podzielić.

Ewa: — Zdarzają się przecież sytuacje, że jedna z nas jest nieobecna i ta druga musi ogarnąć wszystko od a do zet.

Magda: — Przykładowo, w tym roku miałam ciężką sytuację osobistą, co wyłączyło mnie z pracy. Ewa poradziła sobie tak, że firma nadal funkcjonowała i wszystko szło do przodu. Czułam jej wsparcie. Dla nas to ogromnie ważne, że jesteśmy teamem i sobie ufamy. Spędzamy ze sobą ogrom czasu i mogę śmiało powiedzieć, że sprawy biznesowe wzmocniły naszą przyjaźń.

— Jak radzicie sobie z wpadkami?

Magda: — Oczywiście, jak każdemu zdarzają się nam pomyłki i wszystko nie jest takie lukrowane, na jakie wygląda. Ostatnio na przykład, zamiast wpisać do rubryki „90 gramów" wysłałyśmy paczkę o wadze 90 kilogramów. (śmiech) Ale dajemy sobie prawo do tych wpadek i uczymy się na błędach.

— Wyobrażacie sobie podobną pracę w duecie z mężczyzną?

Magda: — Myślę, że tak, bo ważniejsze od płci jest zaufanie i wspólne zdanie, co do fundamentalnych kwestii. Przez moment nawet dołączyła do nas trzecia osoba - kobieta, ale okazało się, że właśnie w tych ważnych kwestiach znacznie się różnimy. Dla nas najważniejsze są bezkompromisowość, jakość produktów i wzajemne wsparcie. A to że jesteśmy kobietami powoduje, że mamy więcej empatii i potrafimy być wielozadaniowe. Przyznam, że czasem trochę brakuje nam tej męskiej energii i większej skłonności do ryzyka. Bo przecież w biznesie trzeba być ryzykantem.

— Czy to, że wasze kosmetyki są naturalne, było oczywistym wyborem?

Magda: — Tak, traktujemy organizm holistycznie, w oparciu o przekonanie, że jesteśmy częścią natury. Wierzymy więc, że natura da nam wszystko, czego potrzebujemy. Należy rozsądnie z tego czerpać. Ta natura była więc „naturalnym" wyborem.

— Wszystkie kosmetyki testujecie najpierw na sobie. Czego oczekujecie od produktów, jako ich pierwsze użytkowniczki?

Magda: — Przede wszystkim dobrego składu. Nasze kosmetyki są naturalne w tylu procentach, na ile maksymalnie mogą. Niektóre w stu procentach, a niektóre w dziewięćdziesięciu kilku, bo niektóre, nieliczne surowce pozyskiwane są obecnie tylko laboratoryjnie. Zadbałyśmy o to, by surowce miały potrzebne certyfikaty, były oznaczone znakiem fair trade i działały synergicznie. Zrezygnowałyśmy z olejków eterycznych, by kosmetyki były jak najbardziej bezpieczne i jak najmniej uczulały. Zapach jest więc zupełnie naturalny. Wodę zamieniłyśmy na hydrolaty i ograniczyłyśmy ilość eko-konserwantów do minimalnej ilości gwarantującej jednak bezpieczeństwo kosmetyku. Zależało nam też, żeby opakowania kosmetyków były biodegradowalne.

Ewa: — Jeśli stawiamy na eko, to musi być eko z prawdziwego zdarzenia. Żadnych kompromisów. I tego się trzymamy.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

Kosmetyki Magdy i Ewy można kupić na stronie www.lovem.eu.

eprasa.pl 31c680f498

Kosmetyczka radzi

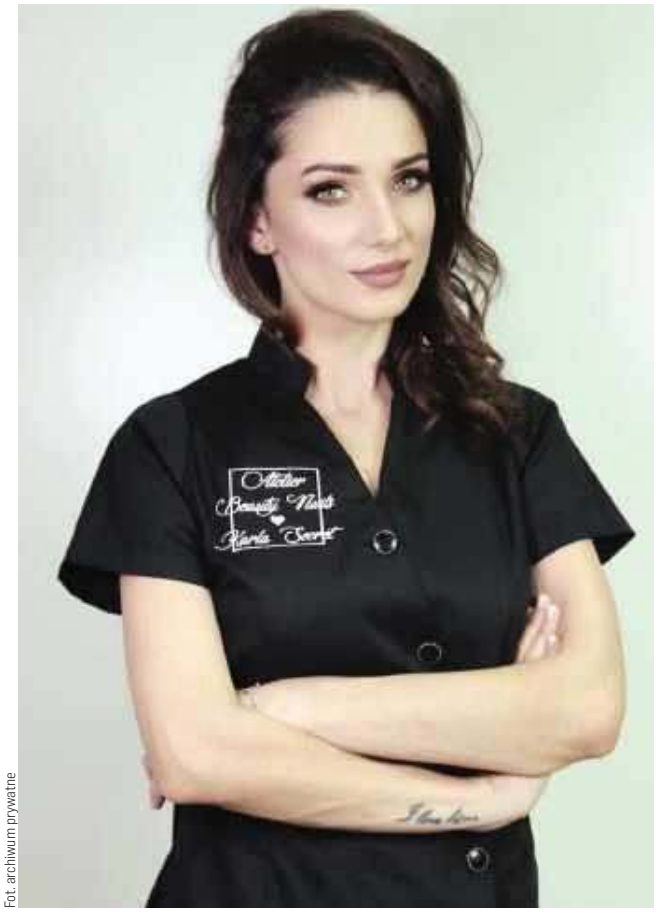
Pani Karolino, kiedyś czytałam, że padło pytanie o kriolipolizę. Czy Pani zdaniem jest sens wykonania tego zabiegu po trzech ciążach? Jestem bardzo ciekawa Pani zdania.

Ewelina

Zabieg kriolipolizy jest bardzo skuteczny, jednak wymaga cierpliwości. Na efekty musimy chwilkę zaczekać. Jest to nieinwazyjne usuwanie tkanki tłuszczowej. Zabieg jest bezbolesny. Metoda ta została uznana za jedną z najbardziej skutecznych nieinwazyjnych metod walki z różnymi typami otyłości.

Czy mając cerę tłusta powinnam ją nawilżać? Słyszałam różne opinie. **Ewa**

Każda cera potrzebuje nawilżania, nawet tłusta. Wiele osób mających tłustą cerę bardzo mocno ją wysusza, ponieważ chce pozbyć się charakterystycznego świecenia, a to błędne koło. Zasady pielęgnacji są podobne, jak w przypadku innych typów skóry: oczyszczamy, tonizujemy, nawilżamy, odżywiamy i złuszczamy.



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

Metamorfoza została wykonana przez Karolinę Maczulską oraz stylistkę fryzur Izabellę Madej.
Chcesz pokazać swoją metamorfozę?
Wyślij zdjęcia przed i po + krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Aromaterapia – część I

Jesienna aura, deszcz, brak słońca sprzyjają gorszemu samopoczuciu. Aby przeciwdziałać stanom depresyjnym możemy zastosować naturalne olejki eteryczne o wspaniałych, terapeutycznych właściwościach. Aromaterapia to jedna z dziedzin medycyny naturalnej i zielarstwa wykorzystująca olejki eteryczne i substancje zapachowe do leczenia i poprawy nastroju. Termin aromaterapia stworzył francuski chemik Rene-Maurice Gatefosse, który badał olejki eteryczne. Aromaterapia towarzyszyła człowiekowi od wieków, a najwcześniejsze wzmianki o używaniu zapachów pochodzą z czasów sumeryjskich (ok. 3000 p.n.e.). Olejków eterycznych używano w starożytnym Egipcie, Indiach, w Persji. Kapłani korzystali z olejków eterycznych poprzez okadzanie pomieszczeń, aby bronić się przed zarazami i chorobami. Aromaterapia to dziedzina niezwykle szybko rozwijająca się. Polega na wprowadzeniu do organizmu pacjenta aktywnych biologicznie substancji zapachowych z olejków eterycznych pochodzenia roślinnego. Ważne jest, aby używać olejków eterycznych naturalnych, jeśli chcemy uzyskać efekt terapeutyczny i leczniczy. Natomiast substancje zapachowe będą bardziej nadawały się do odświeżania i aromatyzowania pomieszczeń. Z aromaterapii można korzystać poprzez inhalacje, gdzie pobudzamy układ oddechowy lub przez skórę w masażach, kąpieli, płukankach i kompresach. Olejki eteryczne działają antybakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgrzybiczo, dzięki tym właściwościom wspierają leczenie. Wiele rodzajów olejków eterycznych przewyższa swoją skutecznością działanie antybiotyków. Olejki eteryczne stosuje się z powodzeniem w psychoterapii, neurologii, ginekologii, położnictwie, seksuologii i innych dziedzinach medycznych. Zadaniem aromaterapii jest poprawa ogólnej kondycji organizmu człowieka poprzez przywrócenie mu równowagi i aktywowaniu jego własnych sił i potencjału zdrowienia, aby skutecznie rodzić sobie z chorobami.*

Fot. pixabay

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 31c680f498

Nauczymy się codziennie **odpoczywać**

Racjonalny odpoczynek pozwala na regenerację organizmu i nabranie sił do pracy. Ma ogromne znaczenie dla zachowania dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Kiedy odpoczywamy następuje zwolnienie, które pozwala na rozsądne gospodarowanie energią podczas pracy i nasilonego stresu. Obecnie ważną rolę w sposobie odpoczywania odgrywają rozrywki online.

fot. unsplash.com

Sport i hobby to najlepsze antidotum na stres

Zmęczenie to uczucie osłabienia fizycznego i psychicznego, które pojawia się po intensywnej pracy, długotrwałym stresie lub monotonnych czynnościach. Choć zmęczenie kojarzy się z pracą fizyczną, obecnie odczuwane jest również zmęczenie psychiczne, które narusza wydolność systemu nerwowego. W przypadku tego pierwszego regenerację przynosi sen, natomiast w stanie zmęczenia psychicznego mamy problemy z zaśnięciem, jesteśmy niespokojni i budzimy się nadal zmęczeni. Może być to sygnał, że mamy na przykład nadmiar obowiązków lub żyjemy w nieustannym stresie.

Choć często odpoczynek kojarzy się z lenistwem lub bezczynnością, jest to po prostu przerwa do nabrania sił poprzez robienie tego, co sprawia nam przyjemność. Odpoczynek to nie czas wolny. Relaks polegający na bezczynnym oglądaniu telewizji lub przeglądaniu Internetu jest potrzebny, jednak nie przywraca sił. Odpoczynek, który pozwala odzyskać energię to odpoczynek czynny.

Jak pokazują wyniki sondy przeprowadzonej przez serwis Prezentmarzeń najbardziej w czasie pandemii brakuje nam spotkań z bliskimi i przyjaciółmi (41%), swobodnego spędzania czasu na zewnątrz (17%), wyjść do instytucji kultury (15%), aktywnej rozrywki (14%) oraz dodatkowych zajęć realizujących pasje (13%).

35% zapytanych Polaków uważa, że pozostając w domu można rozwijać w tym czasie swoje inne zainteresowania i zdobywać nowe umiejętności, uczestnicząc w transmisjach online. Dla 22% dobrym źródłem poszerzania wiedzy są różnego rodzaju kursy on-line.

Często jednak mamy ogromną trudność z zagospodarowaniem czasu. Powinniśmy wybrać coś, co sprawia nam przyjemność i daje pozytywną energię oraz przełoży się na lepszą jakość życia. Nie ma jednego sposobu na odpoczynek - każdy ma inne zainteresowania i co innego sprawia mu przyjemność.

Zostając w domu możemy aktywnie ćwiczyć, rozwijać zainteresowania i zdobywać nowe umiejętności. Dobrym rozwiązaniem, sprzyjającym rozluźnieniu i regeneracji psychicznej, jest znalezienie sobie hobby, któremu możemy poświęcić obecnie więcej czasu. Kursy online stały się alternatywą na spędzanie czasu wolnego. Szeroki wachlarz tematów pozwala każdemu znaleźć coś dla siebie. Oferują różnego rodzaju zajęcia manualne, plastyczne czy kulinarne, które mogą być ciekawą i pożyteczną formą spędzania czasu. – komentuje Grzegorz Rożalski z serwisu Prezentmarzeń.

W opinii **18%** zapytanych Polaków najlepiej jest spędzić czas w domu ucząc się nowych rzeczy.

Polacy próbują znaleźć różne aktywności i rozrywki, spędzając czas w domu z powodu zagrożenia koronawirusem. Dla 25% respondentów najlepszą formą odstresowania się jest czytanie książek, oglądanie filmów i seriali. Według 22% dobrym sposobem są ćwiczenia fitness lub jogi, realizowane z wykorzystaniem kursów on-line. Zdaniem 20% to gry wirtualne pomagają się zrelaksować. W opinii 18% zapytanych Polaków najlepiej jest spędzić czas w domu ucząc się nowych rzeczy, na przykład realizując kursy językowe on-line.

Czas spędzony w domu, który ma zmniejszyć ryzyko zakażenia nas i naszych bliskich koronawirusem, możemy aktywnie i kreatywnie wykorzystać, ćwicząc i rozwijając nowe zainteresowania. Sport i hobby, jak pokazały odpowiedzi respondentów badania „Polacy a stres w pracy i w życiu" serwisu Prezentmarzeń, to najlepsze antidotum na stres, którego w ostatnim czasie mamy zdecydowanie za dużo.

To, ile czasu odpoczywamy i potrzebujemy na efektywny wypoczynek zależy od indywidualnych potrzeb. Niektórym wystarczy weekend aby odzyskać siły, inni potrzebują dłuższego urlopu. Najważniejsze jest jednak, aby nauczyć się odpoczywać codziennie. Specjaliści zalecają minimum pół godziny dziennie lub przynajmniej jeden dzień w tygodniu. Ważne jest aby o tym pamiętać, ponieważ kiedy nie odpoczywamy osłabiamy nasz układ odpornościowy i cały organizm.

Małgorzata Dębska
Innovation PR

eprasa.pl 31c680f498

Cała prawda o **orzechach**

Od stuleci orzech — to był symbol szczęścia i mądrości. A dziś często wytyka im się kaloryczność, a zupełnie zapomina o bogactwie składników, które niezwykle pozytywnie wpływają na nasze zdrowie.

Fot. Pixabay

Choć sprawiedliwie przyznać trzeba, że faktycznie nie wszystkie orzechy prezentują te same właściwości i dlatego warto poznać dokładnie wszystkie gatunki, by świadomie zdecydować, które przyniosą nam najwięcej dobra i których najbardziej potrzebuje nasz organizm.

Wiadomości ogólne

Zacznijmy zatem od tej nieszczęsnej łatki kaloryczności. Że tuczące i tłuste, że nie tylko ich nadmierne spożywanie, ale wręcz jeden niewinny orzeszek dziennie może całkowicie zniweczyć nasze wysiłki w utrzymywaniu smukłej i zgrabnej sylwetki. Bujda, bo tymczasem okazuje się, że odpowiednio dawkowane orzechy nie tylko nie dodają nadwagi, ale nawet sprzyjają wyszczupleniu sylwetki i pewnie dlatego dietetycy gotowi są iść na wojnę w obronie takich orzechów włoskich, laskowych czy migdałów, bo twardo utrzymują, że to naprawdę pełnowartościowe pokarmy.

Można powiedzieć, że każdy orzech to niejako naturalny koncentrat. Podczas gdy 1 g pomidora to zaledwie 0,015 kcal — gram orzechów to średnio ok. 6 kilokalorii. Taki rezultat to zasługa wysokiej, niekiedy nawet 75-procentowej zawartości tłuszczu, ale pamiętajmy, że to ten pozytywny tłuszcz: bogaty w kwasy nienasycone, które obniżają z kolei stężenie złego cholesterolu. Ponoć, wedle najnowszych badań 4 orzechy włoskie dziennie spożywane systematycznie przez 3 tygodnie wystarczą, by zmniejszyć jego poziom. Nienasycone kwasy tłuszczowe to sprzymierzeńcy wszystkich spragnionych szczupłej sylwetki: ponieważ nasilają spalanie kalorii przez termogenezę (czyli, po naszemu, wytwarzanie ciepła), nawet o 10 proc. przyspieszają też tempo metabolizmu.

Indeks glikemiczny orzechów jest niski i średnio wynosi 15 — wyjątkiem jest kokos, którego indeks to 45. W połączeniu z wysoką zawartością białka ów indeks sprawia, że po zjedzeniu orzechów na długie godziny czujemy się nasyceni, co w konsekwencji wpływa na spadek spożycia kalorii przez resztę dnia.

Ponadto, już w latach 90. przeprowadzone zostały badania, które wykazały z kolei, że spożywanie porcji orzechów częściej niż raz w tygodniu zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. Niewinne orzeszki mogą także uchronić przed niektórymi nowotworami. EPIC, czyli Europejskie Studium Zależności Między Odżywianiem a Ryzykiem Raka, potwierdziło, że u kobiet spożywających orzechy i ziarna występuje mniejsze ryzyko zachorowania na raka jelita grubego.

Orzechy wspomagają też pracę mózgu, dlatego lekarze i dietetycy polecają je dzieciom i młodzieży w wieku szkolnym — zamiast chipsów i batoników, a dorosłym jako profilaktykę w przypadku chorób serca, oczu czy Alzheimera.

Uwaga! Pułapka!

Wszystko wszystkim, ale stanowczo musimy odróżnić wartość odżywczą i zdrowotną orzechów „surowych" od przetworzonych. Bo te orzeszki uprażone, solone, obtaczane w cieście lub innych dodatkach stają się bombami kalorycznymi! Swoje zdrowotne właściwości tracą też w czasie termoobróbki. Orzeszki z puszki nabierają wtedy zupełnie nowych cech: jeśli bowiem ociekają solą, to i kwasami trans, a te powodują zatory tętnic, doprowadzają do miażdżycy, wylewów i zawałów serca. Wprawdzie te „ulepszacze" poprawiają smak orzechów, ale płacimy za to wysoką cenę — bo zjadamy mnóstwo pustych kalorii i szkodliwych dla zdrowia składników. Traktując orzechy jako przekąskę, łatwo też stracić kontrolę nad ilością, jaką zjadamy.

Skorupka

Jest twarda i skutecznie chroni orzech przed wszelkimi niebezpieczeństwami, bo trzeba nam pamiętać, że orzech to owoc wrażliwy i nietrwały. Dlatego też przechowujemy je w szczelnym opakowaniu, w lodówce — w wyższej temperaturze, przy dostępie powietrza i światła nienasycone tłuszcze szybko jełczeją, a orzechy stracą smak i wiele wartości zdrowotnych. Szczególnie, gdy są łuskane lub mielone. Najlepiej kupować więc orzechy w skorupkach. Musimy też sprawdzać, czy nie pachną pleśnią i stęchlizną — bo wtedy już naprawdę szkodzą!

A teraz przechodzimy do konkretów...

Migdały

Najszlachetniejsze z orzechów, stąd tytuł „króla orzechów". Sprzedawane w całości, ze skórką lub bez, w postaci płatków lub słupków, a także mielone. Czasem można je kupić w łupinach. Po zmieleniu miesza się je z cukrem pudrem i białkiem, otrzymując marcepan. W ponad 20 proc. składają się z białka — więcej protein wśród orzechów mają tylko fistaszki. Migdały to także bogate źródło magnezu (270 mg/100 g, tj. 80 proc dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek) i fosforu. Sporo w nich też witaminy B2 i E, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania skóry, zwiększającej ochotę na seks i opóźniającej procesy starzenia. Tłuszcz w migdałach zawiera wiele jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają właściwości obniżające poziom cholesterolu we krwi. Kaloryczność: 579 kcal/100 g.

REKLAMA

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

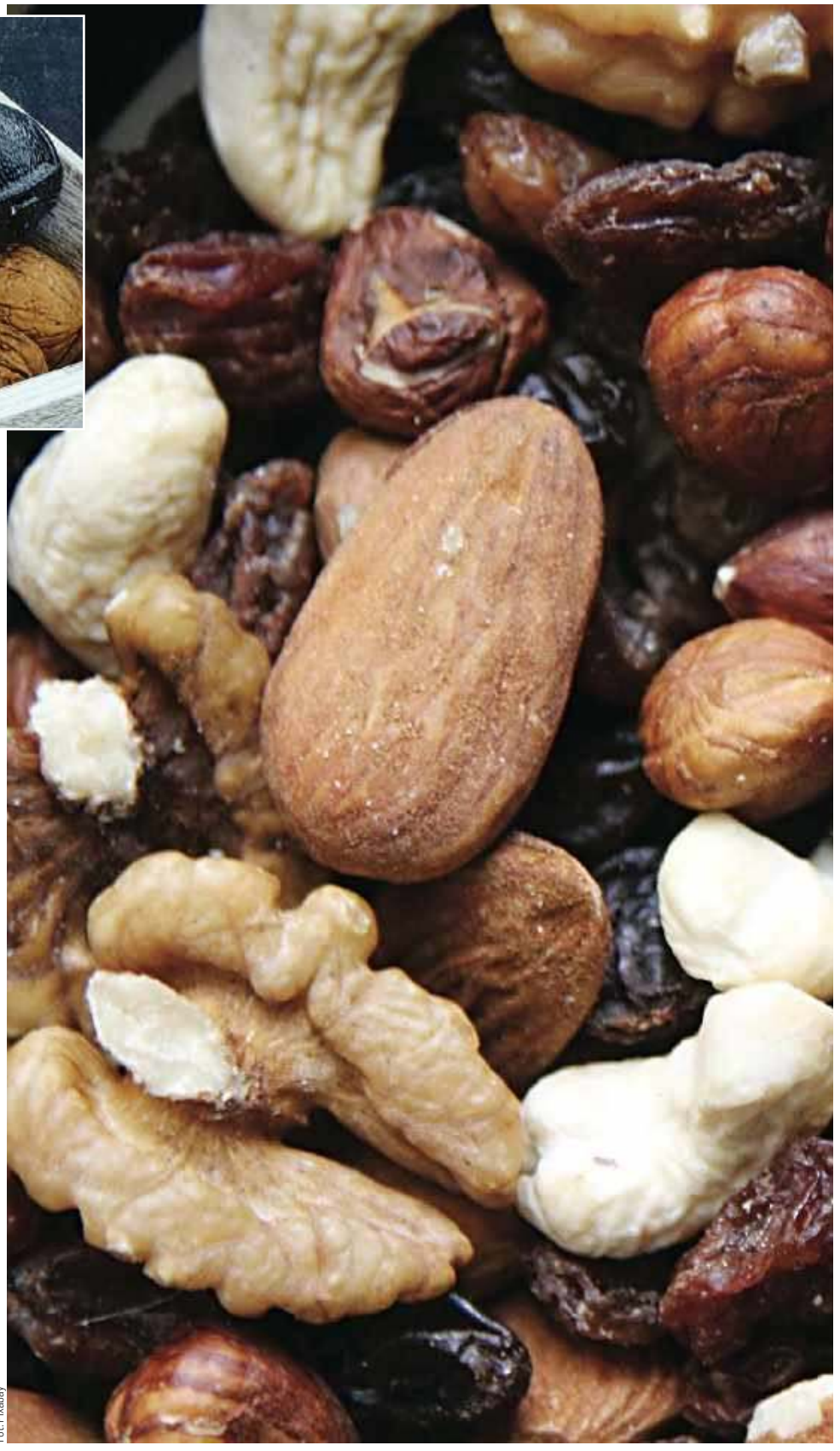
CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka
Specjalista rehabilitacji medycznej:
- konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
- diagnostyka neurorozwojowa niemowląt
Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412
Olsztyn, ul. Leśna 2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

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

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

eprasa.pl 31c680f498



Fot. Pixabay

Orzechy włoskie

W 15 proc. składają się z wysokowartościowego białka, dlatego tak jak migdały są ważnym składnikiem diety wegetariańskiej. Wyróżnia je rekordowa zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych: już 3 orzechy włoskie pokrywają dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3. Są też bogatym źródłem witaminy B6. Dzięki wysokiej zawartości kwasu foliowego orzechy włoskie polecane są kobietom w ciąży. Kaloryczność: 645 kcal/100 g.

Orzechy laskowe

Także orzechy laskowe zawierają dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych, w większości jednonienasyconych, które — co udowodniono — obniżają poziom „złego" cholesterolu, a podnoszą frakcję HDL. Spożywanie orzechów laskowych i wytłaczanego z nich oleju jest więc zalecane w profilaktyce miażdżycy. Orzechy te są również bogate w witaminę E (15 mg/100 g — 100 proc. dziennego zapotrzebowania) i kwas foliowy niezbędny dla prawidłowego rozwoju płodu. Kaloryczność: 640 kcal/100 g.

Orzeszki ziemne — fistaszki, orzechy arachidowe

Ziemne, bo dojrzewają pod ziemią. Botanicznie należą do tej samej grupy roślin, co groch, fasola i soja. Dlatego mają najwięcej białka ze wszystkich orzechów — 25 g/100 g. Są bogate w witaminę E i kwas foliowy, jednak nie są polecane kobietom w ciąży, ponieważ często wywołują reakcje alergiczne. Lepiej unikać orzeszków ziemnych prażonych i solonych, a kupować naturalne w łupinach. Kaloryczność: 560 kcal/100 g.

Pistacje

Zawierają dużo białka, są wyjątkowo bogate w beta-karoten, potas, witaminę B1 i B6 — do zaspokojenia dziennego zapotrzebowania na tę witaminę wystarczy 75 g pistacji. Zdrowsze są trudno dostępne w sklepach pistacje nieprażone — prażenie zmniejsza zawartość antyoksydantów w pistacjach nawet o połowę! Kaloryczność: 589 kcal/100 g.

Kokos

Wyciśnięty z miąższu olej jest wyjątkowy: już w temperaturze 25 st. C ma stałą postać — to tzw. masło kokosowe. Ma najmniej białka i tłuszczu spośród wszystkich orzechów, w połowie składa się z wody. Kokos zawiera głównie nasycone kwasy tłuszczowe, dlatego nie mogą go jadać w nadmiarze osoby z podwyższonym poziomem cholesterolu. Kaloryczność: 354 kcal/100 g.

A poza tym — niech pękną! — bez orzechów Bożego Narodzenia nie ma... Nie ma i już...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

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 -O

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

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

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 -O

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

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

eprasa.pl 31c680f498

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

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

zamienię

ZAMIENIĘ 3-pokojowe 48,2m2, 4 piętro/4p Podgrodzie na Zatorze lub śródmieście, 89-535-19-26

do wynajęcia

70 m2 centrum, kamienica, 2p, duży balkon pod biuro lub mieszkanie. 691-691-111

WYNAJMĘ pokój kobiecie przy stadionie, 516-350-245

PRACA

dam pracę

DLA mężczyzny w gospodarstwie rolnym tel. 797-580-971

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

POSZUKUJĘ wykwalifikowanych wykończeniowców i glazurników, 603-073-374 pilne!

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

DACHY, 514-456-553

STUDNIE wiercone do domów jednorodzinych i nawadnianie. Pompy ciepła, 508-609-152

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

RÓŻNE

sprzedam

DWUKÓŁKĘ, wóz, kos, bronę, młynek do zboża, kosiarkę, 666-286-185

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

Czas jest najlepszym lekarstwem na smutek,
a wspomnień nikt nam nie odbierze – zawsze będą z nami

Sz. Pani

Ewie Kujawskiej

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
z powodu śmierci

Męża

składają koleżanki i koledzy
z Katedry Mleczarstwa i Zarządzania Jakością
UWM w Olsztynie

435720opb1-A -P

mp-otbr-6791a-M

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych
Zbigniew Jarmużewski **kom. 602 514 880** Joanna Kamińska **kom. 691 410 360** Andrzej Domasiewicz **kom. 602 514 888**
Gwarantujemy godną i kulturalną posługę
614419opb1-a -K

SACRUM
KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom 530 308 308
GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM
Całodobowy przewóz zmarłych
320520opb1-a-M

USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, kom. 605 635 908
OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, kom. 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl
Całodobowe przewozy zmarłych
614619opb1-e-M

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej market
OLSZTYN ul. Lengowskiego 18-20 **895 355 300** **602 327 277**
BISKUPIEC ul. Armii Krajowej 4 **897 152 093** **608 680 642**
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać
614219opb1-E-G

eprasa.pl 31c680f498

Szkoda, bo była **okazja być wyżej**

Piłka nożna\\\ Poziom turnieju był i wysoki, i bardzo wyrównany. Każdy błąd mógł przynieść, i przynosił, nieodwracalne skutki – komentuje niedawne mistrzostwa kraju juniorek w futsalu Dariusz Maleszewski, trener piłkarek AS Stomilanki Olsztyn.

Fot. facebook.pl

Po pierwszym meczu mistrzostw Polski do lat 18 juniorkom Stomilanek jeszcze dopisywały humory...

– Domyślam się, że – po mistrzostwach Polski U-18 w futsalu – jest niedosyt, bo pana zawodniczki nie przebiły się do fazy pucharowej. Z drugiej strony: jak się spojrzy, kto stanął na drodze Stomilanek...

– Na pewno czujemy zawód, że nie wyszliśmy w Jastrzębiu z grupy, a była ku temu okazja. No, ale jak się okazało, to była najmocniejsza grupa, co pokazał później skład finału – o złoto zagrały dziewczyny z SMS-u Łódź i Wodzisławia, czyli nasze grupowe rywalki... Zawód jest tym większy, że w meczu z łodziankami nasze dziewczyny pokazały, że wcale nie są zespołem gorszym. Niestety, przegraliśmy 3:4, bo popełniliśmy dwa fatalne błędy. Pierwszy już w 15. sekundzie gry: straciliśmy bramkę i SMS-owi od początku grało się łatwiej. Później musieliśmy odrabiać straty z 0:2 i doprowadziliśmy do 2:2, ale nie udało się tego wygrać. Szkoda... W ostatnim spotkaniu prowadziliśmy 1:0 z Wodzisławiem i też przegraliśmy (3:6 – red.), bo tym razem pokazało się inne „słabsze" ogniwo. Tak naprawdę, patrząc na nasz potencjał, mogliśmy być wyżej, nawet w strefie medalowej. Ten turniej pokazał jednak, że w tym roku poprzeczka została wysoko podniesiona i każdy mecz decydował o „być albo nie być" w mistrzostwach. Przekonał się o tym na przykład obrońca tytułu Rekord Bielsko-Biała, który w ćwierćfinale z ROW-em Rybnik przeważał przez całe spotkanie, ale popełnił jeden błąd, przegrał 0:1 i odpadł z turnieju.

– O tym, że późniejsze złote medalistki z UKS SMS Łódź, będą bardzo groźne, mówił pan już przed wyjazdem na Śląsk, a co pan powie o wicemistrzyniach kraju z SWD Wodzisław?

– Zarówno my, jak i SMS przede wszystkim graliśmy w piłkę, skupiając się na tym, kto kogo pokona umiejętnościami czysto piłkarskimi. Natomiast ten ostatni mecz w grupie to był typowy mecz Wodzisławia, który w każdym swoim spotkaniu – z cwaniactwem i wyrachowaniem – nastawiał się na doprowadzanie rywalek do kumulacji fauli. Czwarty faul i każdy następny, popełniony w jednej połowie meczu skutkował przedłużonym rzutem karnym i prawie pewnym golem. I w taki właśnie sposób – aż do przesady wykorzystując ten element gry – Wodzisław przechodził dalej. My też zostaliśmy tak „załatwieni", bo cztery czy pięć z tych sześciu bramek straciliśmy właśnie po przedłużonych karnych. O to mam największe pretensje do zespołu: że tak łatwo dał się nabierać. Ale też i sędziowie nie stanęli na wysokości zadania w tym meczu. I tu mam największy problem z tym Wodzisławiem, który z akcji zdobywał bardzo mało goli...

– Sześć piłkarek z drużyny do lat 18 na co dzień gra w seniorskim zespole Stomilanek, który jest w czubie I ligi i wiosną będzie walczył o Ekstraklasę. A co z resztą waszych juniorek?

– Też grają w lidze seniorskiej: jako Stomilanki II zostały zgłoszone do warmińsko-mazurskiej czwartej ligi i obecnie zajmują pierwsze miejsce, więc są na dobrej drodze do awansu do III ligi seniorek. Mimo że są juniorkami. A że trzecia liga to jest już liga makroregionalna obejmująca zasięgiem cztery województwa, więc jest tam z kim rywalizować i zbierać doświadczenia.

– Bo już ta czwarta jest raczej symboliczna...

– Zgadza się: miały być cztery zespoły, ale zagraliśmy dwa razy z Jeziorakiem Iława (wygrywając 2:1 i 5:0 – red.) i... jest już po jesieni. Aby miało to jakikolwiek sens, te nasze juniorki czym prędzej muszą więc awansować do 10-zespołowej III ligi... **pes**

* Druga część rozmowy z trenerem Dariuszem Maleszewskim – już wkrótce. A w niej m.in. o drodze z Białorusi przez... Nigerię do Olsztyna oraz o Lidze Mistrzyń na Dajtkach.

SPORT W TV

SOBOTA

• **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Courchevel: gigant kobiet (9.20, 12, Eurosport 1); PŚ w Val d'Isere: zjazd mężczyzn (10.25, Eurosport 1)
• **Biathlon.** PŚ w Hochfilzen: sztafeta K (11.35, Eurosport 2; 11.45, Polsat Sport Extra) oraz bieg na dochodzenie M (14.30, Eurosport 1; 14.45, Polsat Sport Extra)
• **Futsal.** Ekstraklasa: Constract - Piast (11.55, nSport+)
• **Piłka nożna.** I liga: Bełchatów - Puszcza (12.30, Polsat Sport); Premier League: Wolves - Aston Villa, Newcastle - WBA, Manchester Utd - Manchester C. (13.25, 15.55, 18.25, Canal+ Sport 2), Everton - Chelsea (20.55, Canal+ Family); LaLiga: Valencia - Bilbao, Getafe - Sevilla, Huesca - Alaves (13.55, 16.10, 18.25, Eleven Sports 2), Real - Atletico (20.55, Canal+ Sport 2); Serie A: Crotone - Spezia (14.55, Eleven Sports 4), Lazio - Hellas (20.40, Eleven Sports 1); Ekstraklasa: Warta - Pogoń, Górnik - Cracovia (14.55, 17.25, Canal+ Sport), Wisła K. - Legia (19.50, TVP Sport; 19.55, Canal+ Sport); Bundesliga: Dortmund - Stuttgart, Union - Bayern (15.25, 18.25, Eleven Sports 1); Ligue 1: Marsylia - Monaco (16.55, nSport+), Lens - Montpellier (20.55, Eleven Sports 2)
• **Biegi narciarskie.** PŚ w Davos: sprinty dow. K i M (13.40, TVP Sport)
• **Formuła 1.** GP Abu Zabi: kwalifikacje (13.55, Eleven Sports 1)
• **Siatkówka.** PlusLiga: GKS - Aluron, Trefl - Będzin (14.45, 17.30, Polsat Sport); Tauron Liga: Radomka - Chemik (20.30, Polsat Sport)
• **Skoki narciarskie.** MŚ w lotach w Planicy: 3. i 4. serie (15.55, TVP Sport; 16, Eurosport 1, TVP 1)
• **Koszykówka.** Energa Basket Liga: Zastal - Spójnia (17.30, Polsat Sport Extra)
• **Piłka ręczna.** ME kobiet, II faza grupowa (18.05, Eurosport 1)

NIEDZIELA

• **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Courchevel: gigant K (9.20, 12, Eurosport 1); PŚ w Val d'Isere: supergigant M (10.25, Eurosport 1)
• **Biegi narciarskie.** PŚ w Davos: 10 km dow. K (10.35, Eurosport 2; 10.40, TVP Sport)
• **Biathlon.** PŚ w Hochfilzen: bieg na dochodzenie K (11.45, Polsat Sport Extra) oraz sztafeta M (13.30, Eurosport 1; 14, Polsat Sport Extra)
• **Piłka nożna.** II liga: Stal - Katowice (12.10, TVP Sport); Serie A: Cagliari - Inter, Napoli - Sampdoria, Milan - Parma (12.25, 14.55, 20.40, Eleven Sports 2), Atalanta - Fiorentina (14.55, Eleven Sports 4), Genoa - Juventus (17.55, Eleven Sports 1); I liga: Korona - Radomiak (12.30, Polsat Sport); Premier League: Southampton - Sheffield U. (12.55, Canal+ Sport); LaLiga: Sociedad - Eibar, Betis - Villarreal (13.55, 16.10, Canal+ Sport 2), Barcelona - Levante (20.55, Eleven Sports 1); Ekstraklasa: Stal - Lech, Raków - Jagiellonia (14.55, 17.25, Canal+ Sport 3); Bundesliga: Leverkusen - Hoffenheim (17.55, Eleven Sports 2)
• **Piłka ręczna.** ME kobiet, II faza grupowa (18.05, Eurosport 1); Superliga mężczyzn: Wisła - Vive (19.10, TVP Sport)
• **Formuła 1.** GP Abu Zabi (14.05, Polsat, Eleven Sports 1)
• **Skoki narciarskie.** MŚ w lotach w Planicy: konkurs drużynowy (15.55, TVP Sport; 16, TVP 1)
• **Żużel na lodzie.** Indywidualne ME w Tomaszowie Mazowieckim (16.15, nSport+)
• **Koszykówka.** EBL: Astoria - Śląsk (17.30, Polsat Sport Extra)
• **Siatkówka.** PlusLiga: Jastrzębie - ZAKSA (17.30, Polsat Sport); Tauron Liga: Developres - Budowlani (20.30, Polsat Sport). **pes**

eprasa.pl 31c680f498

Dla dzieciaka **bieganie** może być wielkim WOW!

Ewa Chećko i Jadzia. Mama i córka. Obie biegaczki. Dziewięciolatce idzie to bieganie wyjątkowo dobrze. Potrafi już wygrać dziecięce zawody, a nawet przebiec w niezłym tempie 5 km! Mama też nie wymięka – w tym roku zaliczyła swój pierwszy ultramaraton.

fot. archiwum prywatne

— Pamiętam jak dziś. W kwietniu 2019 zapisałam się na bieg towarzyszący do Biegu Jakubowego — zaledwie 1300 metrów. Był to co prawda mój pierwszy bieg po ciąży, urodzeniu dziecka, a potem dość długiej chorobie, ale myślałam, że skoro do biegu na tym dystansie stają również dzieci — nie mam się czego bać. Jakże było me zdziwienie, gdy w połowie trasy wyprzedziła mnie Jadzia — mała dziewczynka

— Jadzia — moja córka miała wtedy osiem lat i kilka lat „kariery biegowej" za sobą (śmiech). Zaczęła jako czterolatka — oczywiście na jakimś dziecięcym biegu towarzyszącym do biegu głównego. To były dziecięce typowo zabawowe przymiarki. Nic poważnego.

— Zauważyłam, że wtedy, w tej pierwszej kategorii wiekowej, tych maluchów jest najwięcej. Aż się człowiek uśmiech na ich widok. Potem — im wyższa kategoria wiekowa — liczba dzieci wprost proporcjonalnie spada. Zapał w nich już nie ten, ale Jadzia się nie poddała, wciąż biega.

— Czasami mam wrażenie — przypatrując się tym najmłodszym dzieciom, że to rodzice bardziej chcą niż dzieci. Zresztą takiego malucha łatwiej do wszystkiego sprowokować i zachęcić — bo dystans faktycznie jest niewielki, limitu czasu brak, a biegnący obok rodzic w każdej chwili może wziąć dziecko na ręce. To faktycznie tylko taka kilkuminutowa zabawa, ciężko tam mówić o rywalizacji. A im dalej las tym więcej drzew — z biegiem czasu i ze zmianą kategorii wiekowej — nawet na amatorskich zawodach — ta świadomość dziecięca jednak rośnie. Najdłużej zostają dzieci biegających rodziców, bo jak ma zmotywować i zachęcić do aktywności ktoś — kto z pozycji fotela najbardziej lubi aktywność polegającą na naciskaniu guziczków w pilocie?

— Nie musicie zachęcać córki do startów?

— Jadzia cały czas chętnie startowała, przy czym nigdy jej nie zmuszaliśmy jej do startów, bo to by chyba przyniosło odwrotny efekt. Jeśli z jakichś powodów wybierała coś innego — szanowaliśmy to. Jak była mniejsza to faktycznie — na każde zawody jechała bardzo chętnie, a potem się to zmieniało. Dotarło do niej, że to jest jakieś współzawodnictwo. Zabawa jest zabawą, ale ktoś w tej zabawie bywa jednak i pierwszy i ostatni. To zawsze daje do myślenia i z tym na pewno u dzieci wiążą się określone emocje. Być może wiele dzieci ma wtedy kryzys, córka raczej takiego nie miała. Do Olsztyna przeprowadziliśmy się kiedy Jadzia miała 6 lat, już wtedy miała za sobą kilkanaście zawodów. Gdy była w I klasie trafiliśmy na „Wyderki", prowadzoną przez Tomka Domżalskiego Olsztyńską Szkółkę Triathlonu. Zaczęła tam uczęszczać na treningi, jednocześnie czasem biegając z nami. Z mężem też jesteśmy w drużynie biegowej „Są wolniejsi", więc gdy pojawiały się rożnego rodzaju biegowe wydarzenia — jak choćby cosobotnie parkruny, które oprócz wymiaru sportowego mają też ten wymiar towarzyski, to Jadzia w naturalny sposób nam w nich towarzyszyła. Tam też po raz pierwszy udało jej się przebiec pierwszą piątkę.

— Pięć kilometrów dla dziewięciolatki — to sporo.

— Owszem, choć nie robi takich rzeczy często. Na wszystko przyjdzie czas. Wie że jest to w stanie zrobić i to w całkiem niezłym tempie — i taka wiedza ją na pewno mobilizuje. Chyba sama się zaskoczyła tym, że potrafi zrobić coś — co robią dorośli. Wcześniej wielokrotnie brała też udział w biegach towarzyszących — czy to przed naszym półmaratonem czy Biegiem Jakubowym — trasy na około 1, 5 km i też zawsze przybiegała w czołówce kobiet. To dla takiego dzieciaka może być WOW! Taka rywalizacja z dorosłymi budzi zainteresowanie i podziw. Długodystansowi biegacze biegający często w rytmie slow, na krótkich odcinkach okazują się czasami wolniejsi niż dzieciaki. Tak samo ci którzy dopiero zaczynają swą przygodę z bieganiem — na pełnym luzie nie przebiegną tak nagle 1300 metrów. A dzieciaki nie mogą się temu nadziwić. Wytrzymałość jest łatwiej zbudować niż szybkość. Na szybkość w dorosłym życiu może być trochę późno, tu biegające dzieci mają szansę na przewagę.

— Córka bardzo wspomina te 5 km?

— Ma w pamięci kilka różnych biegów. Leśne Run w Rusi — to ciężki, pięciokilometrowy bieg terenowy, ale sam fakt pokonania tej trasy był dla Jadzi wielką satysfakcją. Bieg Tropem Wilczym w Dobrym Mieście. Z tego biegu wróciła bardzo zadowolona: zaczyna się trudnym 900-metrowym podbiegiem, a sam liczy zaledwie 2 km. Pamiętam jak wybiegamy na ostatnią prostą, Jadzia dyszy, że już nie da rady — po czym widzi w oddali metę i zalicza taki finish, że w ogóle nie miałam szans, żeby ją dogonić. Wspomina czasem zeszłoroczną charytatywną imprezę „Uskrzydleni w biegu" Falken Trade – gdy bieg dla dzieci wygrała zarówno wśród dziewcząt jak i chłopców. Przybiegła pierwsza z całej grupy wiekowej ze sporą przewagą. Była przeszczęśliwa. Jadzia zawsze spóźnia start, zaczyna delikatnie i potem musi gonić resztę zawodników. I robi to z wprawą. Nawet gdy musi nadrabiać na podbiegu — nie zniechęca się. Tak też było wtedy. Na podbiegu — gdy inni wymiękali, ona budowała swoją przewagę i utrzymała ją do końca.

— Ale czasem jej się nie chce...

— No pewnie. To nie jest tak, że ona w życiu myśli tylko o bieganiu, ma wiele swoich innych spraw. Nie na każdy trening reaguje entuzjazmem, czasem mówi że dziś zostaje, a potem nagle ubiera buty. Wychodzi, a jak wraca to mówi, że było fajnie.

— I to pojawienie się Jadzi na świecie również i z pani uczyniło biegaczkę. Wychodzi na to, że tu nie rodzic przekazał dziecku gen, a dziecko — rodzicowi.

— Dokładnie, do urodzenia córki nie miałam z bieganiem nic wspólnego. Czas mijał, dziecko rosło, a ja się zorientowałam, że ktoś podstępnie pozmniejszał mi ubrania (śmiech). Jadzia mogła mieć wtedy około dwóch lat — moja siostra zaczęła wtedy biegać. Pomyślałam — skoro ona może, a ma podobne warunki fizyczne to i ja spróbuję. Wtedy mieszkaliśmy w Białowieży. Zaczynałam wiosną — przepiękne scenerie aż zachęcały, żeby sobie spokojnie potruchtać. I się wciągnęłam. Podeszłam do tego z głową i bez spiny: wiedziałam że najpierw wystarczą krótkie marszobiegi. Nie byłam w stanie przebiegać sensownych odległości,ale zupełnie się tym nie przejmowałam. Powoli, ale konsekwentnie robiłam swoje.

— Na tyle konsekwentnie, że w tej jesieni ukończyła pani swój pierwszy ultramaraton-Warneland

— Ojej, ale ja dość przypadkiem i w niezbyt rozsądnych okolicznościach się na niego zapisałam, a potem trochę się wahałam. Nie to, że nie trenowałam — ale cały czas oscylowałam koło 20 km. A tu nagle 53! Nie było lekko, taki dystans potrafi człowieka sponiewierać. Ale poszło mi o wiele lepiej niż zakładałam. Myślałam że będę biec 7 godzin, wyrobiłam się w 5,5. Może tu sprawdziła się stara zasada, że jak człowiek nie wie co go czeka, to się nie boi? Ja chyba tak z rozpędu w ten sposób właśnie w to wbiegłam. Wtedy nie paraliżuje człowieka np. wiedza o tym, że będzie bolało, bo się tego jeszcze nie wie.

— A o co chodzi z tymi nierozsądnymi okolicznościami?

— Tak niefrasobliwie chlapnęłam na imprezce z koleżankami, że się zdecyduję. Dziewczyny podchwyciły temat i stało się to sprawą honorową. Dodatkowo motywowała mnie ścieżka charytatywna tego biegu. Organizator umówił się z Fundacją Przyszłość Dla Dzieci, że wkroczyć na ścieżkę charytatywną można było przez założenie wirtualnej skarbonki. Znajomi mogli wpłacać na nią datki — jeśli uzbierała się minimalna określona kwota, to w biegu można było wziąć udział bez opłaty startowej. Jeśli kwoty się nie udało uzbierać -to oczywiście te pieniądze dla fundacji nie przepadały, ale trzeba było zapłacić wpisowe. Po cichutku zerkałam na licznik skarbonki śmiejąc się, że jeśli się nie uzbiera, to ja żadnej opłaty nie płacę i nie będę musiała biec. Podświadomie chciałam mieć wymówkę. Ale znajomi szybko „powrzucali" do skarbonki i nie było wyjścia.

— Naa ultramaratonie nie obyło się bez przygód typowych dla debiutanta.

— Tuż po starcie rozszczelnił mi się bukłak z wodą, połowa mi się wylała na mnie — więc już prawie na początku byłam cała mokra. Żeli, żelek i batonów energetycznych wzięłam za to pół plecaka, oczywiście dużo za dużo — wystarczyło kilka pastylek. Ale musiałam się sama ze sobą zmierzyć – nie wiedziałam jak zareaguje mój organizm na takim dystansie — a dużo wcześniej słyszałam o tym, że najgorsze kryzysy zdarzają się właśnie dlatego że się kończy „paliwo". Wolałam się przygotować. Ale widoki na trasie zrekompensowały mi wszystkie niedogodności. Mimo że w nocy lało, rano pogoda zrobiła się piękna. W porannej rosie okolice Łańska zachwycały. Górki, lasy, pola jeziora. Gdyby nie te 53 km do przebiegnięcia, byłby to prawdziwy raj! (śmiech)

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 31c680f498