Masz moc!
Fundacja „Przyszłość dla Dzieci”
KRS 0000148747
www.przyszloscdladzieci.org
Przekaż 1% podatku! Podaruj dzieciom lepsze życie!
FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI
221otbp-A -P

BEZgorsetu
DZIENNIK ELBLĄSKI.pl
20 LAT
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)
SOBOTA\\\NIEDZIELA
|06-07|03|2021|
„Dziennik Elbląski” 12 986 polubień na FB
ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 730 NR 53 (20474)

fot. Ryszard Biel

Za każdym kapeluszem kryje się jakaś historia \19

ISSN 0137-9127
09
9 770137 912163

eprasa.pl 3b71d7667c

CYTAT DNIA

Coco Chanel:
Największym aktem odwagi jest samodzielne myślenie. Na głos.

1945

- w tym roku podpisano Kartę Narodów Zjednoczonych. Była ona pierwszym międzynarodowym dokumentem potwierdzającym zasadę równości kobiet i mężczyzn.

CZY WIESZ, ŻE...

8 marca 1908 roku na ulicach Nowego Jorku odbył się marsz 15 tys. pracownic zakładów odzieżowych (upamiętniających z kolei podobny marsz z 1857 roku), domagających się praw politycznych i ekonomicznych dla kobiet. **źródło: wikipedia**

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

One nas inspirują: Monika Brodka

Fot. Mat. prasowe/ Kayax/ Marcin Kempski

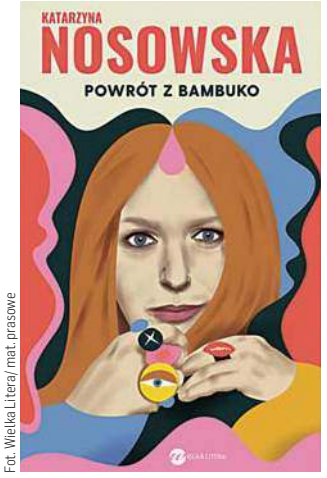
Monika Brodka na scenie muzycznej pojawiła się jako nastolatka. Choć karierę zaczynała w talent show, dość szybko udowodniła, że nie będzie szła ścieżką, którą wybrali dla niej specjaliści od promocji. Jej odwaga i niezależność zaprocentowały: z albumu na album zaskakiwała coraz bardziej, eksperymentując zarówno artystycznie, jak i wizerunkowo, czym zyskała uznanie krytyków i fanów. Kilka dni temu ukazał się jej nowy singiel „Game Change". Dystopijny teledysk jest inspirowany historią albańskich Dziewic Kanunu, czyli kobiet, które składają śluby czystości i przyjmują męską rolę w społeczeństwie, aby zyskać wszystkie przywileje przypisane męskiej płci. Właśnie ten klip, współreżyserowany przez samą Brodkę, jest, czego artystka nie ukrywa, także „odniesieniem do obecnej sytuacji kobiet w Polsce". **dbp**

List tygodnia

Każdego dnia dowiadujemy się o szkodach, które wyrządziła trwająca pandemia. Zderzamy się z pewnymi faktami, ale także z postawami ludzkimi. A te mogą człowieka mocno zdziwić, tak jak to miało miejsce w moim przypadku. Jak co roku w przedwiośniu, gdy pierwsze promienie słońca ogrzewają twarz, ja łapię przeziębienie. No bo zachłyśnięta pierwszym powiewem wiosny zapominam, że pogoda ta jest bardzo zdradliwa. Ba! Ja to powtarzam moim dzieciom, ale tak jakby mnie to nie dotyczyło. Jak co roku o tej porze, od 40 lat, przeziębiam się. Nie spotkałam się w niedzielę z moją kuzynką, napisałam jej sms, że przeziębiłam się i nie przyjadę. Na co ona mi odpisała: nie boisz się, że sprzedasz covida mamie? Moje zdziwienie było nie do opisania. Zrozumiałam, że wszystkie choroby jakie znałam, przestały istnieć. Złe samopoczucie, chwilowy spadek formy, katar czy łamanie w kościach, znane od lat - od teraz są covidem, powodem do izolacji, kwarantanny i nie wiadomo czego jeszcze. Co to się z ludźmi porobiło? Mało tego, ja z dnia na dzień zaczynam wierzyć, że jestem chora na koronawirusa i tak jestem odbierana! Nikt nie wierzy, że można się przeziębić...

Z życzeniami zdrowia

Karolina Rozynkowska z Olecka



Fot. Wielka Litera/ mat. prasowe

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

Szanowni Państwo!

W dzisiejszej „Gazecie Olsztyńskiej" kontynuujemy temat seksizmu, mobbingu i molestowania w pracy. Przy okazji tego tematu, zaczęłam zastanawiać się czy kiedykolwiek któryś z moich byłych pracodawców zachował się wobec mnie niestosownie. I powiem uczciwie, że ze strony mężczyzn takiego traktowania nie doświadczyłam. Pokazać swoją wyższość próbowała za to kiedyś jedna z moich byłych kierowniczek. Odeszłam z pracy jeszcze tego samego dnia. I nie zatrzymała mnie wówczas nawet niezbyt stabilna sytuacja finansowa. Uznałam jednak, że poczucie własnej wartości cenniejsze jest od jakichkolwiek pieniędzy.

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
3 Wpadłam w histerię, wezwali karetkę. Trafiłam na oddział psychiatryczny
W Polsce wiele osób, szczególnie kobiet, jest molestowanych w pracy. Większość ofiar zazwyczaj milczy. A strach daje napastnikom poczucie bezkarności...
PORTRET
6 Śpiewać każdy może
Dziesiątki książek, setki wierszy oraz limeryków, niezliczona ilość felietonów. Katarzyna Miller zaskakuje po raz kolejny! 5 marca premierę miał jej debiutancki album muzyczny „Choćby tylko na chwilę".
PRAWO
7 Bo kto wie, jakim twój „ex" jest teraz człowiekiem?
Był piękny ślub i piękna miłość. A teraz trochę obawiam się do byłego męża puszczać „swoje", choć przecież nasze wspólne dziecko.
SPOŁECZEŃSTWO
8 500 plus - czy rząd wylał dziecko z kąpielą?
Czy 500+ działa? A jeżeli już to jak? Dzieci nie przybywa, ale kondycja finansowa rodzin się lekko poprawiła.
WOKÓŁ NAS
9 Czy cyberseks zmutował wraz z wirusem?
Cyberseks to zjawisko, o którym słyszał każdy z nas, ale nie każdy miał okazję go doświadczyć. Pandemiczna rzeczywistość w jakiej żyjemy rozlała się mrocznym cieniem na dosłownie każdy aspekt naszego życia, w tym także na świat wirtualnego seksu.
STYL ŻYCIA
10 Życie w powietrzu uzależnia
Zawód stewardesy to wciąż jedna z najbardziej pożądanych profesji. By dostać się do tego hermetycznego świata trzeba spełnić wiele wymagań. O nich opowiadają bohaterki książki „Stewardesy. Cała prawda o lataniu".
POPKULTURA BEZ GORSETU
12 W serialach odbija się świat
Katarzyna Czajka-Kominiarczuk od 12 lat prowadzi popularny blog „Zwierz Popkulturalny". Niedawno ukazała się jej kolejna książka: „Seriale. Do następnego odcinka". W rozmowie z Darią Bruszewską-Przytułą mówi nie tylko o serialach, ale i o tym, co może wyniknąć z pisania o tym, co się lubi.
135-LECIE „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ"
14 Odważne i zdeterminowane
Przypominamy sylwetki kobiet związanych z ruchem polskim w przedwojennych Prusach Wschodnich.
15 Śladami warmińskich emancypantek
Warmińskie działaczki były jak pozytywistki — mówi Joanna Daniluk, redaktor w Wydawnictwie UWM w Olsztynie, która pisze pracę doktorską o emancypantkach z Warmii.
PSYCHOLOGIA
16 Jak poradzić sobie z nieprzychylnymi teściami
TWARZE
17 Pisanie doktoratu, to jak opieka nad niemowlakiem
Jak połączyć dwie prace z nauką i nie zwariować?
KOBIETY Z PASJĄ
18 Świat bliźniaczek o zapachu piernika i szarlotki
Siostry bliźniaczki produkujące naturalne świecie.
MODA
19 Hanna Szymczak: ostatnia modystka w Elblągu
W tym sezonie najbardziej modne są kapelusze w stylu męskim. Hanna Szymczak, elbląska modystka, jest jednak w stanie uszyć taki kapelusz, jaki klientka sobie wymarzy.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
20 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Czynniki ryzyka zachorowania dziecka na schizofrenię
ZDROWIE
21 Jak uspokoić myśli przed snem?
SPORT
24 Prawii, Jawii, Nawii. Gimnastyka aż z trzech światów

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 3b71d7667c

Wpadłam w histerię, wezwali karetkę. Trafiłam na **oddział psychiatryczny**

Fot. Pixabay

W Polsce wiele osób, szczególnie kobiet, jest molestowanych w pracy. Czy to za pomocą spojrzeń, drobnych gestów, czy specyficznych żartów. Raniących. Większość ofiar zazwyczaj milczy. I bez słowa skargi, za to z poczuciem porażki odchodzi z pracy. Są często napiętnowani i wyśmiani, jeśli decydują się komukolwiek sprawę ujawnić. A strach daje napastnikom poczucie bezkarności...

Wiele osób boi się swoich pracodawców. Wydają się bardzo niedostępni, postrzegamy ich jako kogoś, kto wie wszystko, umie odpowiedzieć na każde pytanie, jest... mądrzejszy (?) Czasem jednak pracodawca staje się naszym oprawcą, który powoduje, że na myśl o pójściu do pracy czujemy się źle. Przeraża nas myśl, że będziemy musieli spędzić z nim kilka godzin w jednym pomieszczeniu. Boimy się powiedzieć komukolwiek o swoich obawach, odpowiedzieć na zaczepne teksty szefa. Boli nas brzuch, głowa pęka, pocą się dłonie.

Jeszcze trudniej jest, gdy padamy ofiarą molestowania. Molestowanie w pracy to problem, który w większości dotyczy kobiet. Zdarza się, że ofiarami molestowania padają także mężczyźni. Wiele osób wyobraża sobie, że molestowanie to np. dotykanie czy obmacywanie. Okazuje się jednak, że to pojęcie ma dużo szersze znaczenie i często wielu z nas nawet nie przyszłoby do głowy, że pewne zachowania to po prostu przejawy molestowania: opowiadanie sprośnych dowcipów, dwuznaczne uwagi co do wyglądu, pieszczotliwe zdrobnienia typu koteczku, laleczko, rozmowy na krępujące tematy o seksie, wysyłanie wiadomości o treści erotycznej, naruszanie przestrzeni osobistej.

Nie każda osoba ma w sobie tyle siły, by to przerwać. Wiele osób cierpliwie wszystko znosi, żeby tylko zachować pracę. Inni próbują przeciwstawiać się oprawcy, co często powoduje trudną do zniesienia sytuację w pracy.

Temat molestowania w pracy to temat bardzo delikatny i często skrzętnie skrywany. Pokrzywdzone boją się reakcji otoczenia, współpracowników, środowiska, w którym mieszkają, czasem także rodziny. Boją się utraty pracy, zaufania czy reputacji. Mają obawy o swoją dalszą karierę zawodową i zdrowie psychiczne. Zdarza się, że obwiniają siebie za całą sytuację i myślą, że sprowokowały w jakiś sposób zachowanie oprawcy. Często potrzebują specjalistycznej pomocy, w tym psychologa, który pomoże im zmierzyć się z tym problemem. Wiele z osób, które molestowanie czy mobbing w pracy przeżyły, potrzebuję dużo czasu, żeby powrócić do równowagi i zacząć normalnie funkcjonować w społeczeństwie.

> Jeśli jesteś ofiarą molestowania w miejscu pracy, przede wszystkim nie obwiniaj się. Zamiast tego, zacznij działać, reaguj, zbieraj dowody i szukaj pomocy.

Joanna 38 lat

Po ukończeniu szkoły średniej o kierunku ekonomicznym została skierowana na staż jako pracownik biurowy. W firmie zatrudnionych było 8 osób i kierownik. Sami mężczyźni, jednak były to osoby, które pani Joanna znała, bo mieszkali w jednej miejscowości.

— Ucieszyłam się, że będę pracować z osobami, które znam. To była moja pierwsza praca po szkole — opowiada. — Zostałam miło przyjęta, praca też mi się podobała, jednak jak to bywa z mężczyznami, którzy byli w wieku mojego taty, lubili sobie żartować. Początkowo nie przeszkadzało mi to, jednak z czasem było coraz gorzej. Mieliśmy wspólną stołówkę, na której wisiały plakaty nagich kobiet. Każda rozmowa kończyła się na seksie. Posiłki zaczęłam jeść w biurze. Ale na „rozmowach" się nie skończyło.

Jeden z pracowników, stary kawaler, kupował różne gazety pornograficzne i prezerwatywy i podrzucał mi je do biurka lub do kieszeni. Zdarzyło się kilka razy, że wyjmując portfel z torebki wypadały mi w sklepie prezerwatywy. To było 20 lat temu, więc można sobie wyobrazić, jak ludzie w kolejce reagowali na taką sytuację. Starałam się wszystko kamuflować śmiechem, ale nie raz i nie dwa był to śmiech przez łzy. Wytrwałam pół roku.

Potem kilkakrotnie zmieniałam pracę, ale już nigdy nie pozwoliłam ani pracodawcy, ani swoim kolegom z pracy na takie sytuacje. Otwarcie mówiłam, że nie odpowiada mi takie podejście, że w pracy mamy się traktować z szacunkiem, bez molestowania choćby słownego. Dziś wiem, że wtedy to było molestowanie, jednak tyle lat temu nikt o tym nie mówił. Nie mam po tym traumy, jednak baczniej słucham i spoglądam na osoby, które w pracy chcą się spoufalać, opowiadają niewybredne żarty czy poklepują się. Szybko zapala mi się w głowie lampka ostrzegawcza...

Anna 27 lat

Pracuje w markecie. Codziennie spotyka się z różnymi osobami. Większości z nich nie zna. Jest osobą nieśmiałą i trudno jej nawiązywać kontakty z nowymi osobami.

Ciąg dalszy na s.4

eprasa.pl 3b71d7667c

Fot. freepik

Ciąg dalszy ze s.3

— Nigdy nie byłam osobą odważną i przebojową — mówi pani Anna. — Najchętniej zaszyłabym się w jakiejś pracy, w której kontakt z klientem jest ograniczony. Nie wiem dlaczego, ale rozmowa z osobą obcą to dla mnie ogromny stres. W mojej głowie pojawia się zaraz tysiąc myśli, co o mnie pomyśli, czy dobrze jej doradzam. Nawet siedząc na kasie, boję się, że mogłabym komuś coś źle policzyć. Jak czasem zdarzy się, że ktoś na dłużej zatrzyma na mnie wzrok, to już czuję się skrępowana. A najgorzej jest, jak zawiesi się system. Widzę wtedy niezadowolone twarze klientów, którzy nerwowo przestępują z nogi na nogę, pytają, czy długo to potrwa... Czuję jak w jednej chwili oblewa mnie pot, a dłonie zaczynają się trząść. Boję się, że na kamerach widzą mój strach przełożeni, jak ktoś woła mnie do biura to wchodzę z przekonaniem, że już dziś zostanę zwolniona, że nie jestem dobrym pracownikiem. Już 3 rok pracuję w tym markecie, a wciąż nie umiem pokonać swojego strachu.

Irena 49 lat

Z zamiłowania i z zawodu jest kucharką. Robi to, co kocha i co jest jej wielką pasją. Otwarta, zawsze uśmiechnięta i aktywna fizycznie kobieta. Wygląda dużo młodziej niż kobiety w jej wieku.

> Mieliśmy wspólną stołówkę, na której wisiały plakaty nagich kobiet. Każda rozmowa kończyła się na seksie. Posiłki zaczęłam jeść w biurze. Ale na „rozmowach" się nie skończyło.

— Kilkakrotnie zdarzyło mi się, że byłam molestowana przez pracodawcę — opowiada. — Samotnie wychowuję dzieci, więc zawsze bardzo zależało mi na pracy. Starałam się wykonywać swoją pracę sumiennie. W jednej z restauracji pracował menedżer Darek. Był kilka lat młodszy ode mnie, jednak często przychodził na kuchnię. Starał się żartować, kilka razy chciał się ze mną spotkać. Oczywiście odmawiałam. Kiedyś, gdy byłam sama w kuchni, zaszedł mnie od tyłu i zaczął całować po szyi. Odepchnęłam go i zabroniłam mu zbliżać się do mnie. Od tego dnia zaczął się mój koszmar.

Darek był nieustępliwy. Codziennie słyszałam od niego obleśne i dwuznaczne komentarze oraz nieustanne pytania o moje życie osobiste. Ignorowałam to w milczeniu przez 2 miesiące, aż w końcu poszłam ze sprawą do mojego szefa. Ten obiecał, że przyjrzy się temu, ale że to prawdopodobnie tylko nieporozumienie. Nic nie pomogło, musiałam zrezygnować z pracy, bo nie byłam w stanie wytrzymać tych ciągłych zaczepek.

W innej pracy nie mogłam wytrzymać z szefową kuchni, która uważała, że ona jest najważniejsza i najmądrzejsza, a reszta to idioci. Tak nas nazywała. I choć wiele razy upominałam ją, że nie życzę sobie, by nas wyzywała to żadnego skutku, to nie odniosło. Znalazłam inną prace i teraz jestem szczęśliwa. Mam dużo pracy, ale i satysfakcję, że to, co robię, jest doceniane. Pracodawca traktuje nas z szacunkiem, a i my odnosimy się do siebie z sympatią i szacunkiem. W takiej atmosferze aż przyjemnie pracować — rano wstaję z uśmiechem na ustach i chęcią do życia.

Karolina 30 lat

Pracuje jako pomoc księgowej w firmie produkującej meble od kilku lat. Jeden ze starszych księgowych ją molestował. Początkowo słownie, potem było coraz gorzej, bo od słów przeszedł do czynów. Sprawa trafiła w ubiegłym roku do sądu.

— Na początku wstydziłam się powiedzieć o tym, że starszy kolega z pracy mnie molestuje — wspomina pani Karolina. — Nie pomogły upomnienia słowne, ani skarga u szefa. Nikt na poważnie nie brał tego, jak się odnosił i jak starał się dotykać mnie nasz księgowy Marek. Myślę, że każdy bał się, że jak zareaguje, to może stracić pracę.

Ja początkowo nie reagowałam, bo nie wiedziałam jak. W domu płakałam, rano bolał mnie brzuch, jak tylko pomyślałam o tym, że znów go spotkam. Kilka razy księgowy próbował mnie dotknąć, odgarnąć włosy z czoła... Szalę goryczy przelała pewna sytuacja. Pan Marek, idąc w moim kierunku, udał, że się potknął. Złapał mnie za piersi, żeby „nie stracić równowagi", i powiedział: „Nie tylko wyglądają świetnie, ale i są jak jabłuszka. Utrzymają mężczyznę w pionie i to więcej niż jednym". Po czym wskazał na swoje krocze. Zaczęłam krzyczeć i płakać. Wpadłam w histerię, wezwali karetkę. Trafiłam na oddział psychiatryczny.

Do pracy wróciłam po 4 miesiącach pobytu na zwolnieniu. Mój prześladowca został zwolniony, a ja postanowiłam walczyć o ukaranie go. Długo zastanawiałam się, czy nie zrobiłam czegoś, żeby sprowokować pana Marka do takich zachowań. Po terapii wiem już, że nie zrobiłam nic złego. Jednak został we mnie strach i obawa w kontaktach z mężczyznami.

Arkadiusz 28 lat

Ofiarą molestowania seksualnego w pracy padają zazwyczaj kobiety, jednak i mężczyźni też bywają ofiarami. Pan Arkadiusz pracował w sklepie odzieżowym, jego właścicielką była kobieta zamożna i elegancka. Od swojego pracownika była starsza o jakieś 20 lat. Kiedy pojawiała się w sklepie, komplementowała chłopaka, czasem przynosiła mu drobne upominki. Niby przypadkiem dotykała jego dłoni i torsu.

— Przyjechałem do Olsztyna z małej miejscowości.

Warto pamiętać, że...

...nikt z nas nie musi się godzić na takie zachowania i mamy prawo się bronić. Wolno nam wtedy rozwiązać umowę bez wypowiedzenia z winy pracodawcy na podstawie Kodeksu pracy art. 55(1) § 1, a potem złożyć pozew do sądu pracy o odszkodowanie w wysokości wynagrodzenia za okres wypowiedzenia. Można też domagać się odszkodowania w związku z naruszeniem zasady równego traktowania zatrudnionych, ponieważ molestowanie jest dyskryminacją ze względu na płeć. Na szczęście coraz więcej spraw znajduje swój finał w sądzie i winni ponoszą zasłużoną karę. Coraz więcej pracodawców świadomie wprowadza w swoich firmach procedury antymobbingowe, aby uświadamiać i chronić pracowników.

eprasa.pl 3b71d7667c

Czasem pracodawca staje się naszym oprawcą, który powoduje, że na myśl o pójściu do pracy czujemy się źle. Przeraża nas myśl, że będziemy musieli spędzić z nim kilka godzin w jednym pomieszczeniu.

Ta praca spadła mi jak z nieba, więc początkowo nie zwracałem uwagi na zaloty szefowej — opowiada. — Początkowo nawet schlebiały mi jej komplementy. Jednak coraz częściej jej zuchwałe zachowanie stawało się powodem do niepokoju. Czasem kazała mi się ubierać w sklepowe ubrania i robiła mi podczas przebierania zdjęcie. Twierdziła, że będzie je wstawiać na profil sklepowy na portalu społecznościowym. Krępowało mnie, jak wchodziła na zaplecze, kiedy stałem w samych majtkach. Kiedy robiła mi zdjęcia, często podchodziła i poprawiała mi ubranie, czasem przejechała dłonią po nagim torsie. Bałem się odezwać, zaprotestować, bo bałem się stracić pracę.

Nie wiedziałem co robić, zacząłem szukać innej pracy, bo szefowa była coraz bardziej nachalna. Kiedy zaproponowała mi spotkanie u siebie w domu, zrozumiałem, że chce mnie zaciągnąć do łóżka. Na szczęście udało mi się znaleźć inną pracę. Jakiś czas później usłyszałem od znajomych, że w tym sklepie „chłopcy zmieniają się jak rękawiczki"... Niesmak pozostał. Dlatego do dziś wolę mieć za szefa mężczyznę.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

Poczucie własnej wartości rozpoczyna się w dzieciństwie

Skąd w niektórych kobietach bierze się strach w rozmowach z mężczyznami? Jak podnieść swoją samoocenę? Odpowiada dr n.med Kamila Regin, psycholog z Katedry Rehabilitacji i Ortopedii Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum UWM.

— Są kobiety, które panicznie boją się mężczyzn. Nie umieją z nimi rozmawiać. „Mam wrażenie, że cokolwiek powiem, jest głupie" — mówią. Skąd w kobietach takie przekonanie?

— Takie przekonania wynosimy w 100 proc. z dzieciństwa. Wszystko zależy od stylu przywiązania, jaki był oferowany przez rodziców, w czasie, kiedy formowała się osobowość, tożsamość dziecka. Style mogą być bezpieczne, oparte na wzorcu związanym z bliskością, poczuciem zapewnienia wszystkiego w obszarze fizycznym, psychicznym czy emocjonalnym. Wtedy tworzone są pozytywne schematy i doświadczenia.

Ale są też negatywne style przywiązania, oparte zazwyczaj na niedojrzałości rodziców. Wtedy na przykład budują one wzorce opierające się na tym, że dziecko musi spełniać oczekiwania rodziców. Na przykład styl lękowo- unikowy związany jest z frustracją dziecka, z niezaspakajaniem jego potrzeb bliskości i poczucia bezpieczeństwa, takie doświadczenie dostarcza poczucie chronicznego lęku, napięcia oraz strachu przed krytyką i odrzuceniem.

Styl zależny natomiast związany jest z tym, że dziecko musiało zaspokajać emocjonalnie swoich rodziców, szczególnie osobę matki i spełniać jej oczekiwania. Brak przewidywalności w relacji powodowała u dziecka poczucie zagubienia i wewnętrzne przekonanie, że nie jest się wystarczająco dobrym. I teraz, w zależności od tego, w jakim stylu kobieta była wychowywana, to kiedy dorośnie, będzie przekładała nabyte doświadczenia na każdą inną relację, również na związek z mężczyzną.

W pierwowzorze funkcjonowania osoby, która ma lęk przed relacją, nie ma poczucia, że jest się osobą wartościową, że można wypowiadać w sposób oczywisty jak się myśli i czuje. W jej doświadczeniu jest obraz osoby negowanej, krytykowanej, czasem poniżanej, degradowanej. Ten wizerunek jest trwały, mimo że jest to już osoba dorosła. Te style będą pracowały cały czas niszcząc poczucie wartości i samoocenę. I czasami popychają do wchodzenia w związki toksyczne, tam gdzie jest odtwarzany cały czas ten sam styl przywiązania, w którym była ta osoba wychowana. Np. bierno- zależny, lękowo -zależny. Taka osoba wybiera sobie partnera na życie względem swoich wcześniejszych doświadczeń.

Fot. Arch. prywatne

Dr n.med Kamila Regin, psycholog z UWM

— Jak zatrzymać błędne koło i nie powtarzać schematów ze swojego domu?

— Najważniejsze jest świadome życie. To jest cała przebudowa samego siebie. Trzeba sobie uświadomić, że coś się wciąż powtarza w naszym życiu. Ciągle unikanie, albo powtarzanie schematu, opartego na przywdziewaniu jakiejś roli. Może to być np. rola niedostępnej księżniczki, która tak naprawdę potrzebuje bliskości. Albo rola łowcy, który interesuje się drugą osobą, dopóki jej nie zdobędzie, a potem ją odrzuca. Albo osoba, która od razu buduje mur wokół siebie, neguje i odrzuca.

Jeśli człowiek uświadomi sobie, że wciąż doświadcza takich samych porażek w relacjach uczuciowych, emocjonalnych, to jest to podstawą do tego, żeby zacząć szukać pomocy. Czy to w literaturze, która jest bardzo bogata pod kątem autodiagnozy, czy w terapii u psychologa czy psychoterapeuty.

Samemu jest bardzo trudno pracować nad zmianą schematów, bo te schematy bardzo często przyjmują rolę tzw. schematów pokoleniowych. Dopiero przerwanie tej łączności z poprzednimi pokoleniami i przekazem daje możliwość wolności. W innym przypadku jest efekt domina. Warto postawić na świadome życie i na refleksyjność nad kolejnym życiowym wyborem.

— Są też kobiety, które uważają, że każdy mężczyzna ma wobec nich złe zamiary. Jeśli powie komplement, to na pewno chce zaciągnąć kobietę do łóżka. Z czego to wynika?

— Taka kobieta była kiedyś dzieckiem wykorzystywanym, niekoniecznie w sensie seksualnym, fizycznym. To było dziecko wykorzystywane emocjonalnie, żyło w schemacie coś- za coś. Na przykład rodzice byli bardzo mili, ale za to oczekiwali czegoś od dziecka. Nauczyło się ono, że musi na wszystko zawsze zasłużyć. I że zawsze za czyjąś propozycją, nawet neutralną, będzie coś stało. Coś, co może je skrzywdzić bądź wykorzystać.

— Są kobiety, które były molestowane praktycznie w każdej pracy. Niekoniecznie fizycznie, ale na przykład werbalnie. Ale są też kobiety, które szczęśliwie nigdy tego nie doświadczyły. Czy to może oznaczać, że te, które uniknęły molestowania mają mocniejsze granice, stabilniejszą samoocenę?

— Osoby, które nie były ofiarami molestowania, mają świadome granice, wysokie poczucie własnej wartości i świadomość roli, którą w pracy pełnią. Osoby narażone na molestowanie przyjmują rolę bierno- zależną lub bierno- lękową. Inne natomiast wchodzą w rolę kokietowania, myśląc, że to im pomoże podnieść swoją wartość i samoocenę. Znajdują osobę, która potrafi to wykorzystać i je zniszczyć, właśnie poprzez molestowanie.

— Jak pracować nad poczuciem własnej wartości?

— Gdyby to było takie proste, to nie byłoby tylu nieszczęść, osób potrzebujących pomocy specjalistów.

Poczucie własnej wartości rozpoczyna się w dzieciństwie. Nawet jeśli było ono trudne, to początkiem do zmiany jest zdanie sobie sprawy z własnej dorosłości, umożliwia to przejęcie odpowiedzialności za siebie. Trzeba zadać sobie pytanie, co w tej dorosłości możemy dla siebie uczynić, aby o siebie się zatroszczyć, zadbać, być dla siebie dobrym, łagodnym? Zacznijmy od tego, żeby zobaczyć siebie w ten sposób. Często ludzie mylą poczucie własnej wartości z egoizmem. Ale to z egoizmem nie ma nic wspólnego! To oznacza, że ja jestem na równi ważna, jak ta druga osoba, która jest obok mnie.

Budowanie własnej wartości rozpoczyna się od samoświadomości, kim ja dla siebie jestem, jak ja troszczę się o siebie. I wtedy dopiero możliwe jest zobaczenie siebie obiektywnie, na podstawie faktów. Bez zaplątywania ich w emocje i myśli, które te fakty zniekształcają.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 3b71d7667c

Śpiewać każdy może

Dziesiątki książek, setki wierszy oraz limeryków, niezliczona ilość felietonów. A wszystko to przy stale rosnącym zainteresowaniu fanów. Katarzyna Miller zaskakuje po raz kolejny! 5 marca premierę miał jej debiutancki album muzyczny „Choćby tylko na chwilę".

Fot. mat. prasowe

— Jesteś osobą z ogromnym dorobkiem twórczym. Twoje książki, felietony i publikacje zyskały ogromną rzeszę fanów. Jakie są Twoje odczucia i emocje związane z ponownym debiutem, tym razem na rynku muzycznym?

— Jestem przejęta, bardzo ucieszona, wzruszona. Nagrodzona przez życie i samą siebie. Ciekawa niezwykle, co z tego wyniknie. Jest to najradośniejsza w tej chwili dla mnie sprawa. Książki są bardzo ważne, podobnie jak prowadzenie terapii. To dla mnie smaczny chleb powszedni. To na bazie terapii powstały książki. Natomiast muzyka wynika z mojej drugiej pasji - miłości do sztuki.

Na początku były wiersze. Piszę je od studiów. Kocham wiersze białe i limeryki. Piosenki pojawiły się później. Miałam nawet kilka małych koncertów w uroczych miejscach.

Wcześniej słuchałam starych rzeczy B.B. Kinga, Leonard Cohena. Odkąd zaczęłam zajmować się tą płytą złapałam się na tym, że słucham całkiem nowych artystów. Czuje, że muzyka to naturalna droga i kolejny etap mojej twórczości.

— Co my - słuchacze znajdziemy na tej płycie?

— To wcale nie jest tak łatwo powiedzieć. To eklektyczna płyta - są tanga, blues, kilka piosenek lirycznych, sentymentalnych, są utwory z latynowskim rytmem oraz jedna piosenka z gatunku, który nazywam psychokiczem. Na pewno są to małe ludzkie historie zawierające pointę. Coś dla siebie znajdą na niej ci, którzy się lubią pokręcić w rytmie i ci, którzy lubią pomarzyć.

— Co sprawiło, że zdecydowałaś się stworzyć swoją płytę. Jakie inspiracje temu towarzyszyły?

— Najpierw się okazało, że tych piosenek moich mam kilkanaście i zaczęłam występy w miłych małych miejscach. Salonik w Gdańsku, w Krakowie na Kazimierzu. W Kazimierzu Dolnym, w paru miejscach w Warszawie przy okazji czytałam moje wiersze. Pewne piosenki miały od razu melodię. Na przykład pod prysznicem wyśpiewałam sobie „Idę w Ciebie jak w Tango". Jak się zaczęły pojawiać melodie to się ich uczyłam i śpiewałam.

Zaczęłam się zastanawiać: „czy mam z tym skończyć, bo robię to rzadko i nie będę się zajmowała tym na co dzień. Mam swój zawód czy jednak mam przełamać się i zrobić płytę". Kilku bliskich przyjaciół powiedziało mi: „Kiedy masz nową piosenkę to ci się oczy świecą - nagrywaj".

— Dla kogo nagrałaś tę płytę?

— Nagrałam na pewno dla siebie i dla przyjaciół – „Krewnych i znajomych królika" i dla moich klientek ukochanych, które się dopominają i mam nadzieje, że ktoś jeszcze będzie chciał tego słuchać.

— Z tego co rozumiem jesteś autorką muzyki oraz tekstów. Czy w realizacji płyty uczestniczyły inne osoby?

— Poprosiłam poleconą mi niedawno firmę muzyczną Live Art Group o zrobienie płyty na bazie moich kompozycji i tekstów. W projekcie brał udział Maciej Szulc, który był szefem artystycznym, zresztą sam towarzyszy mi w jednym duecie, Wojtek Stec oraz wielu wspaniałych muzyków. Managerem całości projektu jest Jerzy Bryczek z życzliwą współpracą i wsparciem mojej menadżer Magdy Chorębały. Bardzo mi się z nimi cudnie pracuje. Wierzą we mnie, uskrzydlają mnie i dobrze się razem bawimy.

— Czym dla Ciebie jest ta płyta? Co symbolizuje?

— Młodość wewnętrzną i radość życia. To, że ciągle jestem w drodze chociaż czasem się położę. Jest dowodem nie tylko dla mnie, ale i dla innych, że „śpiewać każdy może". Przez całe życie możemy być twórczy. Nie warto się ograniczać. Warto sobie pozwalać i korzystać ze wszystkich zasobów jakie się tylko ma!

— Jakie są Twoje dalsze plany? To jednorazowy wyskok czy mamy spodziewać się podobnie jak w przypadku Twoich wydawnictw książkowych - muzycznej kontynuacji?

— Książek mam już 24! (śmiech) Wiele lat musiałabym pożyć, żeby zrobić 24 płyty. Ale na drugą już się szykuję. Nie będę ustawała. Teraz jest to moja frajda. Nagroda, że się nie starzeję tylko rozwijam. Że sobie pozwoliłam na muzykę.

JERZY BRYCZEK

Katarzyna Miller
to najsłynniejsza polska psycholożka. Charyzmatyczna, odważna, dowcipna i pogodna, ale też szczera do bólu. Psychoterapeutka z kilkudziesięcioletnią praktyką terapeutyczną w zakresie terapii indywidualnej, małżeńskiej i grupowej a prywatnie wielka miłośniczka sztuki we wszelkich jej formach.

eprasa.pl 3b71d7667c

fot. freepik

Bo kto wie, jakim człowiekiem jest teraz **twój „ex”**?

Był piękny ślub i piękna miłość. A teraz trochę obawiam się do byłego męża puszczać „swoje”, choć przecież nasze wspólne dziecko. Nie wiem czy on się stacza i nie wiem czy ja w związku z tym mogę coś zrobić – zastanawia się nasza czytelniczka.

O opinię i sposób postępowania w tego rodzaju sprawach zapytaliśmy adwokat Karolinę Przestrzelską.

Podobał mi się od początku, może nawet dlatego, że był taki „charakterny”. Miałam wtedy wokół siebie tylu spokojnych, wycofanych facetów, a on był zupełnie inny. Odważny, głośno wypowiadający swoje poglądy, energiczny — zaczyna swoją opowieść pani Dorota.

Mężczyzna lubił chodzić do pracy i lubił się bawić. Uwielbiał sport i gotowanie. Para często wybierała się na długie wycieczki rowerowe, wieczorami tworząc cuda w kuchni.

— Taki chłopak do „tańca i do różańca” jak lubiła mówić o nim moja babcia. Ja też na początku miałam o nim równie dobre zdanie. Wzięliśmy ślub i zaraz nawet taki kolejny cud razem stworzyliśmy, bo urodził się syn – uśmiecha się pani Dorota. Przez jakiś czas było dobrze, ale jak to czasami bywa — w końcu zaczęło być źle. Czasem towarzyszące Michałowi wieczorami piwko i joincik z biegiem czasu zaczęły niebezpiecznie powiększać swe rozmiary.

— Jak nie było syna to taki imprezowy styl życia traktowałam jako sobotni relaks. Ale potem oczywiście wszystko się zmieniało. Wieczorami, w weekendy już nie można było szaleć do rana, a potem do południa spać. Michał jakby tego nie rozumiał. To znaczy niby rozumiał, bo przeprowadziliśmy na ten temat wiele rozmów, ale potem często robił swoje — opowiada pani Dorota.

Pewnego popołudnia mąż wrócił w biura z mocno zaczerwienionymi oczami i jakiś taki dziwnie ospały. Żonie tłumaczył, że jest zmęczony pracą, a oczy ma podrażnione od intensywnej pracy przy komputerze. Ale kobiecie wydało się to podejrzane.

— Ja z małym na rękach, bo byłam wtedy na macierzyńskim, a on „latał” gdzieś w przestworzach. Wydawało mi się że jest pod wpływem narkotyków, ale przecież nie miałam pewności, bo go za rękę nie złapałam. Położył się spać, pospał dwie godziny, wstał jak nowo narodzony, by przyznaję: ugotować obiad i z wprawą do końca dnia zajmować się dzieckiem — opisuje pani Dorota.

Innym razem Michał wybrał się do kolegi. Wieczorem skontaktował się z żoną podchmielony, że zaraz wraca ostatnim dziennym autobusem i za pół godziny będzie pod blokiem. Do domu nie dojechał.

— Dzwoniłam dziesiątki razy cała w nerwach, a telefon cały czas był niedostępny. Nie wiedziałam czy mu się faktycznie coś stało czy może zasnął u kumpla. Zresztą kolega też nie dobierał, ale u niego chociaż sygnał był normalny — wspomina kobieta

Mężczyzna zjawił się rano zmęczony, brudny i śmierdzący, ze skruszoną miną przyznając, że „trochę przegiął” i spędził noc na komisariacie. Tłumaczył, że jadąc autobusem na czas nie nacisnął przycisku, że chce wysiadać. Kierowca pojechał więc dalej. Gdy mężczyzna zauważył, że teraz musi dojechać do następnego oddalonego o kilometr od domu przystanku zaczął prosić kierowcę, by wypuścił go na najbliższych światłach. Kierowca miał nie zareagować, więc „energiczny imprezowicz” zdenerwował się i - jak to opisał „trochę na niego nakrzyczał”, po czym sam sobie otworzył drzwi kopniakiem i zaczął iść do domu. Po chwili z chodnika zgarnęła go policja. — No, pecha miałem — powiedział żonie na usprawiedliwienie.

— Taka była wersja oficjalna, ale tak naprawdę nie wiem co się tam wtedy zadziało. Mąż też od razu zaczął się tłumaczyć, że go potrzymali, ale żadnego mandatu nie dali. Wydało mi się to dziwne — opisuje pani Dorota.

Para funkcjonowała jakoś dalej, ale mężczyźnie coraz częściej zdarzały się wpadki. Poza tym doszły dodatkowe problemy.

— Te wyskoki to nie były codziennie, raz na jakiś czas. Czasem po alkoholu mąż robił się kłótliwy i agresywny. Z drugiej strony fenomenalnie zajmował się dzieckiem. Tego dotyczył mój dylemat, ale nie da się długo żyć na bombie. W końcu zdecydowałam się na rozwód — opowiada pani Dorota.

Kobieta chcąc szukać dowodów na domniemaną winę męża udała się na komisariat, w którym rzekomo spędził noc jej mąż, żeby dowiedzieć się co tam tak naprawdę się stało. Nic nie wskórała.

— Powiedzieli, że nie są zobligowani, żeby udzielać mi takich informacji, że tego może zażądać tylko sąd. Była zdumiona, że żyję z człowiekiem pod jednym dachem, a nie mam prawa nic o nim wiedzieć. Dopytywałam czy dostał chociaż wtedy jakiś mandat, ale też nie udzielono mi żadnych informacji. Z drugiej strony nie mieliśmy rozdzielności majątkowej — i tu przecież chodziło o wspólny budżet, a nie miałam możliwości się dowiedzieć co się z nim do końca dzieje. A jakby mąż w tajemnicy mandatu nie zapłacił i komornik wjechałby na nasze wspólne konto? — zastanawia się.

Kobieta zasięgnąwszy prawniczej pomocy odpuściła chęć rozstania z przesądzaniem o winie. Batalia miała być długa i niekoniecznie do czegokolwiek potrzebna, a tak to kilka miesięcy potem byli już po rozwodzie. Sprawnie podzieli się opieką nad synem. Zamieszkali w różnych miastach. Syn często spędza weekendy u ojca. Życie obojga wydawało się być unormowane.

— Do pewnego momentu byłam spokojna i z ufnością patrzyłam w przyszłość. Znałam dobrze Michała, wiedziałam, że jest dobrym ojcem — podkreśla. Potem zaniepokoiły ją częste zmiany pracy byłego męża. Co chwilę też zmieniał życiowe partnerki. Kobietę zdenerwował również fakt, że pewnego dnia mężczyzna wylądował w szpitalu pobity.

— Niby każdemu się może zdarzyć, ale mojemu „ex” nietypowe sytuacje zdarzały się dość często. Wiem o tym tylko dlatego, że wciąż po rozwodzie mamy wspólnych znajomych, inaczej żyłabym w nieświadomości. Zaraz potem znów coś mu się stało w rękę — jakby ją sobie jakimś szkłem rozorał. Bandaże nosił długi czas, zauważyłam je i tylko stąd wiem. Gdy zapytałam co się stało, powiedział że pomagał komuś w remoncie i wywrócił się na szybę. Rozumiem jesteśmy po rozwodzie, więc formalnie jesteśmy dla siebie obcymi ludźmi. Ale przecież ja do tego człowieka puszczam co dwa tygodnie dziecko! Czy nie mam prawa wiedzieć jakim jest teraz człowiekiem? Jak się prowadzi? Czy nie ma żadnych przepisów, które to regulują? — zastanawia się kobieta.

Z drugiej strony chłopiec zawsze wraca od ojca szczęśliwy i uśmiechnięty. Widać, że nie dzieje się mu tam krzywda. Gdy ostatnio wrócił z ferii poinformował swoją mamę, że teraz więcej czasu spędzał ze dziadkami od strony ojca, bo tata ma jakąś drugą dodatkową pracę popołudniami.

— Bardzo się ucieszyłam, że Michał staje na nogi i poważnie myśli o przyszłości. Zaczęłam nalegać, że skoro teraz ma więcej pieniędzy to może zapisalibyśmy syna na angielski czy korepetycje z matmy. W odpowiedzi usłyszałam, że to taka praca, żeby stać się lepszym człowiekiem, nie przynosi dochodu i będzie trwała do sierpnia.

Zrozumiałam, że tu może chodzić o jakiś wyrok.

*Imiona bohaterów zostały zmienione.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

Dopóki dziecku nie stanie się krzywda lub nie dojdzie do ewidentnego zagrożenia jego życia lub zdrowia (odnotowanego przez policję i uznanego za czyn stanowiący jakieś przestępstwo), to drugi rodzic nie ma podstaw, aby cokolwiek zrobić i musi realizować ustalone kontakty. Na porządku dziennym w sądach w tego rodzaju sprawach jest wzajemne posądzanie się rodziców o alkoholizm, agresję, choroby psychiczne (rzadko, ale się zdarza, o używanie narkotyków). Tak więc na sądach nie robi to żadnego wrażenia, dopóki nie ma się jednoznacznych dowodów na to i że dodatkowo problem rodzica zagraża dziecku. Ludzie mają różne problemy, ale dopóki jakoś się trzymają, jakoś funkcjonują i dziecko ma zapewnioną opiekę, to nie ma podstaw, żeby takiego rodzica pozbawić prawa do kontaktów. Na wszystko muszą być solidne podstawy. Dany problem osobisty rodzica musi przekładać się na bezpośrednie zaniedbanie dziecka, i zagrożenie dla niego. Można wnosić do sądu o zmianę kontaktów lub w skrajnym przypadku o zakazanie kontaktów, ale zawsze trzeba mieć mocne dowody dla poparcia swoich argumentów. Wgląd w dokumentację bywa możliwy, sąd lub prokurator może zwolnić dany podmiot leczniczy lub lekarza z tajemnicy lekarskiej i zażądać dokumentacji medycznej danej osoby do wglądu, ale bez realnych podstaw (czyli innych dowodów na ww. dwie rzeczy- że jest jakiś problem i że dobro dziecka jest ewidentnie przez to zagrożone i grozi mu niebezpieczeństwo) tego nie zrobi. Więc jak matka ma tylko przypuszczenia, albo nawet jak znalazła jakąś receptę na silny lek np. uspokajający, lub wypis ze szpitala, to jeśli ojciec aktualnie funkcjonuje w miarę w porządku i jego stan nie zagraża dziecku, to raczej wniosek o zapoznanie się z jego dokumentacją medyczną zostanie odrzucony, bo muszą być solidne, wyraźne i potwierdzone podstawy, żeby kontrolować tak osobiste kwestie innej osoby.

eprasa.pl 3b71d7667c

500 plus – czy rząd wylał dziecko z kąpielą?

Czy 500+ działa? A jeżeli już to jak? Dzieci nie przybywa, ale kondycja finansowa rodzin się lekko poprawiła. Jakie zatem były cele programu? Czy może się finalnie okazać, że „ten, który zna prawdę tydzień wcześniej, niż inni, przez tydzień uchodzi za idiotę"?

fot. Pixabay

Program 500+ to sztandarowa inicjatywa Prawa i Sprawiedliwości, z którym ta partia szła do wyborów parlamentarnych w 2015 roku. Zapowiedź takiego „wsparcia rodzin i poprawy dzietności" złożyła w przypadku wygranej wyborczej późniejsza premier Beata Szydło. Przedstawiła także założenia programu, które mówiły o wypłacaniu świadczenia w wysokości 500 zł „na każde i kolejne dziecko bez względu na dochód rodziny". Mówiła o celach.

— W Polsce rodzi się bardzo mało dzieci, a chcemy, żeby Polaków było coraz więcej — mówiła w 2016 roku na konferencjach prasowych Beata Szydło. Premier zwracała uwagę, że to zachęta do Polaków, aby chcieli mieć więcej dzieci. Kolejnym celem 500+ miało być poprawienie sytuacji ekonomicznej polskich rodzin. Czy te cele zostały zrealizowane? Jak wpłynęło pobieranie świadczenia na powyższe kwestie?

Skąd się wzięło 500+?

Do świadomości publicznej pierwsze „zręby" pomysłu, który można by nazwać jako archetyp rządowego programu 500+ przebiły się już w 2011 roku. Wówczas postulat wprowadzenia powszechnego świadczenia na rzecz dzieci przedstawił prof. Julian Marian Auleytner, który mówił o kwocie 400 zł na osobę (dziecko). Profesor był wówczas ekspertem przy centroprawicowej, nieistniejącej już partii, Polska Jest Najważniejsza.

Tak naprawdę pomysł rozdawania pieniędzy poprzez działające na podobnej zasadzie świadczenia socjalne to domena środowisk lewicowych. W Polsce takie postulaty pojawiały się już w 2009 roku.

Spełniona-niespełniona obietnica wyborcza

Gdy w wyniku wyborów 2015 PiS doszedł do władzy, rozpoczął prace nad opracowywaniem i wdrażaniem obiecanego przez siebie programu. Na początku 2016 roku okazało się, że pomimo zapowiedzi ówczesnej premier, 500+ nie otrzymają rodzice wychowujący jedno dziecko i będzie ono przysługiwało tylko na drugie i kolejne dzieci. Wypłata świadczeń ruszyła w kwietniu 2016.

Opinia publiczna i scena polityczna gęsto odnosiły się do zagadnienia zasadności i funkcjonowania programu. Tak naprawdę 500+ było – na różnych etapach – krytykowane przez każdą opcję polityczną. Jeszcze przed możliwością oceny skuteczności „prodzietności" programu, wielu zwracało uwagę, że jest nieopłacalny i nie spełni swojej roli na tym polu.

— Państwo zakładają, że w ciągu 10 lat urodzi się 280 tys. dzieci. To znaczy, że w ciągu roku urodzi się góra 30 tys. dzieci. Czyli wskaźnik dzietności wzrośnie z 1,3 maksymalnie do 1,5. Czy to uchroni naszą apokalipsę demograficzną w najbliższych latach? Sami się państwo przyznajecie do tego, że nie uchroni. Sami państwo wiedzą, że to nic nie da — mówił z mównicy sejmowej w lutym 2016 roku poseł Kukiz'15, śp. Rafał Wójcikowski.

> Wielu ekonomistów i polityków opozycji zwracało uwagę, że założenia finansowe programu 500+ to znaczące obciążenie dla krajowego budżetu. Prof. Leszek Balcerowicz już w lutym 2017 roku stwierdził, że program 500+ „rozleniwia ludzi", a bieda powinna być zwalczana nie „rozdzielaniem pieniędzy zabranym innym osobom", a poprzez możliwość podjęcia pracy.

W obronie 500+ stają rządowi oficjele, którzy co jakiś czas chwalą się związanymi z nim statystykami. Tak jak ostatnio zrobiła to minister Maląg podając zestawienie kwot i podkreślając, że poprawił kondycję finansową mieszkańców naszego kraju.

— Program Rodzina 500+, który daje dzisiaj rodzinom gwarantowany, comiesięczny dochód, a przy tym również poczucie bezpieczeństwa, wypłacony został już w kwocie 114 mld zł. Świadczenie to wypłacane jest na blisko 6,5 mln dzieci — ćwierkała na Twitterze 30 czerwca 2020r. minister rodziny, pracy i polityki społecznej.

A co z liczbą urodzeń? Czy program – jak chciał rząd – pomógł? Okazuje się, że... wcale nie taki był jego cel. Dowiedzieliśmy się o tym po kilku latach jego działania, od samego rządu. W sprawozdaniu z realizacji programu (jesień 2020; dane za 2019r.) rząd twierdzi, że „oczekiwanym skutkiem wprowadzenia świadczenia wychowawczego nie jest regularny wzrost liczby urodzeń obserwowany z roku na rok". To ciekawe, bo dane z oceny skutków regulacji ustawy o 500+ mówiły o „stałym wzroście liczby urodzeń". Miało być ich 378,2 tys. w 2017 r., 379,5 tys. (2018), 380,4 tys. (2019).

Plany sobie, a życie sobie

402 tys. w 2017 roku, 388,2 tys. w 2018 roku i 375 tys. w 2019 roku – to dane z „życia". Od 2019 roku liczba urodzeń stale spada. Być może dlatego rząd teraz odwraca kota ogonem i udaje, że celem programu nigdy nie było poprawienie dzietności rodzin, mimo że wielokrotnie zapewniał tak ustami swoich decydentów.

Czy 500+ pomogło polskim rodzinom stanąć na nogi?

Tu niewątpliwie program spełnił pozytywnie swoją rolę. Zresztą nikt nigdy nie kwestionował tego, czy „zadziała" na tym polu. Przecież wiadomo, że pieniądze przyjmie każdy, a 500 zł (lub jego wielokrotność, w zależności od liczby dzieci w rodzinie) zawsze są wartością „in plus" w budżecie, jakikolwiek by on nie był. W jaki sposób polskie rodziny pożytkują środki ze świadczenia? Ponieważ społeczeństwo jest już niejako nim „wysycone", tutaj najbardziej miarodajne będzie przyjrzenie się pierwszym momentom jego funkcjonowania.

W I półroczu 2016 r. zwiększył się import starych aut do naszego kraju (500 tys. aut). To o 16,3 proc. więcej, niż w tym samym okresie 2015 r. Rodziny częściej nabywały produkty AGD. W 2016 r. o 6 proc. więcej, niż w 2015 r. Za 500+ kupowano najczęściej żywność i odzież (rok w rok mniej więcej 50 proc.) Dzięki 500+ polskie rodziny częściej decydowały się na wyjazd turystyczny (było tak do momentu pandemii – w 2017 r. nawet o 20 proc. więcej, niż w 2016). Co ciekawe, niektórych przypływ dodatkowej gotówki skłonił do oszczędzania. Np. 66 proc. rodzin w 2016 (w 2015 mniej niż 50 proc.). Program 500+ przełożył się też na jedną, niewątpliwą zmianę in plus – coraz mniej Polaków korzystało z usług firm pożyczkowych sektora pozabankowego oferujących „szybie chwilówki", które często wprowadzały rodziny w zaklętą spiralę długów.

To niewątpliwe plusy 500+, ale wróćmy jeszcze na moment do kwestii: jaki był jego prawdziwy cel. Skoro niby nie zwiększenie dzietności (odwracanie kota ogonem) to w takim razie był to program rozdawniczy godny samego Gierka, czyli czysty program socjalny. Ale chwila, tego PiS też się wypiera.

— Program jest o charakterze uniwersalnym, całkowicie powszechnym, nie socjalnym, aczkolwiek istotnie poprawiającym sytuację tych rodzin, których sytuacja materialna jest trudniejsza — tłumaczyła dla PAP minister Rafalska w 2019r.

500+ to smaczna kiełbaska wyborcza?

Opozycja wielokrotnie krytykowała program PiS-u, ale była to krytyka na zasadzie krytyki śp. Kuronia względem PZPR w tzw. Liście do Partii (domagał się powrotu do prawdziwych zasad marksizmu – mało znany opinii społecznej fakt) czyli – niektórzy chcieli jego rozszerzenia, inni większych kwot na świadczenia itd.

Eksperci polityczni twierdzą, że 500+ było także dobrze wysmażoną kiełbaską dla wyborców.

Sondaże TNS Polska, Millward Brown i IBRiS, (1-30 kwietnia 2016) ukazały, iż PiS i rząd stali się bardziej popierani wyłącznie przez sztandarowy program partii Rodzina 500+. Partia rządząca zyskała w tym czasie 5,9 proc. poparcia.

Nieugięty w krytyce 500+ na każdym polu jest kontrowersyjny i — z tej racji rozpoznawalny — Janusz Korwin-Mikke.

— Tak wygląda demokracja, że żeruje się na głupich ludziach wabiąc ich kwotą 500 złotych. Mądrzy wiedzą, że za każde 500 złotych, zapłacą 700 w podatkach. Trzeba okłamać ludzi, oszukać — byle się dorwać do żłoba – mówił wielokrotnie lider Konfederacji, który twierdzi, że tym programem rząd na nas zarabia. Sprawdzamy.

— Koszt obsługi jednego wniosku w 2016 roku wynosił od 89 zł do 489 zł oraz prowizja 1-2% dla urzędu wypłacającego świadczenie. Na 2017 rok koszty te zostały ujednolicone; zaplanowano, że wyniosą łącznie 7,6 mln zł (koszt rozpatrzenia wniosku: 140 zł, prowizja za wypłacanie świadczenia: 1,5%) — czytamy w dokumencie rządowym „Nowy model wynagradzania marszałków za obsługę świadczeń rodzinnych i 500 plus" (MIPS.gov.pl, 5 września 2016).

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 3b71d7667c

fot. Pixabay

Czy **cyberseks zmutował** wraz z wirusem?

Cyberseks to zjawisko, o którym słyszał każdy z nas, ale nie każdy miał okazję go doświadczyć. Pandemiczna rzeczywistość, w jakiej żyjemy, rozlała się mrocznym cieniem na dosłownie każdy aspekt naszego życia, w tym także na świat wirtualnego seksu. Zajrzyjmy pod cyfrową kołdrę.

Oprócz całkowitego przemodelowania zasad funkcjonowania obywatela w społeczeństwie - co jest „zasługą" wprowadzanych przez przeróżne rządy obostrzeń - koronawirus namieszał również w sferze prywatnych relacji każdego z nas. Wraz z nową rzeczywistością od której prędko nie odejdziemy (jeżeli w ogóle) pojawiły się nowe problemy, nowe wyzwania, ale również nowe szanse.

Są one związane z rozwojem zaawansowanych technologii ułatwiających komunikację międzyludzką. To efekt przestawienia wielu społeczeństw na zdalne funkcjonowanie. Do urzędnika idziemy po łączach internetowych, pracujemy (pracowaliśmy) z domu. Z jednej strony to niejako rozwinięcie zastosowania już obecnych w naszym życiu technologii, a te — powiedzmy to obiektywnie — mają właśnie swój „moment" i właśnie stają się „nową oczywistością". Z drugiej to okazja dla socjologów na pilne przyglądanie się efektom „żywego" eksperymentu społecznego na gatunku ludzkim.

Do sieci przerzuca się cały świat. Oczywiście był już w nim obecny, ale stanowił zawsze tylko i wyłącznie imitację wrażeń, jakie czekają nas w rzeczywistości. Od lat przecież korzystamy z gier komputerowych, normą są już filmy VR (Virtual Reality), płacimy nawet wirtualnymi walutami (np. bitcoin). Cyfrowo można już niemal wszystko. Również prowadzić własne życie seksualne.

Zagadnienie cyberseksu jest jednym z tych, o którym słyszał przecież każdy, ale jednocześnie nie każdy go „doświadczył". I nie mówimy tutaj tylko i wyłącznie o pozytywnych doświadczeniach na tym polu — pamiętajmy, że można również stać się ofiarą cyberseksu (o czym później).

Cyberseks, inaczej cybering, to nic innego, jak wirtualny stosunek seksualny, w trakcie którego minimum dwie osoby czerpią doznania seksualne poprzez wzajemną wymianę przeróżnych informacji (graficznych, tekstowych, nagrań wideo itd.) drogą zdalną, poprzez Internet.

Taka forma kontaktu „intymnego" to logiczne rozwinięcie natury ludzkiej, a ta zmusza nasz gatunek do nieustannego „testowania", „próbowania" i „eksperymentowania", więc gdy pojawił się Internet, ludzie zaczęli również próbować przenieść do niego życie seksualne. Pojawił się cyberseks.

Ta metoda kontaktów intymnych rozwijała się niejako w ukryciu. Kanały pogawędkowe (IRC itd.), komunikatory (pamiętacie GG?), a wreszcie kamerki internetowe, które w końcu dały uczestnikom takich schadzek okazję do pogłębienia wrażeń czerpanych przez nich z cyberseksu. Obecnie mamy w „necie" całe strony z transmisjami live, podstrony serwisów pornograficznych właśnie dla fanów cyberingu, który — w cieniu sektora usług hi-tech i usług medycznych (coraz bardzie zaawansowane teleporady) — rozwija się w gwałtownym tempie. I wyewoluował.

To już nie jest tylko sposób na „towarzyską" masturbację — bo do tego de facto sprowadza się taki cyberakt seksualny. Pandemia sprawiła, że spotkania online stały się namiastkami realnych randek. Zgadza się, robiono tak już wcześniej, ale nigdy na taką skalę. No i chyba najważniejsze „zmiany" — koronawirusowa rzeczywistość drastycznie uwypukliła plusy i minusy cyberseksu.

Japońscy urzędnicy średniego szczebla podczas pandemii są jeszcze bardziej wydajni zawodowo. Dlaczego? Po prostu pracując w domu mają bardziej komfortowe warunki do masturbacji, niż w pracy — w Kraju Wiśni to popularna taktyka na bycie lepszym pracownikiem i oszczędzanie czasu!

Cybering w swojej miękkiej formie to — czy się nam podoba, czy nie - dla wielu młodych ludzi sposób na „wejście" w świat erotyki i nie mówimy tutaj o pornografii. Psychologowie zwracają uwagę, że w przypadku osób bardzo nieśmiałych, które z jakiegokolwiek względu opóźniają inicjację seksualną, to sposób na wizualne zapoznanie się z „realnym" ciałem partnera/ki. Dla tych „zaawansowanych" i doświadczonych cyberingowców to doskonały sposób weryfikacji. Cyberseks, a potem „może dasz porwać się na spacer?". Jak najbardziej i pandemia tylko to ułatwiła.

Na pandemii bardzo mocno zyskała szeroko pojęta branża porno, fakt, którego próżno szukać na pierwszych stronach gazet. Wiele popularnych stron rozbudowało się w trakcie pandemii o odrębne, wyspecjalizowane podstrony właśnie dla cyberseksowiczów, którzy pozamykani we własnych domach mają do cyberingu więcej okazji. Ludzie chętniej sięgają po porno, a te przyciąga ich dostosowując swoją ofertę np. filmikami par uprawiających seks w maseczkach, albo scenami szczepienia na Covid-19 przez wyposażonego w dużą strzykawę pewnego łysego pana, który „wcielał się" w wiele poważnych memówych ról. Porno jest na czasie z koronawirusem.

Jednak ewolucja cyberseksu i – szerzej — branży porno w trakcie pandemii to również druga strona medalu, czyli minusy. Czy jest ich wiele? No cóż, samych plusów można by podawać (a raczej je rozbijać na szczegóły) jeszcze mnóstwo, ale minusy są w zasadzie tylko dwa. Dotyczą sfery naszej psychiki oraz przykrego faktu — wzrostu statystyk związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci.

Pogłębienie zgubnego wpływu uzależnienia od pornografii to pierwsze co można wymienić jako minus nowego wcielenia cyberingu. Problem i tak jest już szeroki, a wraz z pandemią ma okazję infekować cyfrowo częściej i przyzwyczajać użytkownika takich treści do określonej drogi ich przyswajania. Samo zagadnienie uzależnienia od pornografii/masturbacji zasługuje na odrębne omówienie, więc tu ograniczmy się do tego, że pandemiczny cyberseks po prostu szybciej rujnuje psychikę osób uzależnionych, a „świeżaków" błyskawicznie potrafi wpędzić w szpony tego nałogu.

Ostatni z dwóch, być może największy, minus pandemicznej, pełzającej rewolucji w świecie cyberingu to zagrożenie dla najmłodszych. Od czasu wprowadzenia — w zasadzie ogólnoświatowych — obostrzeń i zakazów przemieszczania się wzrosły gwałtownie statystyki związane z przestępczością dotyczącą wykorzystania seksualnego dzieci. Na Filipinach, gdzie problem ten i tak był duży, w ciągu ostatniego roku liczba przyłapanych pedofilów internetowych wzrosła trzykrotnie. Zwiększył się także niestety ruch na rynku handlu żywym towarem — coraz więcej młodych kobiet jest porywanych do tzw. cyfrowych burdeli, o którym to problemie wspominał niedawno m.in. Interpol.

Wraz z trwającą pandemią nasze życie przerzuca się coraz bardziej do sieci i zjawisko pornografii, a w tym wypadku cyberseksu, nie jest (bo i nie może) być wyjątkiem. A jakie będę efekty przybierania tego zjawiska na sile w długofalowej perspektywie? No cóż, uzależnienie od pornografii jest uznawane za chorobę, a co najmniej za problem moralno-społeczny, a choroba jest leczona.

Ciekawe, czy w przypadku, gdy na pornografię „zachoruje" większość społeczeństwa, znajdą się lekarze, którzy będą ją leczyć. Bo może to już nie będzie nałóg. I być może to będzie właśnie najgroźniejsza mutacja skoronawirusowanego cyberingu.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 3b71d7667c

Marta Bil: Krzysztof Pyzia, autor książki, pokazuje, że stewardesa to nie tylko kelnerka na pokładzie. Obala wiele mitów, za co jesteśmy mu bardzo wdzięczne. To rodzaj podręcznika, który może posłużyć osobom, które myślą o tej pracy.

Fot. arch. prywatne

Życie w powietrzu uzależnia

Zawód stewardesy to wciąż jedna z najbardziej pożądanych profesji. By dostać się do tego hermetycznego świata, trzeba spełnić wiele wymagań. O nich opowiadają bohaterki książki „Stewardesy. Cała prawda o lataniu". My również postanowiliśmy zapytać je o kulisy zawodu.

MARTA BIL

Tu wiek nie ma znaczenia. Pracowała zarówno w liniach europejskich, jak i arabskich. Dziś przekazuje swoją pasję do latania innym. Marta Bil jest założycielką szkoły dla przyszłych stewardes Fly High Cabin Crew Academy, a w książce „Stewardesy" dzieli się swoim doświadczeniem.

— Przed laty wiele kobiet marzyło o zawodzie stewardesy. To był prestiżowy zawód. A jak jest dziś?

— Zdecydowanie również dziś jest to zawód, o którym się marzy i postrzega jako prestiżowy. Mówię o tym z całym przekonaniem, ponieważ na co dzień trafiają do mnie osoby, które chcą zostać stewardem i stewardesą. Prowadzę szkołę dla przyszłych cabin crew (personelu pokładowego — red.) i pomagam, by ich marzenie się spełniło.

— Jednak zanim to marzenie się spełni, trzeba przejść proces rekrutacji. Ten potrafi trwać długo.

— Rzeczywiście, choć w zależności od linii lotniczej trwa krócej bądź dłużej — od miesiąca do trzech. W każdej składa on się z kilku etapów.

— Coraz częściej też do tego zawodu zgłaszają się mężczyźni. Co ich przyciąga?

— Prawdopodobnie powód jest taki sam, jak w przypadku pań. Jest to m.in. możliwość uzyskania dobrej pensji. W lotnictwie zarobki, jak na warunki polskie, są wysokie. Wynoszą od 4,5 tysiąca netto na starcie, do nawet ponad 30 tysięcy złotych. To praca w ciekawym środowisku, możliwość podróżowania, poznawania ciekawych ludzi. Każdy lot jest inny, podobnie jak miejsce, w którym można się znaleźć. To praca dla ludzi, którzy lubią zmiany i nie widzą siebie za biurkiem.

— Czy wiek jest tutaj ograniczeniem?

— Oficjalnie nie ma górnej granicy wieku, w którym przyjmowane są osoby na stanowisko stewarda lub stewardesy. Znam osobę, która rozpoczęła karierę stewardesy w arabskiej linii lotniczej mając 38 lat. A mogłoby się wydawać, że takie linie lotnicze preferują młodsze osoby. W liniach amerykańskich słynna jest stewardesa Bette Nash. Ma ponad 80 lat i nadal lata. Także nie jest to zawód, który naznaczony jest ageizmem (dyskryminacją ze względu na wiek — red.).

— Jakie są największe mity na temat pracy w lotnictwie? Mówi się, że to zawód, który ma niekorzystny wpływ na nasze zdrowie.

— Trudno to jednoznacznie stwierdzić. Myślę, że niekorzystny wpływ na nasze zdrowie ma również praca, która wymaga od nas siedzenia przed komputerem po osiem godzin, pięć dni w tygodniu.

W każdym przypadku trzeba o siebie dbać. Oczywiście jest to zawód, który wiąże się z poczuciem nieregularności. Ciągłe zmiany stref czasowych też mają wpływ na organizm. Myślę jednak, że nie jest bardziej wymagający od innych.

— W zawodzie stewardesy ciągle trzeba być gotowym na wezwanie. Trudno więc mówić o założeniu rodziny, życiu prywatnym.

— Pewnie dlatego w tym zawodzie więcej jest młodych osób. I to wcale nie dlatego, że trzeba mieć dobrą kondycję. Będąc w młodym wieku nie mamy aż tylu zobowiązań, na przykład rodzinnych właśnie. Chociaż muszę tutaj podkreślić, że to nie jest regułą. Znam wiele stewardes, które założyły rodziny, są mamami i wciąż latają. Jednak wymaga to dokładnego planowania i wyrozumiałości ze strony bliskich.

— Jednak życie w powietrzu ma w sobie to „coś", co uzależnia?

— Rzeczywiście to praca, od której można się uzależnić. Przypomniała mi się historia jednej z moich koleżanek. W trakcie lotu bardzo narzekała. Powiedziałam jej wtedy: „a może jesteś nieszczęśliwa w tej pracy? Może chciałabyś odejść?". Spojrzała na mnie szybko i odpowiedziała: „nie zrozum mnie źle. Owszem, lubię narzekać, ale jeszcze bardziej kocham tę pracę". Tak, ta praca ma wady. Jednak satysfakcję przynosi samo bycie w powietrzu, możliwość poznawania nowych miejsc. To wszystko wynagradza.

— Pani pracowała zarówno w liniach europejskich, jak i arabskich. Była też pani jedną z niewielu osób na świecie, które wybrano do zespołu reprezentacyjnego prestiżowej linii lotniczej. To było spełnienie marzeń?

— Tak, zdecydowanie. Już jako siedemnastolatka wiedziałam, że chcę pracować w liniach lotniczych. Taki miałam plan i konsekwentnie dążyłam do celu. Na początku pracowałam w europejskich liniach lotniczych, ale potem wyleciałam do Dubaju. W liniach arabskich miałam możliwość rozwoju zawodowego. Dzięki temu po pewnym czasie znalazłam się w zespole reprezentacyjnym i miałam możliwość poznania wielu ciekawych osób.

— Byli to na przykład szejkowie.

— Domyślam się, że interesują panią ciekawostki związane z pracą w arabskich liniach lotniczych. Muszę powiedzieć, że są to pasażerowie bardzo zdystansowani i jednocześnie bardzo wymagający. W czasie lotów do Arabii Saudyjskiej miałyśmy na przykład specjalnie na ten cel uszyte spodnie, które obowiązywały w połączeniu z marynarką. Zwykle w umundurowaniu stewardesy jest spódnica. W czasie lotów do Iranu, już na lotnisku, nie mogłyśmy nawet wyjrzeć z samolotu. Naszej twarzy nie mogła też zobaczyć ekipa sprzątająca, która wchodziła na pokład. Specyficzne są podróżujące arabskie rodziny, ponieważ zazwyczaj są liczne. Jest wiele wymagań i dużo pracy. Trzeba wykazać się znacznym wyczuciem. Czasem też nie mogłam na przykład rozmawiać z kobietą arabską. Robił to za nią jej mąż, który decydował o tym, czego chce się napić. Interesujący był z kolei jeden z lotów, gdzie na pokładzie była pasażerka w niqabie, a pilotką — pierwszą oficer w czasie tego samego lotu była kobieta pochodzenia arabskiego. To było dla mnie uderzające, że w tej samej kulturze kobiety nie mają tych samych praw.

— Nie bez powodu mówi się, że Arabia Saudyjska jest mniej przyjazna kobietom.

— Na szczęście można zauważyć, że to się zmienia. Ostatnio kobiety w Arabii Saudyjskiej otrzymały prawo do prowadzenia auta.

— Na drugim biegunie są Zjednoczone Emiraty Arabskie i Dubaj, który wciąż fascynuje. Choć zaprzyjaźniony ze mną Anglik zwykł mawiać, że strasznie tam nudno. Wieżowce i piasek. Nic ciekawego. A jakie są pani wrażenia?

— Można powiedzieć, że coś w tym jest. Dubaj powstał na pustyni, ale imponujący jest jego rozmach i to, w jak szybkim tempie się rozrósł. Jeszcze w latach 80. było tam niewiele wieżowców. Od 2000 roku nastąpił dynamiczny

eprasa.pl 3b71d7667c

rozwój. Muszę przyznać, że kiedy odwiedziłam Dubaj po raz pierwszy, poczułam się trochę tak, jakbym wylądowała na innej planecie. Ruchome chodniki, podświetlone wieżowce wyglądały futurystycznie. Nie wiem, czy zgodziłby się ze mną wspomniany przez panią Anglik, ale z tym miastem z kolei ściśle powiązane jest poczucie tymczasowości. Każdy przyjeżdża tutaj na chwilę, w określonym celu. Nikt nie wiąże się z tym miejscem na dłużej.

— Było takie miejsce na świecie, które uwielbiała pani odwiedzać?

— Za każdym razem cieszyły mnie loty do Australii. Mimo że są to jedne z najdłuższych lotów, które moja linia miała w sieci połączeń. Zachwyciła mnie tamtejsza przyroda. Myślę też, że dla nas, Polaków, to wciąż egzotyczny kierunek. Lubiłam więc te chwile, kiedy mogłam tam być.

— Nie korciło panią, żeby tam zostać?

— Przyznaję, że przez chwilę miałam taki plan. O tym, by zamieszkać w Australii myślałam nawet kiedy przestałam już latać. Ostatecznie jednak stwierdziłam, że zebrałam już wystarczająco dużo doświadczeń i zostanę w kraju. To jednak właśnie atut pracy stewardesy. Możemy poznać wiele miejsc na świecie. I na tej podstawie zdecydować, gdzie chcemy zamieszkać. Dzięki temu możemy trochę bliżej poznać kulturę i zwyczaje panujące w danym kraju. Mimo że czasem to bardzo krótkie pobyty, ale bardzo intensywne.

— Powstaje niewiele książek o polskich stewardesach. Pani stała się bohaterką jednej z nich. Co panią przekonało, by podzielić się swoim doświadczeniem?

— Zdecydowałam się, bo uznałam, że brakuje rzetelnej wiedzy o pracy polskich stewardes. W tej publikacji jest wiele bohaterek, z różnymi doświadczeniami. Krzysztof Pyzia, autor książki, pokazuje, że stewardesa to nie tylko kelnerka na pokładzie, obala wiele mitów, za co jesteśmy mu bardzo wdzięczne. To rodzaj podręcznika, który może posłużyć osobom, które myślą o tej pracy. Dlatego też zdecydowałam się, by o tym opowiedzieć. Osobom podróżującym samolotami polecam rozmowę ze stewardesami w trakcie lotu. Jesteśmy w tak różnych miejscach na świecie, od Europy po Afrykę, że z pewnością o każdym z nich możemy coś powiedzieć. Ciekawostki, których nie znajdziecie w przewodnikach.

MARTA BIAŁA

Lotnictwo to jej miłość i pasja. Była szefową stewardes na Polskę dla włoskiej linii lotniczej, dziś dalej pracuje w kadrze zarządzającej tej firmy. Jest instruktorem w firmie SKY4JET, która prowadzi szkolenia dla przyszłego personelu pokładowego. Marta Biała opowiada o swojej drodze, która zaprowadziła ją na pokład samolotu.

— Książka o polskich stewardesach powstała jeszcze przed pandemią. Czy dziś lotnictwo wygląda zupełnie inaczej?

— Zdecydowanie. Wynika to chociażby z faktu, że lotów jest mniej. Wiele osób tęskni za lataniem, podróżowaniem. Wszyscy jednak robią wszystko co w ich mocy, żeby przywrócić normalność. Stąd mamy na przykład testy przed wylotem i po przylocie. To daje możliwość podróżowania, a lotów przybywa. Niestety efektem pandemii jest kryzys, więc lotnictwo będzie wracało do stanu przed Covid-19 jeszcze kilka lat. Potrwa to od trzech do pięciu lat, o czym mówią raporty Europejskiego Centrum Lotnictwa. Chociaż teraz można w inny sposób wykorzystać potencjał, który tkwi w lotnictwie.

— Ten moment wykorzystuje lotnictwo prywatne?

— Tak, to prawda. Wcześniej nie było tak dostępne, jak jest dziś. Lotnictwo prywatne przestaje kojarzyć się wyłącznie z bogatymi ludźmi i niedostępnością. Dziś ludzie biznesu wolą wyczarterować prywatny samolot, który umożliwi im szybkie nawiązanie współpracy, a tym samym zapewni zyski. Wyloty mogą organizować też grupy znajomych, co bywa bardziej opłacalne.

— Zmniejszyła się liczba lotów, ale zainteresowanie zawodem stewardesy nie słabnie?

— Myślę, że dziś nawet więcej osób szuka możliwości pracy w tym zawodzie. Wiele osób pomyślało, że teraz jest dobry czas, by zrobić krok w tym kierunku. Jestem wykładowcą przedmiotów lotniczych na uczelni w Poznaniu, współpracuję z firmą szkoleniową, która przygotowuje kadry dla lotnictwa. Na tej podstawie mogę stwierdzić, że zainteresowanie pracą w lotnictwie rośnie. Ludzie szkolą się, uzupełniają kwalifikacje. Czas przestoju temu sprzyja.

— Zawód stewardesy jest wymagający?

— Tak, szczególnie, jeśli ktoś jest nastawiony na rozwój. Wtedy warto podnosić swoje kompetencje, chociażby ucząc się kolejnych języków obcych. Szczególnie teraz, kiedy to rynek determinuje kierunek tej pracy, warto znać języki. Ktoś inny, już związany z lotnictwem, może wykorzystać ten czas, by zostać na przykład instruktorem, który weryfikuje umiejętności kandydatów. Możliwości jest wiele.

— Podobno na rozmowie kwalifikacyjnej stewardesy lepiej nie argumentować swojej motywacji zdaniem, że chcemy podróżować po świecie. To podobno jedna z najgłupszych odpowiedzi.

— (śmiech). Konkurencja w tym zawodzie jest ogromna, a zainteresowanie pracą stewardesy jest jeszcze większe niż kilka lat temu. Jeżeli więc 95 procent osób na rozmowie kwalifikacyjnej odpowiada w ten sam sposób, to nie wróży to dobrze. Lepiej powiedzieć, jakie są nasze motywacje, dlaczego chcemy pracować w tym zawodzie? Zwiedzać świat można jako animator, rezydent lub kierowca. Warto więc, by osoby starające się o pracę potrafiły sprecyzować, co nimi kieruje? Warto też znać linię lotniczą, w której chcemy pracować. To chyba jednak obowiązuje w każdej innej dziedzinie. Zawsze warto dokładnie poznać przeciwnika (śmiech).

— Cofnijmy się do początków pani kariery. Co panią przekonało do tego zawodu?

— Poczucie wolności. Pochodzę z małego miasta — Świnoujścia. Byłam zawsze związana z turystyką. Nie chciałam też, by moje życie było monotonne, więc postanowiłam wyprowadzić się z rodzinnego miasta. Znalazłam pierwszą ofertę pracy. W zawodzie stewardesy. Wtedy jeszcze nie przypuszczałam, że tak zakocham się w lotnictwie. Tutaj spełniły się moje oczekiwania.

— Jakie?

— Przede wszystkim wiedziałam, że jeśli zwiążę się z lotnictwem, mam zapewnioną ścieżkę kariery. Chciałam rozwijać się, by w przyszłości zostać szefową personelu pokładowego, instruktorem lotnictwa. Szkoliłam się, by osiągnąć założony cel. Po dziesięciu latach ten plan udało się zrealizować. To właśnie jeden z atutów lotnictwa. W ciągu dekady, jeśli się chce, można dużo osiągnąć.

— Środowisko ludzi związanych z lotnictwem jest jednak hermetyczne. Ma swój język, w rodzaju „dziesięć bravo chce kawę".

— (śmiech). No tak. To jedno z łatwiejszych określeń. Tak, rzeczywiście mamy swój słownik lotniczy, którym się komunikujemy.

— Przyjaźnicie się w pracy i poza nią?

— Tak, chociaż w dużych liniach lotniczych trudno o synchronizację grafiku. Przyjaciele latają ze sobą bardzo rzadko. Chociaż ja swoje trzydzieste urodziny spędziłam na pokładzie z przyjaciółką, w Meksyku. Dziś większość moich przyjaciółek to stewardesy.

— Jakie są ciemne strony tego zawodu? Mówi się o jet lagu, czyli zmęczeniu organizmu przy zmianach czasu, o szalejących hormonach. Co jeszcze by pani dodała?

— To są jeszcze problemy z kręgosłupem czy krążeniem.

> Chorobą zawodową stewardes jest też zapalenie zatok. To od strony fizycznej. Od strony psychicznej — w ten zawód wpisana jest samotność. Kiedy nasi bliscy świętują, nie możemy być z nimi, bo jesteśmy w pracy. Rekompensatą jest możliwość poznawania świata, nowych ludzi, kultur.

— Ma pani swój ulubiony kierunek?

— W przypadku stewardesy z moim stażem jest tylko jeden ulubiony kierunek. Do domu. Choć uwielbiam Tajlandię, Japonię, Koreę. To kraje, które mnie zachwyciły i lubię tam wracać.

— Stewardesa jest obywatelem świata?

— Tak, i często o tym mówię w czasie szkoleń. Kiedy ktoś nas zapyta gdzie mieszkamy, odpowiadamy: „na pokładzie samolotu".

— Dziś szkoli pani osoby, które chcą pracować w lotnictwie. To daje satysfakcję?

— Tak, bo kiedy dostrzegam ich zaangażowanie, ten charakterystyczny błysk w oku, widzę siebie sprzed lat, na początku swojej drogi. To bywa wzruszające i piękne zarazem, że mogę być osobą, która przekazuje im miłość do lotnictwa. Często też mam kontakt ze swoimi studentami. Śledzę ich kariery, doradzam. Tak, to przynosi satysfakcję.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

Fot. mat. prasowe

Marta Bil oraz **Marta Biała** są bohaterkami książki „Stewardesy. Cała prawda o lataniu". Autor - Krzysztof Pyzia pokazuje, że stewardesa to nie zawód, to styl życia. To m.in. ukrywana przed podróżnymi opowieść o wszystkim, co dzieje się na pokładzie w trakcie lotu czy fakty i mity o tym zawodzie. To historie, które były do tej pory opowiadane tylko na zamkniętych spotkaniach stewardes.
Krzysztof Pyzia - absolwent Uniwersytetu Warszawskiego. Autor bestsellerów, m.in. „Jerzy Dziewulski o polskiej policji", „Jerzy Dziewulski o terrorystach w Polsce", „Jerzy Dziewulski o kulisach III RP" i wywiadu rzeki z Wojciechem Pokorą „Z Pokorą przez życie". Producent programu „Dzień Dobry Bardzo" w Radiu ZET, w przeszłości dziennikarz tygodnika „Angora" i „Playboya". Na początku roku premierę miała jego książka „Stewardesy. Cała prawda o lataniu" - wydawnictwo Prószyński i S-ka.

A już za tydzień w sobotnim wydaniu rozmowa ze stewardesą VIP, która lata z rodziną królewską.

eprasa.pl 3b71d7667c

Fot. Maciej Czajka

W serialach odbija się świat

Katarzyna Czajka-Kominiarczuk od 12 lat prowadzi popularny blog „Zwierz Popkulturalny". Pasja do kina i seriali zjednała jej liczne grono czytelników. Teraz ma ono szansę się powiększyć, bo Kasia po raz kolejny wychodzi ze swoim pisaniem poza internet. Niedawno ukazała się jej kolejna książka: „Seriale. Do następnego odcinka". W rozmowie z Darią Bruszewską-Przytułą mówi nie tylko o serialach, ale i o tym, co może wyniknąć z pisania o tym, co się lubi.

— Mam wrażenie, że podobnie jak to było z twoją książką o Oscarach, oddajesz w nasze ręce rodzaj przewodnika. W książce „Seriale. Do następnego odcinka" masz coś dla każdego. Ci, którzy słabiej orientują się w serialowym świecie, znajdą wyjaśnienia i twoje eksperckie rozpoznania, a ci, którzy są z serialami na bieżąco, będą mogli się cieszyć szeregiem ciekawostek. Pomysł na książkę i jej strukturę wziął się z potrzeby serca czy propozycji wydawnictwa?

— Rzeczywiście, pisząc książkę, starałam się, by dała coś nie tylko zapalonym serialowym miłośnikom, ale także widzom, którzy seriale oglądają i je lubią, ale nie poświęcili nigdy więcej czasu na refleksję, „jak to działa". Taka formuła przewodnika wydaje mi się ciekawa i potrzebna, zwłaszcza, że na polskim rynku wciąż jest mało pozycji, które zajmują się objaśnianiem, jak działa kultura popularna. Co do pomysłu — podsunęło mi go wydawnictwo, ale szybko sama się do niego zapaliłam i ostateczny kształt książki to już mój pomysł, jak ten szeroki temat, jakim są seriale, omówić na mniej niż tysiącu stronach.

— Piszesz, że listy najlepszych seriali więcej mówią o autorach zestawienia, niż o samych serialach. Czego o tobie można dowiedzieć się z zestawienia twoich ulubionych produkcji?

— Myślę, że moje ulubione produkcje pokazują, że, wbrew temu co się może wydawać, wolę krótsze brytyjskie produkcje od amerykańskich długich seriali (wśród moich ukochanych seriali jest np. „Sherlock", który ma po trzy odcinki w sezonie). Jednocześnie nie jestem w stanie ukryć mojej duszy historyczki — pokażcie mi serial osadzony w przeszłości, najlepiej taki skoncentrowany na historii społecznej jak „Mad Men", i od razu oczy mi się świecą.

— Z wykształcenia jesteś nie tylko historyczką, ale i socjolożką, więc domyślam się, że w serialach szukasz także dowodów na to, że świat się zmienia. Co seriale mówią nam o „tu i teraz"?

— Seriale są pod tym względem bardzo ciekawe, czasem więcej niż o tym, co dzieje się w społeczeństwie, mówią, co mogłoby się wydarzyć. Wiele seriali pokazuje nam wizję społeczeństwa dużo bardziej równościowego, tolerancyjnego i otwartego, trochę stawiając nam wyzwanie czy zadanie do spełnienia. Jednocześnie, oczywiście, seriale odpowiadają na nasze wyobrażenia, lęki, procesy społeczne. To fascynujące, jak pewne zjawiska — czy to ze świata polityki czy gospodarki — odbijają się w serialach. Niedawno analizowałam, jak seriale amerykańskie odpowiedziały na prezydenturę Donalda Trumpa, starając się jakoś uporządkować świat, w którym wydarzyło się politycznie coś niespodziewanego.

— „We współczesnym świecie wypada mieć swój ulubiony serial" — zaznaczasz. Dlaczego?

— Seriale stały się jednym z najważniejszych współczesnych elementów kultury popularnej, jednocześnie od kilku czy nawet kilkunastu lat pojawia się świadomość, że najciekawsze rzeczy, także filmowo, dzieją się w serialach. Stąd nieważne, czy mówimy o rozmowie warszawskich inteligentów, czy dzieciaków wychodzących ze szkoły — wypada jednak coś oglądać. Oczywiście, są ludzie do których seriale nie przemawiają — w pełni to rozumiem, ale wtedy mogą się poczuć wykluczonymi z rozmowy. Zwłaszcza że dziś seriale stają się punktem wyjścia do rozmów o zmianach społecznych czy politycznych, więc też nie jest tak, że rozmowa o serialu jest rozmową tylko o jego fabule. To także taki punkt wyjścia do dyskusji nad naszą wizją świata, relacji, postępowania.

— Twoi rodzice nie reagowali entuzjastycznie na wizję dziecka oglądającego seriale. W książce zaznaczasz, że mama zrobiła wyjątek dla „Ostrego dyżuru". Były jeszcze inne odstępstwa od zakazu?

— Oficjalnego zakazu nigdy nie było, raczej niechęć do seriali. Rodzice lubili „Ostry dyżur" i pozwalali nam go oglądać (choć nagrywali odcinki, żebyśmy mogli je obejrzeć następnego dnia, bo w dniu emisji były zbyt późno), ale wobec innych produkcji byli zdystansowani. Chodziło im przede wszystkim o to, by nie przywiązywać nas do telewizora o określonych godzinach i określonego dnia. Zdaniem moich rodziców człowiek nie powinien być więźniem ramówki. Co znaczy, że ominęły mnie praktycznie wszystkie seriale, które łączą moich rówieśników. „Drużynę A" czy „Przystanek Alaska" nadrobiłam już jako dorosła osoba. Natomiast oglądałam seriale dla dzieci, np. „Tajemnicę Sagali", ale tylko dlatego, że leciała w czasie ferii. Wychodzi z tego, że miałam surowych rodziców, ale pragnę zaznaczyć, że wcale tak nie było. Zresztą po latach tata stał się wielbicielem „Gry o Tron" i nie przegapił ani jednego odcinka.

— Boję się zadać to pytanie, bo temu zagadnieniu poświęcasz cały rozdział w książce, ale zaryzykuję, z nadzieją, że podejmiesz się skrótu. Jak streaming zmienił seriale?

— Och, trudno skrócić tak skomplikowany proces. Streaming wpływając na sposób dystrybucji seriali, zmienił nasze przyczajenia. Zaczęliśmy oglądać więcej odcinków

eprasa.pl 3b71d7667c

na raz, czasem cały sezon, przestaliśmy przeżywać te tygodnie niepokoju między jednym a drugim odcinkiem. Jednocześnie ta zmiana wpłynęła na kształt samych produkcji. Pewne zabiegi — jak na przykład cliffhangery — przestały być tak ważne, bo następny odcinek pojawia się nie po tygodniu, ale po dziesięciu sekundach. Ważniejsze za to stało się zaproponowanie spójnej narracji, bo wielu widzów ogląda serial za jednym posiedzeniem. Streaming sprawił, że dzisiejsze seriale coraz bardziej różnią się od tych, które znamy z telewizji — i te zmiany będą postępować.

— Mówisz o tym, że nie oglądamy już pojedynczych epizodów seriali. Z badań wynika nawet, że 73 proc. z nas, kiedy siada przez ekranem, ogląda od dwóch do sześciu odcinków. Co zyskujemy, a co tracimy przez taki odbiór, czyli binge watching?

— Binge watching na pewno pozwala nam na głębsze zanurzenie się w świat serialu — wchodzimy do jakiejś przestrzeni na kilkanaście godzin i cały świat przestaje mieć dla nas znaczenie. Z drugiej strony binge watching nie jest szczególnie zdrowy, zwłaszcza gdy poświęcamy sen na obejrzenie kolejnego odcinka serialu. Przede wszystkim jednak tracimy te wszystkie emocje, które towarzyszyły nam kiedy czekaliśmy, co będzie dalej. Co ciekawe, badania pokazują, że po czasie, seriale, które obejrzeliśmy w binge watchingu, pamiętamy słabiej niż te, które śledziliśmy tydzień po tygodniu.

— Czy są jakieś serialowe mody? Które z nich mijają najszybciej, a które stają się dominującym trendem?

— Jeszcze nie tak dawno bardzo modnymi gatunkami były procedurale, gdzie każdy odcinek miał niemal identyczną strukturę. Obecnie popularnością cieszą się seriale z bardzo jasnym motywem przewodnim. Natomiast jeśli chodzi o trendy, to trudno powiedzieć, by jakiś temat się teraz specjalnie wybił — co roku produkuje się około 500 tytułów i tam znajdziemy wszystko — tradycyjne seriale medyczne, produkcje młodzieżowe czy np. seriale o dystopijnej przyszłości, które w ostatnich latach pojawiają się regularnie.

— Podkreślasz, że oglądanie seriali to czynność społeczna. Bo chcemy o nich rozmawiać, spierać się. Mają one też wpływ na nasze związki, bo przecież w niejednym domu dochodzi do awantury, gdy ktoś ogląda odcinek bez partnera (śmiech). A ty jesteś „stadnym" zwierzem serialowym? Czy wolisz oglądać sama?

— Seriale są doskonałym punktem wyjścia do rozmowy, kiedy chcemy porozmawiać o wspólnych znajomych. Myślę, że jeśli prowadzą do konfliktów, to głównie wtedy, kiedy mamy problemy z opowiadaniem o swoich emocjach. Jeśli chodzi o mnie, to mamy w domu prosty podział — każde z nas ma swoje seriale, które ogląda samo, ale mamy kilka tytułów, które oglądamy razem — zwykle bawią nas lub zniechęcają w tym samym stopniu.

— Wiem, że od dawna zgłaszasz potrzebę stworzenia serialu o Kościuszce*. Po pierwsze: dlaczego właśnie o nim? A po drugie: czy ty, historyczka z wykształcenia, widzisz jeszcze inne postaci z Polski, o których warto byłoby opowiedzieć za pomocą języka serialu?

— Pomysł serialu o Kościuszce narodził się jako wspólny dowcip z moją przyjaciółką, blogerką Martą Dziok-Kaczyńską. Kościuszko idealnie nadaje się na bohatera serialowego — wiele się w jego życiu działo, w Polsce i w Stanach Zjednoczonych, jest bohaterem, którego współczesny widz mógłby poznać, podziwiać i polubić. Aż dziw, że o tak wspaniałym człowieku od lat nie powstał ani film, ani serial. Jeśli chodzi o inne postaci z historii Polski, to myślę, że niesłychanie ciekawy byłby serial polityczny rozgrywający się w w II Rzeczpospolitej. Życie polityczne było wówczas ciekawe, pełne zwrotów akcji, tragicznych wydarzeń. Wyszłaby z tego przepyszna serialowa narracja.

— Na koniec moje wyznanie. Moją „wstydliwą przyjemnością" są seriale młodzieżowe. Nie tylko wracam do tych, które oglądałam jako nastolatka (dzięki, Netfliksie, za „Jezioro marzeń"!), ale i staram się być na bieżąco z tym, co oglądają dzisiejsi licealiści. A co ty oglądasz między innymi dlatego, że w razie czego bez wstydu możesz oficjalnie powiedzieć, że to w celach blogowych (a nieoficjalnie po prostu sprawia ci przyjemność)?

— Uważam że seriale młodzieżowe są jednym z najważniejszych gatunków serialowych. Między innymi dlatego, że kształtują młodym ludziom wizję tego, co robią ich fajniejsi rówieśnicy, ale też często pozwalają sobie ułożyć w głowie jakieś problemy związane z wiekiem dojrzewania. Ja nie czuję wyrzutów sumienia, że je oglądam, ostatecznie rozterki młodości są ciekawe dla wszystkich. Natomiast czasem, jak oglądam za jednym posiedzeniem cały sitcom, to powtarzam sobie, że robię to dla moich czytelników.

— Właśnie: czytelnicy. Masz niesamowitą społeczność zorganizowaną wokół twojego bloga i profili w mediach społecznościowych!

— Bloga piszę od 12 lat. To moja pasja, trochę mój zawód, moja rozrywka. Myślę, że właśnie to sprawia, że tworzy się wokół niego ciekawa społeczność — ludzie często wchodzą do internetu i mają poczucie, że wszystko jest tam bardzo wykalkulowane. Stworzone z myślą: „co się spodoba, co się będzie klikać, co sprawi, że wszyscy mnie polubią?". Ja nie mam takiego podejścia do tworzenia, bo po prostu za bardzo lubię pisać o tym, co mi się spodobało. To sprawia, że ludzie traktują mnie i moje treści jako naturalne, nie sztuczne, a przez to im bliższe. Myślę, że stąd tak fajnie na nie odpowiadają i tworzą tak sympatyczną społeczność.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

*Już po naszej rozmowie w amerykańskim tygodniku „Variety" pojawiła się informacja o tym, że Paweł Maślona wyreżyseruje wielkobudżetowy dramat historyczny o Tadeuszu Kościuszce. Kasia Czajka-Kominiarczuk, odnosząc się w żartobliwy sposób do swojego „lobbowania" na rzecz uczynienia Tadeusza Kościuszki bohaterem popkulturowej wyobraźni, napisała na Twitterze: „Podziałało szybciej, niż się spodziewałam".

Fot. Maciej Czajka

Zwierzenia Zwierza, czyli serialowy przegląd Kasi Czajki-Kominiarczuk:

1. Niezmiennie mnie śmieszy
amerykańska wersja „Niani". Niby to sitcom rodzinny z lat 90., a ja się nadal śmieję z większości żartów.

2. Niespodziewanie mnie rozczarował
ostatni sezon serialu „Sabrina" myślałam, że scenarzyści mają lepszy pomysł na puentę.

3. Regularnie wracam
do serialu „New Girl" sympatyczna komediowa opowieść zawsze podnosi mnie na duchu.

4. Lubiłam, a dzisiaj nie rozumiem,
dlaczego „Doktor House" miał tak nijakie zakończenie.

5. Nie lubiłam, a teraz uważam, że jest fajny...
„Riverdale". Przez chwilę zwątpiłam w sens tej produkcji, a potem przyzwyczaiłam się do tego sposobu prowadzenia narracji.

6. Zakończył się w sposób, który złamał mi serce...
„Gra o Tron". Nie byłam wielką fanką serii, ale nieprzemyślane zakończenie mnie rozbiło.

7. Oglądam, bo się przyzwyczaiłam,
kolejne sezony serialu „Younger". Początkowo niezwykle mnie bawił, ale ostatni sezon oglądałam już z czystego przyzwyczajenia.

8. Chciałabym, żeby nową serię dostał...
„Hannibal". Wizja że Mads Mikkelsen znów jest co tydzień na moim ekranie, sprawia, że serce bije mi szybciej.

9. Oglądam, bo mąż mnie zmusza...
okazjonalne odcinki „Flasha" którego mój mąż bardzo lubi i czasem chce mi pokazać jakieś fajne kawałki.

10. Mój mąż ogląda, bo go zmuszam...
„Szpital New Amsterdam". Może nie zmuszam, ale oglądam, kiedy siedzi w pokoju i trudno mu go ignorować.

Fot. Maciej Czajka

eprasa.pl 3b71d7667c

Odważne i zdeterminowane

Zrekonstruowany w 1989 r. budynek przedwojennej redakcji „Gazety Olsztyńskiej" i księgarni

W tym roku obchodzimy 135-lecie pierwszego numeru „Gazety Olsztyńskiej". Przypominamy sylwetki kobiet związanych z ruchem polskim w przedwojennych Prusach Wschodnich. Dziś drugi odcinek wybranych życiorysów kobiet z Warmii i Mazur.

Fot. archiwum GO

Maria Kensbok 1917- 2013

Działaczka narodowa na przedwojennej Warmii, instruktorka harcerska, przedszkolanka, bibliotekarka

Urodziła się w Purdzie. W 1930 rodzice przenieśli ją ze szkoły niemieckiej do powstałej wówczas katolickiej szkoły polskiej. Jako nastolatka wysłana została do Polski, gdzie skończyła w 1935 roku Państwowe Seminarium Ochroniarek (przedszkolanek – red.) w Warszawie. Ciekawostką jest, że uczestniczyła w pogrzebie zmarłego wówczas Józefa Piłsudskiego. Po powrocie na Warmię objęła polskie przedszkole w Skajbotach, pomagała też w szkole, prowadziła świetlicę i biblioteczkę, często sama roznosząc polskie książki czytelnikom.

Jeszcze ucząc się w Polsce bardzo zaangażowała się w ruch harcerski, brała udział w zlocie ZHP w Spale (1935) a potem w wielu innych obozach harcerskich, zarówno w Polsce jak i na terenie Niemiec. Drużyna, założona przez nią w Skajbotach, nosiła imię Stefana Batorego, a Maria Kensbok została instruktorką Hufca Wschodniopruskiego. Była również członkiem Związku Polaków w Niemczech (koło w Skajbotach liczyło około 50 osób). W marcu 1938 w Berlinie, w delegacji z Warmii, uczestniczyła w I Kongresie Polaków w Niemczech.

Po wybuchu wojny ukrywała się, pracowała jako pomoc domowa w Barczewie. Od 1948 roku prowadziła przedszkole w Gutkowie. Zmarła w olsztyńskim Domu Pomocy Kombatant, mając 97 lat.

Marta Pieczewska-Szajkowa 1899-1994

Urodzona w Gutkowie działaczka warmińska. Od 1920 do 1939 była sekretarką w konsulacie polskim w Olsztynie. Brała czynny udział w ruchu polskim na Warmii. Żona Antoniego Szajka, redaktora „Gazety Olsztyńskiej". Tworzyła Towarzystwa Kobiet, brała udział w amatorskich występach, śpiewała w chórze. M.in. dzięki niej do Domu „Gazety Olsztyńskiej" trafił zegarek, który Seweryn Pieniężny podarował jej mężowi na pożegnanie w 1924 r. Jest w zbiorach muzeum, to bardzo cenna pamiątka po redaktorze Gazety. W czasie wojny więziona w Ravensbruck. Po wojnie mieszkała z mężem w Anglii, gdzie zmarła.

Ludwika Stramkowska 1889-1974

Pochodziła z Radoszek k. Brodnicy. W 1914 r. po ślubie z murarzem Kazimierzem Stramkowskim z Ostrowa Wielkopolskiego przeniosła się do Olsztyna. Czynnie uczestniczyli w ruchu polskiego. Dzieci wysyłali do szkół do Polski. Ich córki: Irena, Pelagia i Anna po powrocie do Olsztyna zajmowały stanowiska w polskich instytucjach, m.in. biurze IV Dzielnicy Związku Polaków w Niemczech.

Za pomoc jeńcom polskim zatrudnionym w Olsztynie Ludwika Stramkowska wraz z córkami została aresztowana przez hitlerowskie władze aresztowana, a w 1940 roku skazana na karę półtora roku więzienia.

Pelagia Stramkowska 1915-2006

W lutym 1932 r. objęła księgarnię „Gazety Olsztyńskiej" przy Targu Rybnym. Była świeżo po kursie na Uniwersytecie Ludowym w Dalkach pod Gnieznem. Zajmowała się też banderolowaniem gazet w prenumeracie, które po Olsztynie roznosił jej młodszy brat. Dzięki jej relacji wiemy o ofercie księgarni Gazety. Były w niej prace ks. Walentego Barczewskiego, zbiory pieśni polskich, ale też takie pozycje, jak „Mitologia Słowian", czy Ludwika Stasiaka „Brandenburg, kraina słowiańskich mogił". Z Sienkiewicza: „Quo vadis", „Potop", „Rodzina Połanieckich", „Krzyżacy", z literatury popularnej Rodziewiczówna, ale też „Hrabia Monte Christo". Do tego: papiery listowe, kałamarze, atramenty, ołówki i inne artykuły papiernicze oraz wiązanki do chrztu polskie i niemieckie, pocztówki, karty do gry, powinszowania na imieniny, urodziny, zaręczyny, ślub. Po wojnie prowadziła m.in. księgarnię przy ulica Lanca w Olsztynie.

Emilia Sukertowa-Biedrawina 1887-1970

Pochodziła z ewangelickiej rodziny w Łodzi. Kształciła się w Warszawie i Wiedniu. W 1919 r. została skierowana do pracy w Mazurskim Komitecie Plebiscytowym, od tego momentu stając się wielką orędowniczką sprawy mazurskiej. Przenosząc się do Działdowa, jedynego mazurskiego powiatu w II RP, prowadziła szeroką działalność kulturalną i oświatową. Była przy powstaniu Mazurskiego Domu Ludowego i Muzeum Mazurskiego w Działdowie, była organizatorką Państwowej Szkoły Rolniczej Żeńskiej w Malinowie (dziś jest jej patronką). Wydawała przez kilkanaście lat „Kalendarz dla Mazurów" a jednocześnie publikowała naukowe prace np. „Mazurzy w Prusach Wschodnich" czy „Zarys piśmiennictwa polskiego na Mazurach Pruskich" będąc poważną badaczką tych zagadnień w ówczesnej Polsce.

Jej drugim mężem był Józef Biedrawa, który zmarł w 1944, a jego żona już w 1945 roku przyjechała do Olsztyna, stając się inicjatorką większości kulturalnych i naukowych przedsięwzięć w regionie. To ona uratowała od zniszczenia tysiące książek, które są dziś w zbiorach olsztyńskich bibliotek, słusznie jest patronką Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej. W 1965 roku wydała swoje wspomnienia pt. „Dawno a niedawno".

Otylia Teschner-Grothowa (Grotowa) 1909-1990

Pochodziła z Różnowa pod Olsztynem. W kręgu spraw ojczystych znalazła się jako nastolatka, uczestnicząc w latach 1923-24 w kursach organizowanych przez Polsko-Katolickie Towarzystwo Szkolne na Warmię. Dzięki stypendium towarzystwa ukończyła Zakład Kształcenia Piastunek i Opiekunek Dzieci w Królewcu. Pracowała w polskich przedszkolach na Warmii, także w harcerstwie, w latach 1937-39 była komendantką Hufca Warmińskiego ZHP. Tuż przez wybuchem wojny wraz z poślubionym kilka miesięcy wcześniej mężem Józefem Grothem została aresztowana w Nowej Kaletce. Tak opisuje ten moment w książce „Gdy zabrakło miłości": „Ranek 25 sierpnia był bardzo pogodny. Słońce zaglądało przez otwarte okno sypialni. Przez sen słyszałam kroki przechodzących gospodarzy, ale na dobre rozbudził mnie warkot samochodu zatrzymującego się przed naszym domem — Pytali, czy mieszka tu Józef Groth? — rozmowa za drzwiami była krótka. —To wy jesteście Józef Groth? Powiedzcie też waszej żonie, żeby się ubrała, a jak będzie gotowa, niech nas zawoła, ale zaraz wracajcie. Mamy nakaz odstawić was na policję".

Józef Groth zginął w KL Sachsenhasuen w 1942 r. Otylia Grothowa przeżyła całą wojnę więziona w obozie Ravensbruck. W 1945 r. wróciła najpierw do Różnowa, potem zamieszkała w Olsztynie.

Maria Zientara-Malewska 1894-1984

Nauczycielka, poetka i działaczka warmińska. Szkołę ukończyła niemiecką, język polski poznała dzięki lekcjom religii oraz lekturze polskich gazet i kalendarzy, jakie prenumerował jej ojciec. Przełomowe znaczenie dla Zientarówny z Brąswałdu miała wycieczka do Polski w 1921 r. możliwa dzięki finansowemu wsparciu Związku Obrony Kresów Zachodnich. Zaowocowało ona potem także nauką w Seminarium Nauczycielskim w Krakowie. Krótko pracowała w Chaberkowie k. Butryn.

We wczesnych latach 30. była wizytatorką wszystkich polskich przedszkoli na terenie Niemiec, również redaktorką „Poradnika Nauczycielskiego". Przede wszystkim była jednak poetką, pierwszy wiersz „Pory roku" opublikowała w „Gazecie Olsztyńskiej" 4 grudnia 1920 r., przez jakiś czas była nawet pracownicą redakcji. Ostatnie lata przed wojną przepracowała jako nauczycielka polskich szkół na Kaszubach i Opolszczyźnie. Aresztowana na początku września 1939 uwięziona została w Ravensbruck, a po zwolnieniu przebywała pod policyjnym nadzorem w rodzinnym Brąswałdzie.

Z wdowcem Ottonem Malewskim ślub wzięła w roku 1947. Jest najwybitniejszą warmińską poetką, choć po wojnie publikowała także książki folklorystyczne (np. „Baśnie z nad Łyny") i historyczne.

Na postawie m.in. www.zientaramalewska.pl

Opracowanie: bb, bs

eprasa.pl 3b71d7667c

Śladami warmińskich emancypantek

Warmińskie działaczki były jak pozytywistki. Pracowały jako nauczycielki, redaktorki, przedszkolanki, organizatorki życia kulturalnego na Warmii i Mazurach i wcale nie stały na drugim planie — mówi Joanna Daniluk, redaktor w Wydawnictwie UWM w Olsztynie, która pisze pracę doktorską o emancypantkach z Warmii.

— Czy to prawda, że mój wywiad w „Gazecie Olsztyńskiej" z dr. Janem Chłostą „Były bohaterkami drugiego planu" o kobietach, które działały na rzecz polskości Warmii i Mazur, zainspirował panią do podjęcia tego tematu w pani pracy doktorskiej?

— Tak! Powiedziałam o tym podczas konferencji „Plebiscyt 1920 r. na Warmii, Mazurach i Powiślu — konteksty kulturowo-literackie", którą zorganizowała Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie pod koniec ubiegłego roku. Po przeczytaniu pani wywiadu z dr. Chłostą o sile i emancypacji kobiet na przełomie XIX i XX wieku i pani artykułu „Wielki format słabej płci", bardzo zaciekawiła mnie problematyka roli i działalności kobiet na Warmii i Mazurach. Kiedy zaczęłam szukać opracowań na ten temat, okazało się, że bardzo dużo powiedziano i napisano na temat działaczy regionalnych, a niewiele o działaczkach.

— Na kobiety z jakich lat chce pani zwrócić uwagę?

— Aby choć w niewielkim stopniu przybliżyć losy warmińskich i mazurskich emancypantek — bo chcę tak o nich mówić — muszę sięgnąć do czasów końca XIX wieku. Ten okres wiąże się zresztą z początkiem całego ruchu kobiecego, który miał miejsce w zaborze rosyjskim i w Galicji. Nie mogę także pominąć Powiśla, które było częścią dawnych Prus Wschodnich. Datą wyjściową będzie jednak czas końca I wojny światowej, odzyskania przez Polskę niepodległości i przemian społeczno-kulturowych początku XX wieku. Biblioteki są pełne książek, które okazały się potrzebne w mojej pracy. Mam tu na myśli zbiory Biblioteki Uniwersyteckiej oraz Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej. Skupiłam się bowiem na piśmiennictwie — wspomnieniach, biografiach, źródłach pamiętnikarskich i prasowych. Zamierzam też korzystać z przedwojennych wydań „Gazety Olsztyńskiej", zwłaszcza przy opisywaniu postaci Joanny Pieniężnej. „Gazeta Olsztyńska" miała duży udział w wielu wydarzeniach historycznych, wspierała Polaków i ich działania. Materiału jest na co najmniej dwie prace doktorskie.

Maria Zientara-Malewska (1894-1984) na pytanie, co uważa za największą wartość w życiu człowieka, odpowiadała: „Jego postawę. To wyniosłam z domu, z nauki, ze spotkań z różnymi ludźmi".
(cytat pochodzi z: Hanna Sawicka, Maria Zientara-Malewska. Zarys monograficzny życia i twórczości, Olsztyn 1981).

— Wydaje mi się, że na Warmii panowała emancypacja, kobiety szybciej musiały dojrzeć politycznie. Tu częściej niż np. w Polsce to właśnie pary działały na rzecz polskości. Z czego to wynikało?

— Praca kobiet na rzecz ruchu polskiego nie miała tylko wymiaru walki politycznej. Te działaczki były trochę jak pozytywistki, którym — powiem ich językiem — przyświecała idea pracy nad ludem i dla ludu. Były nauczycielkami, redaktorkami, przedszkolankami, organizatorkami życia kulturalnego na Warmii i Mazurach. Swoją pracę postrzegały jako rodzaj służby. I choć faktycznie można mówić o nich jako „bohaterkach drugiego planu", ich poświęcenie i zaangażowanie było ogromne. Wśród takich wspólnych dokonań rodzinnych na rzecz ruchu polskiego należy wymienić działalność Pieniężnych — w tym Joanny, Pelagii, Wandy; także Heleny i Stanisława Sierakowskich z Powiśla, rodziny Potowskich ze Sztumu, Ryszarda i Władysławy Knosałów, Otylii i Józefa Grothów i innych.

— Która z postaci, której losy pani badała, jest pani szczególnie bliska?

— Chyba nie będę oryginalna, Maria Zientara-Malewska. Może to zabrzmi patetycznie, ale podobnie jak ona czuję się bardzo związana z ziemią warmińską. Urodziłam się w Lidzbarku Warmińskim, mieszkałam w Kraszewie, małej miejscowości pod Lidzbarkiem, potem wyjechałam na studia do Olsztyna. Rozumiem jej miłość do miejsca swojego urodzenia, czerwonych dachów warmińskich domów, wzgórz, pagórków, łąk i pól. Poetka zmarła w roku, w którym ja się urodziłam (1984), choć czuję, że duchem jestem w dwudziestoleciu międzywojennym i chyba dobrze czułabym się w tamtych czasach. Podczas studiów polonistycznych wybrałam specjalność regionalną, tam prof. Zbigniew Chojnowski zaszczepił we mnie miłość do regionalizmu.

Doceniam też inne kobiety: odwagę i bezkompromisowość Emilii Sukertowej-Biedrawiny, niezwykłą pracowitość Władysławy Knosałowej. Odkryciem jest dla mnie postać Marii Kensbok, przedszkolanki z Gutkowa, która zaczęła pracę w tej miejscowości w 1935 roku, jej rodzice byli członkami Związku Polaków w Niemczech i była jedną z kobiet, które po II wojnie światowej wróciły do zawodu nauczycielskiego. Szkoda, że w Gutkowie, w którym ciągle powstają nowe ulice, nie stała się patronką jednej z nich. Może warto przywrócić pamięć o tej działaczce.

— Patronką ulicy w Olsztynie jest tylko Zientara-Malewska, Stramkowska. A Biedrawina — patronką biblioteki.

— Proszę sobie wyobrazić, że spis osiedli, ulic i placów Wydziału Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami olsztyńskiego magistratu zawiera prawie 600 pozycji, z czego jedynie 18 to nazwy ulic związanych z kobietami, np. Emilią Plater, Marią Skłodowską-Curie, a wśród nich tylko 9 ulic ma patronki związane z naszym regionem. Są to Balbina Świtycz-Widacka, doktor Alina Erdmanowa, Grażyna Langowska, prof. Janina Wengris, Ludwika Stramkowska, Maria Zientara-Malewska, Maryna Okęcka-Bromkowa, Natalia Żarska, prof. Halina Karnicka. Większość mieszkańców nie wie, że np. dr Erdmanowa była organizatorką oddziałów ginekologicznych olsztyńskich szpitali zaraz po wojnie. To bardzo ważna postać powojennego Olsztyna.

Fot. archiwum prywatne

> Joanna Daniluk: Podczas studiów polonistycznych wybrałam specjalność regionalną, tam prof. Zbigniew Chojnowski zaszczepił we mnie miłość do regionalizmu.

— Jak ta pamięć — o kobietach, ale i mężczyznach — jest przechowywana w rodzinnej pamięci?

— Kobiety od zawsze miały przypisaną rolę strażniczek ogniska domowego i pamięci o przodkach. Można spierać się o to, czy ten stan społeczny nie został im po prostu narzucony. Osobiście wydaje mi się, że przekazywane swoim dzieciom pewnych uniwersalnych wartości i wspomnień jest czymś naturalnym. Potwierdzę to swoim przykładem: mam dość dużą wiedzę o mojej rodzinie, którą przekazała mi moja babcia od strony ojca, która z kolei otrzymała tę wiedzę od swojej babci.

— Co zrobić, by przywrócić pamięć o nich? Może gry miejskie, filmiki w internecie?

— Szkoda, że dziś już nikogo nie interesują spotkania i referaty. Jako polonistka nie będę oryginalna, jeśli powiem, że wiedzę czerpie się z książek. Natomiast znakomitym wynalazkiem ludzkości jest internet i ta wiedza również powinna tam się znaleźć.

— Może trzeba opisywać w równym stopniu losy kobiet i mężczyzn, by w świadomości zaistniały także one — bohaterki drugiego planu?

— Właśnie! Dlatego niekoniecznie należy mówić o nich jako bohaterkach drugiego planu. Moim zdaniem, ich rola wydaje się mniejsza, bo nie pamięta się o ich dokonaniach albo nikt o tym nie napisał.

— Kiedy będzie miała pani obronę doktoratu? Jako inspiratorka pracy chciałabym pani kibicować.

— Jestem bardzo zdeterminowana, by do końca roku oddać mojej promotorce, prof. Joannie Chłoście-Zielonce, całą pracę. To ogromna satysfakcja czytać, poszukiwać, badać, syntetyzować pewne fakty i wydarzenia. Wielki ukłon w stronę pani profesor za motywację. Mam nadzieję, że uda mi się przystąpić do obrony po zaakceptowaniu pracy przez recenzentów, a obrona jest publiczna, zatem zapraszam — tym bardziej, że z dr. Janem Chłostą dała mi pani gotowy temat. Ja go tylko rozwinę.

W tym roku obchodzimy **135-lecie pierwszego wydania „Gazety Olsztyńskiej".** Wydawali ją nie tylko mężczyźni. Zawsze na równi z nimi szły kobiety: Joanna, Pelagia, Wanda Pieniężne i inne panie. W Gazecie publikowała swoje wiersze największa warmińska poetka Maria Zientara-Malewska. Przypominamy je, bo są częścią historii naszego regionu.

BEATA BROKOWSKA
b.brokowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 3b71d7667c

fot. freepik

Jak poradzić sobie z nieprzychylnymi teściami

Bywa również tak, że niezobowiązujące początki są tak kolorowe, że wszelkie czarne scenariusze nie mają w ogóle miejsca. Schody zaczynają się wtedy, gdy rodziny spotykają się już częściej na wspólnym gruncie i okazuje się, że jednak nie jest tak wspaniale, jak się tego oczekiwało na samym początku.

Trudne relacje z teściami zazwyczaj przedstawiane są w społeczeństwie w humorystyczny sposób. Byłoby cudownie, gdybyśmy sami, napotykając pewne przeszkody, 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.

5 marca obchodziliśmy Dzień Teściowej. W Polsce dzień ten pojawił się pod koniec lat 80. I chociaż nie cieszy się tak dużą popularnością jak Dzień Matki, to może warto spojrzeć życzliwszym okiem na kobietę, która bądź co bądź wydała na świat naszego życiowego partnera/partnerkę.

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 nie 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.

MAGDALENA KOWALSKA

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

eprasa.pl 3b71d7667c

Pisanie doktoratu to jak opieka nad niemowlakiem

Rozpoczynamy cykl, w którym będziemy pokazywać kobiety intelektualistki. Dawniej wystarczyło mieć jeden zawód na całe życie. Dziś musimy nieustannie się dokształcać i podnosić kwalifikacje. Dla jednych to przykry obowiązek. Dla dr Magdaleny Krawczyk z Olsztyna to pasja. Jak połączyć dwie prace z nauką i nie zwariować? Oddajmy głos naszej bohaterce.

— Posiadasz wykształcenie filozofa, familiologa, filologa języka polskiego i rosyjskiego. Jesteś ponadto nauczycielem, oficerem Wojska Polskiego oraz operatorem numeru 112. Aktywnie zajmujesz się pracą naukową, należysz do Polskiego Towarzystwa Filozoficznego i Polskiego Towarzystwa Geopolitycznego. Nie gubisz się w tym wszystkim?

— Myślę, że to kwestia odpowiedniej organizacji czasu i nastawienia. Jestem otwarta na wiele rzeczy, które dzieją się w moim życiu. Chodzi też o to, by widzieć nadarzające się okazje. Moim zdaniem elastyczność, umiejętność dostrzegania szans i korzystania z nich również odgrywa tutaj istotną rolę. Ważne też, by we wszystkich tych działaniach dostrzegać jakiś dalszy cel. Zaangażowałam się w kilka projektów, które tak naprawdę się uzupełniają. Moje wybory nie są przypadkowe. Oczywiście nie zawsze tak było. Nie jest tak, że wszystko od początku zaplanowałam.

— Dobrze znasz realia uniwersyteckie. W pewnym momencie poszłaś do wojska. Jak bardzo różnią się te dwa światy?

— Myślę, że różnią się znacznie. Oba te światy są na pewno hierarchiczne, czego nie da się ukryć. Jednak podchodzę do tego bardziej poznawczo. Dla mnie jako filozofa, świat wojska jest na pewno ciekawy. Pozwala spojrzeć na moje wcześniejsze doświadczenia z zupełnie innej perspektywy. Gdy zaczęłam służbę w wojsku, miałam za sobą kilka lat spędzonych na uczelni. Czasem, by lepiej poznać własną kulturę, trzeba wyjechać za granicę. Zobaczyć inną rzeczywistość, spotkać innych ludzi. Dzięki takiej perspektywie zaczynamy dostrzegać u siebie coś, czego wcześniej nie wiedzieliśmy. W moim przypadku zadziałał podobny mechanizm. Chciałabym też zwrócić uwagę na ważny szczegół. Środowisko akademickie funkcjonuje nie tylko w przestrzeni cywilnej. Istnieją przecież uczelnie wojskowe. Żołnierze również rozwijają się naukowo. Również dążą do obiektywności i użyteczności badań. Przykładają dużą wagę do liczby publikacji, biorą udział w konferencjach.

— Co jeszcze może łączyć środowisko akademickie i wojskowe?

— To dość trudne pytanie. Myślę, że można mówić o pewnych wartościach uniwersalnych. Dążenie do ogólnie pojętego dobra. Chodzi też o pewną uczciwość i sumienność w wykonywaniu obowiązków. W wojsku można zajmować różne stanowiska i wykonywać różne funkcje. Inne zadania ma porucznik w sekcji, gdzie jest na stanowisku oficera. Inaczej wygląda życie żołnierza szeregowego, który głównie wykonuje rozkazy przełożonych. I nie ponosi tak naprawdę odpowiedzialności. Bowiem odpowiedzialność spoczywa na osobie, która te rozkazy wydaje. Relacja pomiędzy studentem a wykładowcą opiera się na zupełnie innych fundamentach.

— Skąd w ogóle pomysł, by włożyć mundur?

— Przede wszystkim była to ciekawość. Ale też chęć przełamania schematu. Służba w wojsku nie jest wyborem, na który kobiety decydują się często. Dla nich to naprawdę poważne wyzwanie, ponieważ zdarzają się nieprzyjemne sytuacje. Bo nie oszukujmy się, świat munduru nie zawsze jest dla nas przyjazny. Nie twierdzę oczywiście, że doświadczyłam dyskryminacji, bo nie. Spotkałam wielu fantastycznych ludzi, wielu mężczyzn, ponieważ to raczej męski świat. Kobiety są tam najczęściej pracownikami cywilnymi. Dlatego może to być ciekawa próba, dzięki której poznasz własny potencjał. Sprawdzisz, czy jesteś w stanie poddać się presji społecznej. Czy potrafisz dostosować się do konkretnego środowiska, nie tracąc przy tym własnej tożsamości.

— Jesteś osobą niewierzącą. Ale w pracy doktorskiej wzięłaś pod lupę nauczanie Kościoła Ostatniego Testamentu, wspólnoty religijnej, działającej w Rosji i kilku krajach byłego ZSRR. Dlaczego wybrałaś akurat taki temat?

Fot. Archiwum prywatne

Dr Magdalena Krawczyk z mężem Erykiem Kowalczykiem

— Nigdy nie miałam talentu do języka angielskiego. Z kolei nauka rosyjskiego przychodziła mi łatwo. W ślad za tym szło zainteresowanie kulturą Rosji, rosyjską muzyką oraz filozofią. Postanowiłam wykorzystać te kompetencje. Temat mojego doktoratu wynikał również z tego, że w polskiej literaturze przedmiotu nie ma tak naprawdę opracowań poświęconych nowym ruchom religijnym w Rosji. Te publikacje najczęściej są katolickie, wyznaniowe, więc dotykają tej kwestii tylko z jednej perspektywy. Brakowało mi w tym wszystkim szerszego, bardziej filozoficznego ujęcia tego problemu.

— Obroniłaś doktorat 13 grudnia 2019 roku na UWM. Ale nie zostałaś na uczelni. Wykonujesz inne zawody. Czy łatwo zajmować się nauką, gdy nie ma się etatu wykładowcy?

— Jest to zależne od wielu czynników. Moim zdaniem nie zawsze jest to łatwe. Gdy ma się dużo zajęć związanych z pracą zawodową, trzeba się nieźle nagimnastykować. Powiem to na własnym przykładzie. Przy dwóch pracach i studiach trudno zajmować się nauką. Dlatego też nie zrobiłam doktoratu od razu po zakończeniu studiów trzeciego stopnia. Można to porównać do opieki nad niemowlakiem. Człowiek albo siedzi po nocach, albo musi wygospodarować kilka chwil w ciągu dnia. Trzeba dopasować wiele spraw i obowiązków.

— Jakie są twoje obecne zainteresowania naukowe?

— Obecnie zajmuje się naukami o bezpieczeństwie. Ale nie porzuciłam filozofii. Ostatnio miałam możliwość publikacji własnej pracy poświęconej etyce Nicolaia Hartmanna. W momencie, gdy pisałam tę pracę, w Polsce nie było zbyt wiele literatury na ten temat. By dotrzeć do opracowań i tekstów źródłowych musiałam nieraz sięgać do publikacji w języku rosyjskim.

— Opowiedz trochę o planach zawodowych.

— Jeśli chodzi o moje plany zawodowe, to wiążą się one z kierunkiem, który obecnie studiuję, czyli psychologią. Zamierzam zrobić również szkołę psychoterapeutyczną. Będzie to ważnym uzupełnieniem mojego filozoficznego wykształcenia. Jak wiemy, filozofia jest postrzegana jako kierunek nieżyciowy, zbędny. Tymczasem mnie filozofia umożliwiła pełniejsze zrozumienie koncepcji psychologicznych. Filozoficzna perspektywa jest perspektywą całościową, nie zawęża człowieka do jednej teorii, czy ujęcia. To daje znacznie lepszy punkt wyjścia, niż gdybym patrzyła na przyszłego pacjenta tylko przez pryzmat psychologii, lub co gorsza tylko przez pryzmat jednego nurtu psychoterapeutycznego.

Magdalena Krawczyk podczas obrony doktoratu na Wydziale Humanistycznym UWM w Olsztynie

— Kieruje tobą chęć niesienia pomocy innym? Czy też robisz to wszystko bardziej dla siebie?

— To jest naturalna kolej rzeczy, że robi się coś dla siebie. Samorozwój jest wrodzoną potrzebą człowieka. Ale chęć pomocy innym, dzielenie się z nimi własnym doświadczeniem, to naturalna konsekwencja ewolucji osobowości. Na pewnym etapie samorozwoju masz potrzebę wyjścia do ludzi, konfrontacji własnej wiedzy z rzeczywistością. Między innymi poprzez pomoc drugiej osobie.

— Na co dzień prowadzisz lekcje etyki w Szkole Podstawowej nr 2 w Olsztynie. Bycie naukowcem pomaga, czy przeszkadza w pracy nauczyciela?

— Pomaga. Wielu nauczycieli szkoli się, podwyższa swoje kwalifikacje. Szkoły często to ułatwiają. Pod tym względem praca nauczyciela oferuje wiele możliwości rozwoju. Oczywiście w grę wchodzi również kwestia przesytu zajęć. Ale organizacyjnie szkoła wspiera takie inicjatywy.

— Czy poza nauką i pracą masz czas na jakieś hobby?

— Można powiedzieć, że moim hobby stała się psychologia. Studiuję to, co mnie interesuje. Te studia chciałam rozpocząć bardzo dawno temu. To było takie marzenie z okresu adolescencji, które w końcu udało mi się spełnić. Jeśli chodzi o specjalizację, to zastanawiam się, żeby pójść w nurt psychodynamiczny lub psychoanalityczny. Chociaż interesują mnie również inne nurty, takie jak Gestalt i psychologia humanistyczna, która ma wiele wspólnego z filozofią. Obecnie w psychologii preferuje się holistyczne podejście do człowieka. Możliwe, że poszczególne nurty zaczną się z czasem uzupełniać. Popularne są także nurty integratywne, gdzie w pracy zawodowej psychoterapeuta nie korzysta tylko z jednego nurtu. Poza tym psychoterapeuta cały czas musi się szkolić.

— Obecnie pomagasz innym jako operator numerów alarmowych w Centrum Powiadamiania Ratunkowego. Ponoć to bardzo stresująca praca. Czy zgadzasz się z taką opinią?

— Wszystko zależy od predyspozycji konkretnej osoby. Na pewno nie każdy nadaje się do tego zawodu. Mnie osobiście ta praca nie stresuje. To kwestia przyzwyczajenia i reakcji na różnego typu telefony. Nie masz wpływu na to, kto zadzwoni i z jakim problemem. Jeśli posiadasz pewną dozę elastyczności i odporności psychicznej, to jest to ciekawa praca. Dyżurując przy telefonie 112 obcujesz z ludźmi, którzy znaleźli się w sytuacjach ekstremalnych. Czasem w filozofii nazywamy je sytuacjami granicznymi. Jeśli człowiek styka się ze śmiercią bliskich, wypadkiem, albo ciężkim urazem, to wiadomo, że może krzyczeć, płakać, zachowywać się nieracjonalnie. Nie należy tego brać do siebie. W wyrobieniu takiego dystansu bez wątpienia pomogła mi wiedza filozoficzna oraz psychologiczna.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 3b71d7667c

Świat bliźniaczek o zapachu piernika i szarlotki

Siostry bliźniaczki produkujące naturalne świecie: Ola i Asia Jakubowskie z Lipowa w powiecie ostródzkim. Trudno ocenić, co wywiera większe wrażenie, gdy się je spotyka. To jak wyglądają, czy to co sprzedają. Jedno jest pewne, ma się ochotę je poznać.

fot. archiwum prywatne

W czasie padnemii, kiedy wszyscy zakładają maseczki, a dodatkowo zimową porą także czapki, widać jedynie oczy człowieka. Jednak to wystarczyło, aby zatrzymać się przy stoisku Oli i Asi na dłużej, aby je poznać. Siostry bliźniaczki, pochodzące z Lipowa w powiecie ostródzkim, przyjechały do Lubawy, aby przed świętami Bożego Narodzenia, na jarmarku sprzedać swoje świeczki. To nie są przeciętne świeczki, to świeczki obłędnie pachnące, w gustownym opakowaniu, samodzielnie zrobione przez siostry, których niezwykle dziewczęca, delikatna i naturalna uroda powoduje, że chce się poznać kulisy tworzenia tychże świec. To także świetna okazja na poznanie Oli i Asi, których siostrzana więź jest niezwykła, podobnie jak spojrzenie na świat.

Asia jako mała dziewczynka lubiła niebieski kolor, może właśnie dlatego czasami buja w niebieskich obłokach. Jako dziecko lekko niesforna, idąca naprzód, ale zawsze oglądająca się za swoją siostrą. Miłośniczka zwierząt szczególnie koni. Studentka zoofizjoterapii.

Ola już od małego cieszyła się, że ma siostrę bliźniaczkę i czuła, że należy się nią opiekować, w przedszkolu, szkole, na wakacjach. W dzieciństwie lubiła różowy kolor. Na swoim biurku i życiu wszystko poukładane, przestrzega zasady „licz zawsze na siebie". Chemia to jej konik, tak twierdzi mama. Studentka kosmetologii.

Jak to jest mieć siostrę bliźniaczkę? Kto nie ma, z pewnością się zastanawia, a kto ma to zapewne się zgodzi z Olą i Asią, że to wielki dar, ale bywa czasami uciążliwy.

— Posiadanie siostry bliźniaczki jest najlepszym, co nas mogło nas spotkać. Jest to prawdziwa przyjaźń na całe życie. Łączy nas niesamowita więź i rozumiemy się jak nikt inny — mówi Asia Jakubowska — Kolejną, ważną z naszego punktu widzenia, sprawą jest ciągłe porównywanie nas z „tą drugą". Kto lubi być porównywanym? Oczywiście - nikt. A my niestety musimy się z tym zmagać na co dzień. A przecież każda z nas jest inna! Mamy inne charaktery, hobby, gusta, smaki, a czasem nawet umiejętności i zdolności.

— Bardzo irytujące jest, gdy ktoś zwraca się do nas "bliźniaczki" - mamy swoje unikatowe imiona i czasem fajnie jest je usłyszeć. Jednym z zabawniejszych doświadczeń z naszego życia jest mówienie tego samego w tym samym czasie. Zdarza się to bardzo często — opowiada Ola Jakubowska.

Świece bez wątpienia to ich autorskie dzieło, przemyślane i dopracowane w każdym detalu. Świetny przykład przedsiębiorczości młodych dziewczyn, dzięki któremu mogą podreperować swój studencki budżet i wyrażać siebie właśnie w taki... pachnący sposób. Brzmi fantastycznie!

— Historia z produkcją świec, zaczęła się niespodziewanie. Asia chciała kupić sobie świecę sojową, ale po zgłębieniu tematu stwierdziła, że spróbuje zrobić ją sama. Na jednej świecy się nie skończyło, a tak naprawdę wszystko się zaczęło — opowiada Ola — Robienia świec uczyłyśmy się na własnych błędach, tworzymy je na swój autorski sposób, co czyni je jeszcze bardziej wyjątkowymi. Z dużą ilością świec ruszyłyśmy przed świętami Bożego Narodzenia. Odzew był ogromny.

Tym sposobem dziewczyny postanowiły iść za ciosem i postawić swoje stoisko na przedświątecznym jarmarku.

— Odważyłyśmy się wziąć udział w Jarmarku Świątecznym, co było też dla nas sporym wyzwaniem, ponieważ wystąpienia publiczne nie są naszą mocną stroną — wspomina Ola — Bardzo duże wsparcie otrzymałyśmy także od rodziny. Jeśli chodzi o podział obowiązków, każda robi to, co lubi i w czym jest dobra. Asia tworzy etykietki, zajmuje się wysyłką i sprawami informatycznymi.

— Ola pracuje nad tym, aby receptura świec była idealna, bawi się w małego chemika. Prowadzi nasze social media i robi zdjęcia. Dekorowanie świec to kropka nad „i", robimy to zawsze razem — opowiada Asia.

Dziewczyny swoje świece tworzą pod nazwą „Ach & Och". Oglądając je i wąchając, rzeczywiście ma się ochotę krzyknąć „och!" i „ach!" z zachwytu.

— Nazwa nawiązuje po prostu do naszych imion Asia i Ola, a logo łączy się z ideą handmade, holisycznym podejściem do życia i otaczaniem się pięknymi rzeczami, które dają radość — tłumaczy Asia.

I dodaje: — Bardzo dużą uwagę zwracamy także na ekologię, przy pakowaniu przesyłek staramy nie używać plastiku. Od 3 lat jesteśmy wegetariankami, również ze względów ekologicznych, ale też z miłości do zwierząt. Uważamy, że do odniesienia sukcesu wystarczą chęci, własny oryginalny pomysł, bycie sobą i robienie tego, co się lubi.

Ola i Asia Jakubowskie z Lipowa to piękny przykład siostrzanej miłości, dziewczęcej świeżości i dojrzałej przedsiębiorczości z zachowaniem własnej, ciekawej osobowości. To niezwykle ważne, aby w tych czasach, kiedy tak trudno być sobą, robić to co się kocha, wykraczać poza pewne ramy – potrafić zachować naturalne piękno duszy, wartości i tworzyć dla innych. Nie ważne czy efektem pracy są świece, torby na zakupy czy kapelusze — ważne, aby mieć pasję i dzielić się niż z innymi.

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

157120otbr-e-M

eprasa.pl 3b71d7667c

fot. Ryszard Biel

Hanna Szymczak: **ostatnia modystka** w Elblągu

W tym sezonie najbardziej modne są kapelusze w stylu męskim. Hanna Szymczak, elbląska modystka, jest jednak w stanie uszyć taki kapelusz, jaki klientka sobie wymarzy. Opowiedziała nam o tworzeniu nakryć głowy, modzie na ten wyjątkowy dodatek i wpływie pandemii na swoją pracę.

— Pani Haniu, wykonuje pani dość tajemniczo nazwany zawód — jest pani modystką. Proszę nam zdradzić czym się pani zajmuje.

— Wykonuję kapelusze. Modystka, to rodzaj rzemiosła, który jest wykonywany od tysięcy lat. Jest to, już od samych podstaw, praktycznie ręczna praca. To takie połączenie rzeźbiarstwa, plastyki i wyobraźni. Jestem modystką z wykształcenia. Posiadam w tej dziedzinie tytuł mistrza. W Elblągu już chyba, poza mną, nie ma modystów. Jest to zawód z kategorii ginących. Zresztą wszelkie rzemiosło zaczyna zanikać, szewcy, krawcy, coraz mniej takich zawodów.

— Miejsce, w którym się znajdujemy, wpisało się w elbląski krajobraz chyba na stałe. Od jak dawna ten sklep i pracownia kapeluszy działają?

— Pracownia działa w tym miejscu od 1956 roku. Ja w zawodzie pracuję od 1988 roku. Tak szczerze mówiąc mnie do tego zawodu namówiła rodzina. To jest kontynuacja firmy rodzinnej. Ciocia mojego męża, Maria Rokita i moja teściowa, Melania Szymczak tutaj pracowały. Obie były modystkami i mnie w to wciągnęły. Nie wiem, czy tradycja będzie kontynuowana, być może przyszła synowa zainteresuje się tym fachem. Nigdy nic nie wiadomo.

— Kiedyś noszenie kapeluszy było bardziej modne i powszechne, niż teraz...

— Tak, był taki czas, że nakrycia głowy były wykończeniem całego stroju. W okresie międzywojennym, aż do czasów po wojnie, panie bez nakrycia głowy raczej z domów nie wychodziły, niezależnie od tego czy szły na zakupy, do teatru czy na spacer. Teraz już tego nie ma, czasy się zmieniły.

— Czy elblążanie chętnie noszą kapelusze?

— Bywa różnie. Mam stałe klientki, są też klientki, które przychodzą całymi pokoleniami, od babci do wnuczki. Przychodzi także trochę młodych osób, a to za sprawą powrotu w modzie do lat 70-tych, gdzie kapelusze były noszone i to bardziej takie w stylu męskim.

— Czy jest jakiś jeden, określony model kapelusza, który cieszy się największym powodzeniem?

— Raczej nie ma. To bywa różnie, główną rolę spełnia tu gust danej klientki. Trzeba w niego trafić, dopasować model do stroju i upodobań osoby, która go kupuje. Widzę w tym sezonie większe upodobanie w kapeluszach w stylu męskim.

— Czy praca modystki, to bardziej sezonowe zajęcie?

— Tak. W zasadzie w grę wchodzi tu głównie okres jesienno-zimowy, gdzie faktycznie tych nakryć głowy robię zdecydowanie więcej. W okresie letnim staram się na przykład przygotowywać kapelusze ślubne.

— Tworzyła pani również nakrycia głowy do sztuk teatralnych.

— Dokładnie. Miałam tę przyjemność współpracować z elbląskim teatrem. Praca dla teatru jest inna niż ta, którą wykonuję na co dzień. Po pierwsze muszę przenieść się do okresu z którego tworzę dane nakrycie głowy, a po drugie moja wizja musi współgrać z wizją scenografa. Gdy tworzyłam taki kapelusz i później słyszałam, że jest piękny, to muszę przyznać, dostawałam skrzydeł. Takie słowa dają poczucie, że robi się coś, w czym jest się dobrym.

— Jak długo zajmuje wykonanie kapelusza?

— Tu nie ma reguły. Wiele rzeczy robi się plastycznie i one muszą odczekać, muszą wyschnąć. Zrobienie jednej sztuki zajmuje od ośmiu godzin do trzech dni.

— Czy pamięta pani jakiś jeden, konkretny kapelusz, z którym wiąże się ciekawa historia?

— Za każdym kapeluszem kryje się jakaś historia, tym bardziej, że panie często przynoszą do zmiany fasonu albo do renowacji kapelusze, które były robione w tej pracowni jeszcze przed moim rozpoczęciem pracy w tym miejscu. Ze starego kapelusza można zrobić naprawdę wiele. Można zmienić fason, kształt, formę, zrobić nowe dodatki i kapelusz wygląda zupełnie inaczej.

— Czym jest dla pani ta praca?

— Sprawia mi ona dużo przyjemności, a jednocześnie przynosi satysfakcję. Robienie kapeluszy odstresowuje, odrywa mnie od rzeczywistości, dzięki czemu mogę zapomnieć o codziennych problemach. Daje mi to pewnego rodzaju spokój. A gdy dodatkowo klientka jest zadowolona z efektu końcowego, to czego chcieć więcej?

— Jak pandemia wpłynęła na branżę kapeluszniczą?

— Jak chyba na wszystko, miała bardzo zły wpływ. Zapotrzebowanie na nakrycia głowy spadły prawie do zera. Ludzie pozamykali się w domach, a w czterech ścianach kapelusze nie są do niczego potrzebne. Jak już coś kupują, to bardziej z rzeczy miękkich, dzianinowych, czapek, dzięki którym jest po prostu cieplej.

Jak podaje wikipedia, **modystka**, to kobieta zajmująca się zawodowo wyrobem i sprzedażą damskich kapeluszy oraz ręcznie wyrabianych dodatków takich jak: woalki (np. do ślubu, na pogrzeb), ozdoby i dodatki do sukienek pierwszej komunii świętej (np. białe wianuszki). Modystka pracuje w zakładzie modniarskim lub pracowni modniarskiej. Obecnie zarówno zawód, jak i tego typu pracownie zanikają. Zawód modystki zalicza się do rzemiosł i podlega pod cech rzemiosł.

KAROLINA KRÓL
k.krol@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 3b71d7667c

Kosmetyczka radzi

Podobnie jak pani jestem wizażystką, dlatego mam pytanie dotyczące tegorocznego sezonu makijażowego. Nigdy nie brałam zadatków, ale mocno się nad tym zastanawiam. Zajęte terminy cały czas się zwalniaja i wszystko jest niepewne. Co Pani robi w takiej sytuacji? **Majka**

Droga Maju.
Sytuacja jest trudna dla naszej branży to jasne, ale ja też staram się zrozumieć drugą stronę czyli nasze panny młode. Osobiście nie wprowadziłam takiej metody rozliczania, po prostu zwalnia się termin i na tym koniec, jednak absolutnie nie oceniam nikogo kto tak robi. Życzę nam aby przyszły rok był łaskawszy. Pozdrawiam serdecznie. **Karolina**

Pani Karolino wspominała Pani kiedyś o oczyszczaniu wodorowym. Czy mając cerę wrażliwą mogę wykonać ten zabieg? Widziałam efekty przed i po i jestem bardzo ciekawa. **Paula**

Dużym atutem wodorowego oczyszczania skóry jest bezinwazyjność, brak efektów ubocznych oraz bardzo niewielkie spektrum ewentualnych przeciwwskazań.
Wodorowe oczyszczanie twarzy można przeprowadzać na każdym typie cery, niezależnie od pory roku. **Karolina**

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

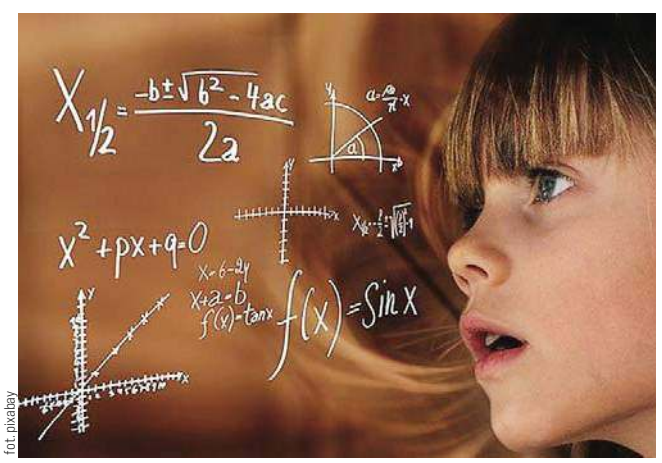
Metamorfoza numeru

fot. Aneta Kaliszewska

Metamorfoza została wykonana przez stylistkę fryzur Anetę Kaliszewską, której salon znajduje się w Janowie (pow. nidzicki) oraz makijażystkę Gosię Szczepańską (Makeup by Gosia Szczepańska).
Ta metamorfoza to prezent dla mamy od córek. Chcesz pokazać swoją metamorfozę?
Wyślij zdjęcia przed i po + krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Czynniki ryzyka zachorowania dziecka na schizofrenię

Ryzyko zachorowania na schizofrenię rozpoczyna się w życiu płodowym. Możemy wymienić wiele czynników, genetycznych, biologicznych, które w późniejszym życiu przyczyniają się do rozwoju choroby, choć niekoniecznie muszą wystąpić. Aby pojawiła się psychoza, musiałoby wystąpić wiele czynników ryzyka jednocześnie. Dwa lub trzy czynniki to niewielki procent zagrożenia, aby wystąpiła choroba. Podwyższony procent urodzenia dziecka, które w przyszłości może zachorować na schizofrenię, może mieć miejsce, jeśli matka cierpi na choroby metaboliczne, przede wszystkim cukrzycę. Niska waga urodzeniowa dziecka, narodziny zimą, stres matki w czasie ciąży, starszy wiek rodziców, mogą się przyczynić do powstania choroby. Komplikacje w trakcie ciąży i porodu mogą powodować uszkodzenie układu nerwowego i niedotlenienie. Nadciśnienie tętnicze, krwawienia w trakcie ciąży, nagłe cesarskie cięcie, brak skurczów przy porodzie to negatywne czynniki, które mają wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego u dziecka. Zaawansowany wiek mężczyzny, który zostaje ojcem po 50 roku życia jest ryzykowny dla zdrowia dziecka. Po 50 roku życia następuję wzrost mutacji genów w nasieniu. Badania potwierdzają, że dzieci urodzone na wiosnę i w lecie mniej chorują psychicznie niż te urodzone w zimie i na jesieni. Na zachorowanie ma wpływ dieta matki, infekcje w czasie ciąży (toksoplazmoza, grypa, infekcje intymne), hormony. Zażywanie leków przeciwzapalnych, przeciwbólowych. Ryzyko schizofrenii u dziecka wzrasta jeśli matka w trakcie ciąży miała kontakt z ołowiem lub rtęcią. Niedożywienie, brak witamin, żelaza, kwasów tłuszczowych omega powoduje zaburzenia w rozwoju układu nerwowego u dziecka. Otyłość także podnosi ryzyko zachorowania. Urazy głowy oraz stosowanie substancji psychoaktywnych przyczyniają się do powstania schizofrenii. Dlatego tak ważne jest dbanie o siebie w okresie ciąży, a także przygotowanie na kilka miesięcy wcześniej przed planowaniem potomstwa. Dotyczy to również ojca dziecka, aby wzmocnić jego kondycję. W tym temacie ogromne możliwości daje ziołolecznictwo. Poprzez odpowiednio dobrane zioła wzmacniające, uzupełniające krew, odżywcze, można zredukować błędy dietetyczne, uzupełnić minerały, witaminy, substancje aktywne z roślin w naturalny sposób, przez co można zmniejszyć ryzyko powstawania chorób w życiu płodowym. Zdrowie psychiczne i fizyczne matki jest najlepszym darem dla dziecka.


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 3b71d7667c

Jak uspokoić myśli **przed snem**?

Kto wie czym jest bezsenność? Podejrzewam, że kilka osób podniesie w tym momencie łapkę w górę lub zamruczy z posępną miną. Też wiem. Na szczęście nie musiałam iść do specjalisty po pomoc, chociaż może i powinnam była. Udało się przeżyć bez tego.

Fot. freepik

Udało się nawet spowodować, bym mogła dobrze wypocząć, zregenerować siły i odświeżyć umysł. Złożyło się na to wiele czynników, jak podejrzewam, ale to co mi pomogło zauważalnie i właściwie natychmiast przedstawię za chwil parę. Ten sposób wypracowałam na podstawie jednej przerażającej myśli, że ja właściwie nie pamiętam, kiedy dobrze się wyspałam! Za bezsenność uważałam tylko te momenty, w których budziłam się o pierwszej czy trzeciej w nocy i nie mogłam już zasnąć do rana. Czas, kiedy przebudzałam się „tylko" na godzinę czy dwie uważałam za normę.

Sen jest ważny- to wie każdy. Niewyspani jesteśmy rozdrażnieni, mamy problemy z koncentracją - to też (chyba) wie każdy. Wiedziałeś jednak, że brak snu to dodatkowe kalorie? Że kiedy nie śpimy to tyjemy (bo na przykład wtedy zamiast spać jemy). Nie będę teraz się nad tym rozpisywać, ale ogólnie mogę wytłumaczyć to tak: kiedy wstajemy po takiej nieprzespanej nocy i zabieramy się za nasze codzienne zadania, po prostu zaczyna nam brakować energii. Chcemy więc jej sobie dodać i w tym momencie „przychodzi na pomoc" jedzenie, a dokładniej węglowodany. Które natychmiast powodują, że czujemy się bardziej dziarsko, niestety nie na długo. Na długo to nam może jedynie zostać oponka po tych węglowodanach.

Wróćmy do tematu. O higienie snu czytałam i stosowałam: kolacja o odpowiedniej porze, stałe godziny, czysta pościel, kąpiel, ciepła herbatka, wyłączone media, przewietrzony pokój... No nie działało. Doszła muzyka relaksacyjna, którą miałam okazję słuchać całą noc, bo nie spałam. Najgorsze było to, że nic takiego nie działo się w moim życiu, żebym mogła się martwić. Nie było więc na czym zbudować jakiejkolwiek teorii mojej bezsenności. W końcu ktoś zapytał gdzieś na forum o wieczorne rytuały. No i olśniło mnie. Nie miałam żadnych! Rano owszem- medytacja, pisanie, czytanie itp., ale wieczorem? Trudno się jest przyznać, ale nie wpadłam na to.

Na szczęście udało mi się to szybko nadgonić i zbudowałam sobie swoją formułę na przespaną noc. Nazwałam ją SWW. Jest prosta i skuteczna w moim przypadku. Myślę, że zadziała również u Ciebie. Skupia bowiem Twoją uwagę na tym co dobre, a to koi nasz umysł i nasze ciało, które się po prostu rozluźnia.

Spisz swoje sukcesy
Wyraź wdzięczność
Wybacz

Cała „procedura" zajmuje jakieś 10 minut. Warto jednak przystąpić do niej, zrobiwszy następujące rzeczy (niekoniecznie w podanej przeze mnie kolejności), które składają się na wspomnianą przeze mnie higienę snu:

- Odkleić się od smartfona i laptopa
- Wykąpać się i wejść w piżamkę czy inny strój do spania
- Przewietrzyć pokój
- Zrobić spis zadań na jutro (wtedy podświadomość już w nocy zacznie nad nimi działać)
- Przygasić światło
- Zapalić świecę (a co!)
- Włączyć muzykę relaksacyjną (dla tych, co muszą tu skorzystać ze sprzętów z punktu 1. - włączamy i odklejamy się)

Przystępujemy do głównej operacji, czyli SWW. Najlepiej na piśmie.Spisujemy swoje sukcesy z danego dnia i uwaga! Wszystko się liczy! Niezjedzenie dodatkowej porcji ciasta czy wywiązanie się z obietnicy danej sobie też. Baw się tym i doceniaj siebie:

- za to, że wcześniej wstałeś/wstałaś
- za to, że nie pokłóciłeś/pokłóciłaś się z nikim
- za to, że zaplanowałeś/zaplanowałaś swoje wydatki na ten miesiąc
- za to, że w końcu uporządkowałeś/uporządkowałaś papiery z biurka
- za to, że chcesz sobie pomóc i spisujesz te sukcesy...

Na początku możesz mieć problem ze znajdowaniem ich, ale nie poddawaj się. Zacznij od pięciu. Potem będzie już z górki.

Wyraź wdzięczność

O wdzięczności jest teraz bardzo głośno i bardzo dobrze. Wdzięczność daje poczucie szczęścia i spełnienia. Za darmo! Powoduje, że dostrzegasz to, że masz pewnie całkiem wygodne łóżko, dostęp do pitnej wody, nic nie kapie Ci na głowę a w lodówce obok „normalnego" jedzenia leży od czasu do czasu kilka smakołyków albo nawet (!) butelka piwa. Dwie trzecie ludzkości wskoczyłoby na Twoje miejsce bez wahania.

Uświadomienie sobie takich rzeczy powoduje, że przestajemy gonić, by zaliczyć i biec dalej. Zatrzymujemy się w miejscu, by docenić siebie i swoje starania. By poświęcić chwilę na świętowanie. Wyrażanie wdzięczności łączy się pięknie z zauważaniem swoich sukcesów.

Wybacz

Wyobraź sobie jedną osobę albo jedną sytuację, która sprawiła Ci przykrość. Z przeszłości lub z dzisiejszego dnia. Zobacz jak stoicie przed sobą a Ty mówisz:

„Wybaczam i proszę o wybaczenie"

I wypuść za pomocą oddechu napięcia związane z emocjami, jakie się pojawią.

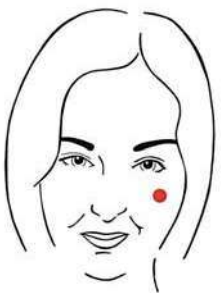
Następnie wyobraź sobie jak dana osoba mówi do Ciebie to samo:

„Wybaczam i proszę o wybaczenie"

I znowu wypuść za pomocą oddechu napięcia związane z emocjami, jakie się pojawią.

A potem wyłącz muzykę (opcjonalnie), zgaś świeczkę (koniecznie) i śpij dobrze!

EWELINA DANIŁA



O autorce:
Jestem niebywale zwyczajną kobietą z wyboru i psychodietetykiem z wykształcenia. Wierzę, że każdy jest ekspertem od samego siebie. Nie układam diet, tylko wspieram zmianę w relacji z jedzeniem i samym sobą. Zapraszam na moją stronę: www.zielonygarnek.com

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
156020otbr-A-G

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
155320otbr-a-M

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

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
155820otbr-A-G

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
155520otbr-a-M

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

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

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
152520otbr-A -C

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
103200TBR-A-M

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
154620otbr-a-M

eprasa.pl 3b71d7667c

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

DZIAŁKI tanio sprzedam Nerwik gm.Purda - rolne ok. 3.300 m2 /20.500 zł, 505-763-747

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

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

MĘŻCZYZNĘ lub małżeństwo do pracy w gospodarstwie, 502-712-884

POSZUKUJĘ do pracy w Niemczech (Bawaria) mechanika samochodowego. Dobra znajomość niemieckiego. Stanowisko stałe. Samodzielna praca przy samochodach, furgonetkach, przyczepach campingowych, domach mobilnych. Doświadczenie zawodowe. Możliwość zakwaterowania. Zgłoszenia tylko w języku niemieckim; info@lanzinger-shop.de

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

szukam pracy

OKNA dokładnie umyję, 500-562-520

USŁUGI

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

mp-otbr-6791a-M

Głębokie wyrazy współczucia
Panu
Prof. **Bogusławowi Staniewskiemu**
Kierownikowi Katedry Mleczarstwa i Zarządzania Jakością UWM,
z powodu śmierci
Ojca
składają Andrzej Salamon i pracownicy PMT Trading Sp. z o.o.

93721opb1-a-M

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

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

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

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

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

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

320520opb1-a-M

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

614619opb1-g-M

Warmiński 1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej **market**

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

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

614219opb1-E-G

eprasa.pl 3b71d7667c

SPRINTEM

SIATKÓWKA\\\ Od soboty do wtorku o awans do półfinałów juniorskich mistrzostw Polski będzie walczyć m.in. szóstka reprezentantów Warmii i Mazur. Gospodarzami ćwierćfinałowych turniejów będą juniorki UKS Chemik SMS Olsztyn oraz juniorzy SMS Ostróda, którzy na szczeblu wojewódzkim dość niespodziewanie wyprzedzili AZS UWM. W obu przypadkach do 1/2 finału MP awansują po dwa najlepsze zespoły z każdej z ośmiu grup.

>> Juniorki w 1/4 finału MP
• **Grupa 2:** Atena Warszawa (gosp.), MTS Koszalin, KaEmKa Starogard Gdański, KSZO Ostrowiec Św., **SMS Ostróda**, TPS Lublin
• **Gr. 3:** ŁKS Siatkówka Żeńska Łódź (gosp.), LTS Legionovia, Stal SMS Żywiec, SAS Sejny, Trzynastka Zielona Góra, **Energa Truso Elbląg**
• Gr. 5: **UKS Chemik SMS Olsztyn** (gosp.), Szamotulanin Szamotuły, Poprad Stary Sącz, Wieżyca 2011 Stężyca, MKS Dąbrowa Górnicza, IgnerHome Świdnica.

>> Juniorzy w 1/4 finału MP
• **Gr. 1: SMS Ostróda** (gosp.), BAS Białystok, UKS Strzelce Opolskie, Lechia Tomaszów Mazowiecki, Szamotulanin, Karpaty Krosno
• **Gr. 2:** Chemik Bydgoszcz (gosp.), Wifama Łódź, BBTS Bielsko-Biała, Gwardia Wrocław, **AZS UWM Olsztyn**, Czarni Radom
• **Gr. 3:** Sparta AGH Kraków (gosp.), AZS PWSZ Nysa, **IKS Atak Elbląg**, AKS V LO Rzeszów, Chełmiec Wałbrzych, Dębicka Akademia Siatkówki Kępa.

>> Losowanie 1/4 finału MP kadetek (18-21.03), gr. 1: Energa Truso (gosp.), Ares Nowa Sól, MUKS Kędzierzyn, Joker Świecie, Pomorzanin-Pogodno-Orliki, MOS Wola W-wa; **gr. 4:** AZS UNI Opole, **Chemik SMS**, Energetyk Poznań, Wieżyca 2011, #VolleyWrocław, Sandecja Nowy Sącz; **gr. 6:** KSZO Ostrowiec, Avia Świdnik, **UMKS Mikro Ełk**, MKS Kalisz, KPS Czaplinek, Pasek Będzin.
Kadeci, gr. 3: Energetyk Poznań, **IKS Atak**, DAS Kępa, SUKSS Suwałki, M-GOKiS Praszka, Norwid Częstochowa; **gr. 4:** Lechia Tomaszów, BAS Białystok, **SMS Ostróda**, Avia, KaEmKa Starogard, MKS MDK W-wa; **gr. 5:** AKS Rzeszów, Tęcza Volley Gubin, Iskierka Tarnów, **AZS UWM**, Wifama, Stoczniowiec Gdańsk.

SPORT W TV\\\ SOBOTA
• **Narciarstwo alpejskie.** Puchar Świata w Jasnej: slalom gigant kobiet (9.20, Eurosport 1)
• **Lekka atletyka.** Halowe mistrzostwa Europy w Toruniu (9.40, 19, TVP Sport; 20.05, TVP 1)
• **Biathlon.** PŚ w Nowym Mieście na Morawach: sprinty kobiet (11, Eurosport 2, Polsat Sport) oraz mężczyzn (15.20, Eurosport 2; 15.40, Polsat Sport News)
• **Tenis.** Puchar Davisa: Polska - Salwador, mecze gry podwójnej i pojedynczej (11, 13, Polsat Sport Extra); turniej ATP w Rotterdamie: półfinały (15, 19.30, Polsat Sport Extra); turniej ATP w Buenos Aires (18, Polsat Sport News)
• **Biegi narciarskie.** Mistrzostwa świata w Oberstdorfie: 30 km stylem klasycznym kobiet (12.20, Eurosport 2)
• **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: ŁKS - Widzew (12.30, Polsat Sport); Premier League: Burnley - Arsenal, Sheffield Utd - Southampton, Aston Villa - Wolverhampton (13.25, 15.55, 18.25, Canal+ Sport 2); Ekstraliga kobiet: GKS Katowice - Medyk Konin (13.40, TVP Sport); LaLiga: Valladolid - Getafe (13.55, nSport+), Cadiz - Eibar (18.25, Eleven Sports 3), Osasuna - Barcelona (20.55, Canal+ Sport 2); Serie A: Spezia - Benevento (14.55, Eleven Sports 3), Udinese - Sassuolo (17.55, Eleven Sports 2), Juventus - Lazio (20.40, Eleven Sports 1); PKO Ekstraklasa: Podbeskidzie - Lechia, Zagłębie - Jagiellonia, Raków - Cracovia (14.55, 17.25, 19.55, Canal+ Sport); Bundesliga: Hertha - Augsburg, Bayern - Dortmund (15.25, 18.25, Eleven Sports 1), Freiburg - Lipsk (15.25, Eleven Sports 2), Hoffenheim - Wolfsburg (15.25, Eleven Sports 4); Puchar Francji, 1/8 finału: Lyon - Sochaux, Brest - PSG (18.40, 20.55, Polsat Sport Premium 1)
• **Short track.** MŚ w Dordrechcie (13.50, 17, Polsat Sport News)
• **Kolarstwo.** Wyścig Strade Bianche (13.50, Eurosport 1)
• **Siatkówka.** PlusLiga: Ślepsk - Stal, Katowice - Czarni (14.45, 20.30, Polsat Sport)
• **Skoki narciarskie.** MŚ w Oberstdorfie: konkurs drużynowy (16.55, TVP Sport; 17, Eurosport 1, TVP 1)
• **Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: MKS Dąbrowa Górn. - Start Lublin (17.30, Polsat Sport)
• **MMA.** Gala UFC 259: Jan Błachowicz - Israel Adesanya (4.00 z sob. na niedz., Polsat Sport)

NIEDZIELA
• **Biegi narciarskie.** Ski Classics: Bieg Wazów (7.35, TVP Sport); MŚ w Oberstdorfie: 50 km stylem klas. mężczyzn (12.40, Eurosport 2)
• **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Jasnej: slalom kobiet (9.20, 12, Eurosport 1)
• **Lekka atletyka.** HME w Toruniu (9.50, 16.55, TVP Sport; 17.30, TVP 1)
• **Biathlon.** PŚ w Nowym Mieście na Morawach: biegi na dochodzenie kobiet (11.50, Eurosport 2; 12, Polsat Sport Extra) oraz mężczyzn (15.35, Eurosport 2; 16, Polsat Sport News)
• **Piłka nożna.** Ekstraklasa: Piast - Stal (12.25, Canal+ Sport), Pogoń - Lech (14.55, TVP Sport), Śląsk - Legia (17.25, Canal+ Sport 3); Serie A: Roma - Genoa, Napoli - Bologna (12.25, 20.40, Eleven Sports 1), Hellas - Milan, Sampdoria - Cagliari (14.55, 17.55, Eleven Sports 2); Fortuna 1. liga: Tychy - Zagłębie (12.30, Polsat Sport); Premier League: WBA - Newcastle (12.55, Canal+ Family), Liverpool - Fulham, Manchester C. - Manchester Utd, Tottenham - Crystal Palace (14.55, 17.25, 20.10, Canal+ Sport); LaLiga: Huesca - Celta (13.55, Eleven Sports 4), Atletico - Real (16.10, Eleven Sports 1), Bilbao - Granada (20.55, Eleven Sports 2); Bundesliga: Köln - Werder, Arminia - Union (15.25, 17.55, Eleven Sports 3); Puchar Francji, 1/8 finału: Ajaccio - Lille (18.25, Polsat Sport Premium 1); 2. liga: Pogoń Siedlce - Chojniczanka (20.10, TVP Sport)
• **Short track.** MŚ w Dordrechcie (14, Polsat Sport Extra; 15.30, 16.40, Polsat Sport News)
• **Siatkówka.** PlusLiga: ZAKSA - Verva, Trefl - Warta (14.45, 17.30, Polsat Sport)
• **Kolarstwo.** Wyścig Paryż-Nicea (15.10, Eurosport 1)
• **Tenis.** Turniej ATP w Rotterdamie: finał (15.30, Polsat Sport Extra); turniej ATP w Buenos Aires: finał (19, Polsat Sport News)
• **Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: Polpharma - Astoria (17.30, Polsat Sport Extra); NBA All-Stars: Mecz Gwiazd (0.00 niedz./pon., Canal+ Sport).

pes

Pełna lista kandydatów dostępna na **www.gazetaolsztynska.pl**
Kupon należy dostarczyć do **31 marca 2021 r.** na adres: **Grupa WM Sp. z o.o., 10- 364 Olsztyn, ul. Tracka 5, z dopiskiem „Plebiscyt".**

Imię i nazwisko .....

Adres .....

Tel. ..... E-mail: .....

1. TAK / NIE* Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin Plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej www.gazetaolsztynska.pl, oraz że zapoznałem się z informacją o przetwarzaniu danych osobowych, którą zamieszczono w § 8 regulaminu.

2. TAK / NIE* Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby przeprowadzenia plebiscytu i wyłonienia zwycięzcy nagrody na podstawie regulaminu Plebiscytu.

3. TAK / NIE* Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych, w tym otrzymywania informacji handlowych drogą elektroniczną na podany wyżej adres poczty e-mail i numer telefonu, realizowanych przez Grupę WM Sp. z o.o. w Olsztynie.

Data i czytelny podpis .....

* Właściwą odpowiedź należy zakreślić. W przypadku niewyrażenia zgody w pkt 2 oświadczenia uczestnik Plebiscytu nie będzie brał udziału w losowaniu nagród.

121otbp-B -K

60 PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ORGANIZATOR: GRUPA WM

PATRONI HONOROWI: Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojecki; Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin; Starosta Olsztyński Andrzej Abako; Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz; Prezydent Elbląga Witold Wróblewski; Prezydent Miasta Ełku Tomasz Andrukiewicz; Polski Komitet Paralimpijski; PZSN Start

PARTNERZY STRATEGICZNI: citi handlowy

PARTNER PLATYNOWY: SYNERGIA

PARTNERZY SREBRNI: WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW PRYWATNYCH; BBI; REZYDENCJE WARMIŃSKIE; PROJEKT RYBAKI ŁAŃSK; DBK GROUP; PRZEMYSŁÓWKA HOLDING; ZIEMAR; UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE; AZS; HOTEL MARINA CLUB

SPONSOR NAGRODY: bodyperfect fitness wellness & spa

PARTNERZY BRĄZOWI: OSiR OLSZTYN; OLSZTYN; POWIAT OLSZTYŃSKI

PATRONI MEDIALNI: GAZETA OLSZTYŃSKA; DZIENNIK ELBLĄSKI; nasz olsztyniak.pl; GOTV; wm.pl; KONGRES PRZYSZŁOŚCI; BEZgorsetu; FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI

121otbp-C -K

eprasa.pl 3b71d7667c

Prawii, Jawii, Nawii. Gimnastyka aż z trzech światów

Ze swoim rodowym horoskopem w tle, kogucikiem i pączkiem (nazwy pozycji), intencjami i towarzyszącymi jej motankami robi piorunujące wrażenie. O gimnastyce słowiańskiej, tuż po moich pierwszych zajęciach, rozmawiam z Gosią Szyłejko, jej instruktorką.

— Mimo, że Polki to Słowianki to o gimnastyce słowiańskiej dla kobiet chyba niewiele z nas jeszcze słyszało.

— Może to trochę przewrotne, ale ja o słowiańskiej gimnastyce dla kobiet po raz pierwszy usłyszałam... od mężczyzny. Zabrzmiało inspirująco. Zawsze byłam mocno zainteresowana naszym pochodzeniem, naszymi korzeniami. Głęboko czuje się Słowianką, choć mam też korzenie tatarskie. I gdy dowiedziałam się, że coś takiego istnieje — byłam zachwycona. Odnalazłam jedną z nielicznych wtedy jeszcze instruktorek w Polsce, Annę Wrzesińską i pojechałam na swoje pierwsze warsztaty. O gimnastyce w Polsce mówi się od ok. sześciu lat, materiały o niej zebrano na terenach Białorusi w latach 90. XX wieku.

— Łatwo ci ta gimnastyka przyszła? Ja po swoich pierwszych zajęciach stwierdziłam, że ta wyjściowa pozycja kiedy stojąc trzymasz dłonie zaplecione na plecach, pięknie i z gracją wygląda, ale dla mnie jest dość niewygodna i jakaś taka nienaturalna.

— Ćwiczenia, a nawet same już pozycje wyjściowe pobudzają do pracy mięśnie, których na co dzień nie wykorzystujemy. Mowa tu o mięśniach głębokich, także dna miednicy. Droga do odczuwania komfortu w tej praktyce może być procesem, o którego długości decydują nasze indywidualne cechy i predyspozycje. Choć za pierwszym razem wszystko przychodziło mi dość naturalnie, to i dziś miewam takie ćwiczenia, które są dla mnie wyzwaniem. Co bardzo mnie cieszy. Już po pierwszych zajęciach wiedziałam, że wspaniale byłoby się tym dzielić i realnie myślałam o kursie instruktorskim.

— Z gimnastyką słowiańską jest jak z jogą? Ćwiczysz ciało, a rozwijasz się ducha?

— Miło mnie zaskoczyło, że ten rodzaj praktyki ciała również jest powiązany z praktyką duchową, wpływa na stan emocjonalny, jak i system energetyczny, hormonalny. Do każdego ćwiczenia przypisana jest intencja i odpowiedni symbol, za którym stoi dana energia. Możemy ukierunkowywać swoją uwagę na te intencje albo pominąć tę magiczną otoczkę i skupić się na samej fizyczności i oddechu. Każda z kobiet decyduje o tym ile bierze dla siebie z całego bogactwa słowiańskiej praktyki, którą pragnę w całości ukazywać. Te 27 ćwiczeń, które składają się na gimnastykę dzieli się na trzy grupy, które robi się w odpowiednich pozycjach wyjściowych: świat górny to pozycja stojąca, świat średni to pozycja na kolanach, świat dolny to pozycja kolanowo—łokciowa. Dziennie zaleca się wykonywać siedem ćwiczeń — po kilka powtórzeń symetrycznie na prawą i lewą stronę. Najlepiej swój własny zestaw rodowy, wyliczony na podstawie horoskopu słowiańskiego. Oczywiście istnieją także inne sposoby doboru ćwiczeń. Zestaw możemy wyliczać na dany dzień i godzinę, kiedy chcemy ćwiczyć w oparciu o astrologię słowiańską. Jest to sposób, z którego korzystam najczęściej. Jeśli ktoś chciałby losować ćwiczenia, należy pamiętać, że musi być zachowana harmonia światów w zestawie. Słowianie wierzyli, że nasze życie rozgrywa się właśnie na planie tych trzech światów: Prawii (świata boskiego, wyższej świadomości), Jawii (świata przejawionego, tu i teraz) i Nawii (świata przodków, nieświadomości, archetypów). Ta filozofia ponad taką zwykłą praktyką ciała mocno mnie zainteresowała. Wydało mi się to trochę tajemnicze i magiczne.

fot. archiwum prywatne

Wieduczka. Lalka motanka, którą Gosia stworzyła na jednych ze swoich warsztatów

— Dlaczego tylko siedem ćwiczeń dziennie?

— W gimnastyce słowiańskiej nie chodzi o ilość, ale o jakość. O wiele więcej dobrego zrobimy dla siebie wykonując kilka ćwiczeń w spokojnym tempie, z uważnością, jakby w stanie medytacyjnym niż jak potraktujemy je fitnessowo. Podczas ćwiczenia gimnastyki uruchamia się energia, która może natrafiać na duże zastoje i gdy się one odblokują, możemy mieć do czynienia z tzw. kryzysem ozdrowieńczym. Są to zaostrzone objawy dotychczasowych lub nowych zaburzeń zdrowotnych. Im częściej i intensywniej ćwiczymy w ciągu dnia, ten kryzys może być silniejszy. Mogą też wystąpić stany obniżonego nastroju, czy trudności w relacjach. Ja akurat podeszłam do swojej praktyki zbyt ambitnie i wykonałam wszystkie 27 ćwiczeń, oczywiście z powtórzeniami. Na skutki nie musiałam długo czekać. Już tego samego dnia rozpoczęły się u mnie gwałtowne przemiany w relacjach. Moja nauczycielka porównuje to do sprzątania szafy. Możemy albo wszystko wyrzucić z niej na raz i przerazić się ogromem pracy, która nas czeka albo stopniowo wyjmować z niej pogięte ubrania i układać na nowo w swoim tempie. Oczywiście jak każdy kryzys i ten może być okazją do wzniesienia się na wyższy poziom, na poprawę jakości zdrowia i różnych dziedzin życia. Bywają też u kobiet problemy z cerą, które są typowym objawem oczyszczania organizmu. Po zmniejszeniu intensywności i częstotliwości ćwiczeń objawy te mijają i wkrótce stan skóry poprawia się. Cera robi się jeszcze gładsza, bije od niej młodzieńczy blask.

— Na zajęciach w których uczestniczyłam mocno mnie zaskoczyły te czytane z kart intencje. Niektóre z nich wydały się być trochę nieprzystające do współczesnego świata i wyemancypowanych kobiet. Były bardzo ciekawe i dodające gimnastyce dodatkowego smaczku... ale w momencie, gdy czytałaś o tym, że „chcę być atrakcyjna i podobać się każdemu", to coś się we mnie burzyło, że raczej wolę się podobać sama sobie. To anachroniczne w stosunku do tego jak teraz mówi się o kobiecości....

— To przesłania od naszych przodkiń, kiedy rola kobiety i mężczyzny była inna niż teraz. Ale jak na przekaz historyczny przystało — warto wyłuskać dla siebie z tego ziarnko mądrości. Niekoniecznie trzeba od razu to negować albo traktować bardzo dosłownie. Ja nawet jestem za tym, żeby te intencje trochę uwspółcześnić, ale może nie pisząc je na nowo, a poszerzając ich znaczenie. Każde z tych ćwiczeń sygnalizuje dany temat, wywołuje hasło, z którym my możemy po prostu pracować. Możemy przyjrzeć się sobie, jak się podczas takich afirmacji czujemy. Co o tym myślimy. Taka refleksja może dać nam głęboką wiedzę o samych sobie, o naszych pragnieniach i oczekiwaniach.

— Gimnastykę słowiańską określa się jednak jako typowo dla kobiet. Dlaczego?

— Mężczyźni – według tradycji słowiańskiej mają zupełnie inne praktyki wywodzące się ze sztuk walki. W ćwiczeniach dla kobiet mamy bardzo dużo automasażu, który pobudza naszą żeńską gospodarkę hormonalną. A po co mężczyźnie większe piersi? (śmiech).

— To tak, jak gdy wykonywałyśmy pozycję pączka i z czułością oplatałyśmy swój motek i szyję, a w niej — zupełnie zapomnianą – grasicę. Przyznam że było to dla mnie dość odkrywcze.

— Dokładanie! Choć co prawda grasica nie przynależy tylko do kobiet. Ale z hormonami zawsze trzeba ostrożnie. Już same ruchy tej gimnastyki są takie delikatne, opływowe — typowo kobiece i jeśli zaczęliby je wykonywać mężczyźni — to pojawia się tu jakiś zgrzyt. To też szacunek do tradycji, gdzie ćwiczenia te były przekazywane kobietom z pokolenia na pokolenia przez własne matki, babki. Gimnastyka słowiańska to łagodna praktyka dla kobiet na każdym etapie życia z pewnym wyjątkiem. Nie zaleca się, aby praktykowały dziewczynki przed pierwszą miesiączką, żeby nie zaburzać naturalnej i intensywnej pracy hormonów.

— Przepięknie wyglądają kobiety ćwiczące gimnastykę słowiańską w długich spódnicach do ziemi. Ty też w takiej praktykujesz. Leginsy się nie nadadzą?

— Według Słowian również i ubiór posiada swoją energetykę. Jeśli my kobiety nosimy długie sukienki czy spódnice sięgające nam prawie do kostek, to w ten sposób kontaktujemy się i pobieramy wszystko, co najlepsze z życiodajnej ziemi. Poza tym nie ściskamy się i nie krępujemy naszych narządów, dajemy wolność miednicy. Idealnie byłoby ćwiczyć w ogóle bez bielizny. Chodzi o to, by ciało oddychało i puszczało napięcia. Najpierw byłam sceptyczna, a potem odkryłam, że o wiele przyjemniej mi ćwiczyć w spódnicy. Dzięki temu czuje się też bardziej dostojna i odświętna. Na co dzień często w wiecznym pośpiechu wybieram spodnie, a tu chodzi o to, żeby się nie spieszyć, to ma być mój własny czas. Na zajęciach jest już kilka dziewczyn, które wybierają taki strój. Warto zauważyć, że w gimnastyce słowiańskiej wszystko robi się dość powoli, to nie turbo – fitness. Dzięki temu spódnica się nie plącze i nie zadziera zanadto. Ale najważniejsze jest to, żeby zawsze być w zgodzie z samym sobą i jeśli czujemy się lepiej w czymś co przylega nam do ciała – wybierajmy getry. Ja czasem też ich używam.

— Na zajęciach zawsze są z tobą dwie dodatkowe tajemnicze nieme uczestniczki.

— Tak, to moje lalki motanki. W tradycji słowiańskiej motało się je z różnych skrawków materiałów, nigdy nie szyło, bo nie można było ich nakłuwać igłą. Wszystko się łączyło sznureczkami, nitkami, wstążkami. Lalki motanki, jak kiedyś, tak i dziś pełniły role terapeutyczne. Ich wykonywanie wiązało się z wejściem w stan medytacyjny.. Dana lalka to dany temat do przepracowania i zgłębienia. W zależności jakie są i do czego służą — mają swoje usystematyzowane „imiona" . Ta moja nazywa się Wieduczką. I tak jak powiedziałaś składa się z dwóch różnych połączonych lalek. Ta większa symbolizuje moją duszę, choć może też symbolizować matkę lub siłę macierzyńską we mnie, a ta mniejsza to taka mała „ja", takie moje wewnętrzne dziecko. Wykonałam ją sama na jednym z warsztatów. Ale rękodzieło słowiańskie, jego nazwy, a także funkcje i znaczenia poszczególnych lalek, to temat już na kolejną słowiańską opowieść.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 3b71d7667c