DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

BEZgorset

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA\\\NIEDZIELA
03-04|10|2020

„Dziennik Elbląski" 12 180 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 510 NR 228 (20348)

Fot. Piotr Suchodolski

Idę przez życie jak outsiderka \6

ISSN 0137-9127

40

9 770137 912163

eprasa.pl 528ef53104

1

mężczyzna produkuje tyle plemników, że teoretycznie mógłby zapłodnić wszystkie kobiety świata w przeciągu dwóch tygodni.

źródło: „1227 QI Facts To Blow Your Socks Off"

CZY WIESZ, ŻE...

W numerze PESEL, przedostatnia cyfra oznacza płeć. U kobiety jest ona parzysta (0, 2, 4, 6, 8), a u mężczyzny – nieparzysta (1, 3, 5, 7, 9).

źródło: Wikipedia

CYTAT DNIA

Maya Angelou:
Ludzie zapomną o tym, co powiedziałeś, ludzie zapomną o tym, czego dokonałeś, ale ludzie nigdy nie zapomną tego, jak dzięki tobie się czuli.

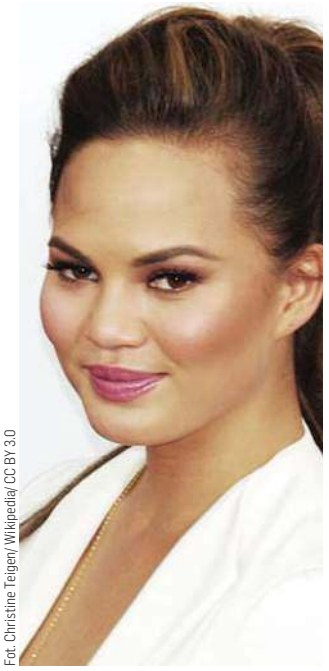
Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy!
Czekamy na Wasze listy. Piszcie do nas o tym, co Was denerwuje, cieszy, złości, za czym tęsknicie. Czekamy na Wasze opinie, sugestie, wspomnienia. W razie potrzeby będziemy interweniować w Waszych sprawach lub opiszemy Waszą historię. Czekamy na Wasze historie: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

One nas inspirują...

Chrissy Teigen, aktorka i modelka, a prywatnie żona Johna Legenda, zamieściła na Instagramie swoje zdjęcie ze szpitala. Widać na nim, jak płacze. Poinformowała w ten sposób o poronieniu.

Dlaczego zwracamy uwagę na to wydarzenie?

Dlatego, że wciąż jest wiele kobiet, które, zmagając się z tym trudnym przeżyciem, czują się winne, zawstydzone i nie dają sobie prawa do mówienia o swoim smutku. Bo choć poronienia zdarzają się naprawdę często (mówi się, że kończy się w ten sposób nawet około 1/6 ciąż), pozostają tematem tabu. A może warto mówić o nich także po to, by dodać, że znakomita większość kobiet, które wcześniej poroniły, rodzi zdrowe dziecko?



Fot. Christine Teigen/ Wikipedia/ CC BY 3.0

List tygodnia

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

Czesława G.

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

Drodzy Czytelnicy!

Czy solidarność kobiet istnieje? W naszej redakcji zdania na ten temat są podzielone. Zapraszamy do lektury na s. 3. W tym tygodniu na okładce barwna, utalentowana Dominika – kobieta bez gorsetu, która nie boi się realizować swoich marzeń. (s. 6) A o tym, że mężczyźni boją się silnych kobiet wie najlepiej Anna Guzior-Rutyna – znana swatka, z którą rozmawiamy o czasie pandemii- trudnym zwłaszcza dla osób samotnych (s. 8). Polecamy także rozmowę z Katarzyną Łodygowską, w sieci znaną jako Matka Prawnik, która uważa, że mamy są najbardziej wydajnymi pracownikami na świecie (s.12).

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
3 Nasza trudna, kobieca solidarność
Solidarność kobiet - czym jest, dlaczego jej potrzebujemy oraz gdzie najbardziej widać, że nam nie wychodzi.
PORTRET
6 Chcę malować nosorożce!
Dominika to cudowna kobieta bez gorsetu. Szyje, maluje, spełnia swoje marzenia. Jest mamą 18-letniego syna, a od niedawna także studentką Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie!
SPOŁECZEŃSTWO
8 Mężczyźni boją się silnych kobiet
Pandemia to trudny czas dla osób samotnych, które szukają swojej drugiej połowy. Ze znaną swatką - Anną Guzior-Rutyną o miłości, związkach i minusach izolacji rozmawiała Katarzyna Janków-Mazurkiewicz.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
10 Samotność samotnego ojca
Miał 19 lat kiedy został ojcem. Nie czuł się nim jednak. Sześć lat temu musiał się synem zaopiekować, bo matka dziecka zmarła. Dziś stanowią męski team. Brakuje im jednak żony i matki, bo... samotny ojciec jest nieatrakcyjnym kandydatem.
10 Czy ojciec singiel jest skazany na samotność?
Dlaczego niektórzy młodzi ojcowie zostawiają partnerki i dzieci? I dlaczego kobiety boją się wejść w związek z samotnym ojcem? Zapytaliśmy o to Marka Jawora, psychoterapeutę z Olsztyna.
STYL ŻYCIA
11 Nie żałuję żadnej decyzji
Mogła być zwykłą księgową. Postanowiła jednak, wbrew stereotypom zostać wokalistką death metalowego zespołu oraz spróbować w swoich sił w „tańcu na rurze". Z Sylwią Bloch rozmawiał Wojciech Caruk.
KOBIETA NA SWOIM
12 Mamy są najbardziej wydajnymi pracownikami na świecie
Pomoże obliczyć czas urlopu, wrócić do pracy po urodzeniu dziecka czy wyjaśni kiedy dostaniemy zasiłek opiekuńczy. Katarzyna Łodygowska, w sieci znana jako Matka Prawnik, od 2016 roku prowadzi bloga poświęconego przepisom prawa pracy, w szczególności skierowanego do mam.
FELIETON
14 Imię, czyli pseudonim na życie
Jedni trafią w samo sedno, inni przeciwnie: kulą w płot...! Mowa o rodzicach i imionach, które wybierają nam w zaraniu żywota. Przy czym jedne dzieci kończą uszczęśliwione na całe życie, inne szybko wręcz zaczynają się ze swoim imieniem identyfikować, a inne — szkoda gadać...!
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
16 Kosmetyczka radzi
16 Psychoterapia i ziołolecznictwo
16 Metamorfoza tygodnia
PSYCHOLOGIA
17 Kiedy ucieczka staje się więzieniem
Ma być pracowita, zaradna, opiekuńcza i troskliwa. W żadnym wypadku niech nie sięga za kieliszek! Okazuje się, że kobiety coraz częściej łamią zasady narzucane im przez społeczeństwo. Bywa jednak, że działają na własną niekorzyść.
KOBIETA Z PASJĄ
18 Nic tak nie spaja jak miłość i szacunek
Dominika Ogrodnik – lingwistka, podróżniczka i żeglarka. Na stałe mieszka we Francji, a w wakacje wraca nad mazurskie jeziora. Opowiedziała nam o swojej pasji i pomyśle na podróże. Jak już gdzieś jechać to... najlepiej na kilka lat.
AKTYWNOŚĆ
19 Nie czekajmy na kolejny poniedziałek
ZDROWIE
20 Kobieto! Zadbaj o swojego mężczyznę
SPORT
23 Atak zaczął... atak
24 To nie jest nic wymyślonego

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

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

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

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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl 528ef53104

Nasza trudna, **kobieca solidarność**

Tydzień temu w sobotnim wydaniu „Gazety Olsztyńskiej" opublikowaliśmy rozmowę z Dorotą Warakomską. W wywiadzie udzielonym Magdalenie Marii Bukowieckiej mówiła ona m.in.: „My, kobiety, musimy (...) nauczyć się brać siebie wzajemnie w obronę. Musimy uczyć się kobiecej solidarności. Bo wciąż wiele kobiet po spotkaniach podchodzi do mnie i przyznaje, że doświadczyły złego ze strony innej kobiety, kobiet...". Ten apel byłby pewnie aktualny w każdej dekadzie, ale w sytuacji, w której jesteśmy na etapie uzgadniania tak wielu spraw dotyczących kobiet, wydał nam się szczególnie inspirujący. Dzisiaj będzie więc o solidarności kobiet.

Tylko **13** proc. kobiet chce, by ich przełożonym była kobieta

Ponad połowa kobiet czuje, że inne kobiety cieszą się z ich porażek

Źródło: raport na zlecenie Women Power

Fot. Pixabay

Zacznijmy od początku.

CZYM JEST SOLIDARNOŚĆ KOBIET?

To nie jest miejsce na definicje słownikowe, bo takie nie są potrzebne. Czujemy przecież intuicyjnie, że solidarność między kobietami powinna dotyczyć tych obszarów, w których jesteśmy sobie w stanie okazać wsparcie, stanąć po swojej stronie, mówić jednym głosem. Najprostszy przykład z możliwych? Chyba żadna z kobiet nie chce być oceniana, a już na pewno nie chce być oceniana na podstawie fałszywych przesłanek. To, że jakaś kobieta awansuje, nie oznacza, że na to nie zasługuje. To, że nie rodzi dziecka, nie znaczy, że jest skrajną egoistką itd. Po drugie, to że się różnimy, nie powinno nas dzielić. Nie musimy mieć identycznych poglądów, żeby tworzyć wspólnotę. Często słyszy się o tym, że feministki walczą o prawa dla uprzywilejowanych kobiet, bo z tych środowisk same się wywodzą. Albo że pani profesor z Warszawy nie rozumie problemów mamy pięciorga dzieci z małej wsi na Podlasiu. Że upominając się o to, by mówić o niej, że jest psycholożką, ośmiesza problemy kobiet, dla których realnym problemem jest przemoc, której doświadczają, a na którą ich otoczenie przymyka oko.

A tak naprawdę jesteśmy przecież w stanie okazać solidarność i jednej, i drugiej z nich, nawet jeśli nasza sytuacja życiowa ulokowała nas w zupełnie innym miejscu, i z żadną z nich nie czujemy przesadnie silnej więzi.

Wiadomo, że prawdziwej wspólnoty nie da się wytworzyć sztucznymi podziałami, bo trudno, żebyśmy sobie padły, choćby metaforycznie, w ramiona, i zaczęły nazywać siostrami, kiedy dzielą nas choćby poglądy, ale możemy zacząć przecież od okazywania wsparcia tym kobietom, które mamy w swoim najbliższym otoczeniu. Cieszenie się radością i sukcesami innych wpływa pozytywnie na nas samych, bo czujemy się lepsi, a okazywanie empatii nic nie kosztuje.

DLACZEGO JEJ POTRZEBUJEMY?

Choć to nadal nie dla wszystkich oczywiste, warto porzucić myślenie o feminizmie jako potrzebie bycia „jak facet". Żeby sprawę uprościć, zrezygnuję z niuansowania i pisania „większość", „część kobiet" itp. To, że chcemy równych praw, wcale nie oznacza, że chcemy być „jak mężczyźni", tylko chcemy być traktowane tak, jak się traktuje mężczyzn. Chcemy, by traktowano nas więc poważnie (gdyby na konto Polski wpływała złotówka za każdym razem, kiedy jakaś Polka słyszy, że histeryzuje, bo hormony jej szaleją to nasze państwo miałoby dzisiaj autostrady przebiegające przez każdą miejscowość) i płacono nam tyle samo, jeśli wykonujemy taką samą pracę. Żeby nie przypominano nam, że nasze miejsce jest w domu, przy garach, bo i tak statystyki pokazują, że nawet kiedy oboje partnerzy pracują na cały etat, to i tak większość domowych obowiązków spada na głowę kobiety.

Żeby doprowadzić do zmian związanych ze statusem kobiety w społeczeństwie, potrzebna nam jest może nie tyle jednomyślność, ile otwartość. Nie mówmy świeżo upieczonym mamom, by nie narzekały na warunki w szpitalu, bo my dałyśmy sobie radę bez znieczulenia, a ich babki rodziły w polu i jakoś przeżyły. Nie sugerujmy kobietom, że jeśli spotkały się z molestowaniem, to dlatego, że same się o to prosiły. Nie kwestionujmy ich słów, kiedy mówią, że czują się zranione, dyskryminowane, mobbingowane. Nie mówmy: nie histeryzuj.

Potrzebujemy także solidarności kobiecej, by być lepiej reprezentowanymi, by nasz głos był lepiej słyszany, a nasze potrzeby respektowane. Są sprawy, w które nawet najbardziej wrażliwemu i feministycznie zorientowanemu mężczyźnie trudno się wczuć. Pozwolę sobie na zupełnie prywatne wyznanie: przy okazji jednych z ostatnich wyborów postanowiłam zagłosować na kobiety. Nie kierowałam się przynależnością partyjną. Postawiłam sobie za cel zagłosowanie na kobiety, które zdolne będą mówić w moim imieniu. I nie chcę przez to powiedzieć, że żaden mężczyzna nie mógłby wyartykułować z sejmowej mównicy tego, co dla mnie ważne. Mógłby. Ale dlaczego nie dać szansy kobietom?

GDZIE SĄ ZAGROŻENIA?

Chciałabym odpowiedzieć, że ich nie ma. Że dobrze pojmowana solidarność przynosi wyłącznie dobre skutki. Ale to nie do końca jest prawda. Zawsze można znaleźć kogoś, kto pod hasłem solidarności, będzie wyrządzał krzywdę komuś innemu. Kobieca solidarność nie może być więc skierowana przeciwko mężczyznom, ani nie może stanowić wymówki, by czynić z niej narzędzie walki albo kolejny sposób na dyskryminację. Kogokolwiek.

Bo zdarza się i tak, że w imię pokrętnie rozumianej solidarności, kobiety chcą się jednoczyć przeciwko innym kobietom. Jakiś czas temu zauważyłam na jednej z grup internetowych, jak wirtualne koleżanki przysięgały, że utrudnią życie kobiety, z którą została zdradzona ich grupowa koleżanka. Zaznaczę, że pojawiło się tam hasło, że działają właśnie z poczucia „solidarności".

GDZIE NAJBARDZIEJ WIDAĆ, ŻE NAM NIE WYCHODZI?

Na forach dla matek. Młoda (początkująca) i sfrustrowana rodzicielskimi niepowodzeniami mama dzieli się swoimi obawami i zmęczeniem z innymi kobietami. Liczy na podpowiedzi, a pewnie i na zwykłe: „nie martw się, miałam podobnie, jesteś w porządku". Co dostaje najczęściej? Dziesiątki oskarżeń, a nie rozwiązań: „źle przystawiasz dziecko do piersi", „jesteś niekonsekwentna", „dajesz dziecku cukier? Chcesz, żeby miało próchnicę?".

Ciąg dalszy na s. 4

eprasa.pl 528ef53104

Nasza trudna, kobieca solidarność

Ciąg dalszy ze s. 3

W związkach. Wiele razy słyszałam z ust rozczarowanych kobiet oskarżenia, które formułowały pod adresem innych kobiet. „Zdradził mnie z nią, bo go osaczyła, zmanipulowała, narzucała mu się"; „To przez nią w naszym związku źle się dzieje". Szukamy winnego nie tam, gdzie powinniśmy. Wiadomo, nikt nie chce być zdradzony i raczej trudno pokochać kochankę swojego męża, ale warto mieć w głowie świadomość, że przysięgę składał nam on, a nie jakaś inna kobieta, która może nawet nie wiedzieć o naszym istnieniu.

W pracy. Zdarza się, że nawet jeśli na czele firmy stoi kobieta, chętniej da awans mężczyźnie, który ma mniejsze kompetencje, niż swojej podwładnej. Trudno powiedzieć, czy w grę wchodzi egoistyczne myślenie „królowa może być tylko jedna", czy strach, który często pojawia się u pracodawców zatrudniających kobiety: „zajdzie w ciążę i pójdzie na zwolnienie". Nie umiemy też, o czym już wspomniałam, cieszyć się sukcesami koleżanek z pracy. Wynika to pewnie także z naszego własnego zaniżonego poczucia własnej wartości, a także z faktu, że wciąż za mało chwali się pracowników.

CZY JEST SZANSA?

Bez zbędnego trzymania w napięciu, bo to nie serial: jest. Na duchu podnoszą oddolne inicjatywy kobiece, działalność aktywistek społecznych, gotowość profesjonalistek do dzielenia się swoją wiedzą (czego przykładem jest inicjatywa „Przedsiębiorcze Przedsiębiorczym"). Te ostatnie, w imię dobrze pojmowanej solidarności kobiecej, robią miejsce obok siebie dla innych kobiet. Miejsce, które, pozwólmy sobie na szczerość, bywało, że musiały wywalczyć dla siebie, rozpychając się łokciami. Powstaje coraz więcej organizacji dla specjalistek z danej branży. Na łamach „Gazety Olsztyńskiej" pisaliśmy już np. o dziewczynach programistkach, które się zrzeszają, albo które na swoich blogach przekonują, by inne kobiety dołączały do branży IT. Oferują nie tylko emocjonalne wsparcie dla kobiet, które mogą kiepsko się czuć, wchodząc do świata zdominowanego przez mężczyzn, ale i merytoryczne: podpowiadają, jak zacząć, gdzie szukać fajnych szkoleń, kursów, itp.

A są też i inicjatywy zupełnie oddolne, jak internetowe grupy dla kobiet połączonych wspólną sprawą, czy takie pomysły, jak opisywana przez nas w poprzednim sobotnim wydaniu inicjatywa dla biegających mam. Z coraz fajniejszymi pomysłami i dobrą energią w nową dekadę wchodzą też koła gospodyń wiejskich, które są czymś więcej niż grupami wspólnie gotujących czy wymieniających się pomysłami na prace szydełkowe. Kobiety, które do nich należą, wymykają się stereotypom o gospodyni jako kobiecie zajmującej się wyłącznie domem. Często jest tak, że prowadzą swoje biznesy, domem zarządzają wspólnie z partnerem. I nie mówią, że „pomaga" im w obowiązkach. Bo dom to wspólna sprawa. Dla takich kobiet przynależność do koła to szansa na udział we wspólnocie, w której mogą porozmawiać o tym, czym żyją na co dzień, co je trapi, a co cieszy.

Nieszczególnie dobrze odnajduję się w rozmaitych akcjach w social mediach, ale od czasu do czasu moją uwagę przykuwa jakiś ciekawy hasztag. Jakiś czas temu zadziało się tak w przypadku akcji opatrzonych hasłami #womensupportingwomen (kobiety wspierają kobiety), #blackandwhitechallenge (czarno-białe wyzwanie) czy #challengeaccepted (wyzwanie przyjęte). Wszystkie miały na celu zwrócenie uwagi na problemy kobiet i stanowiły próbę symbolicznego zjednoczenia pań wokół jakiejś sprawy. O #metoo („ja też") nie trzeba chyba przypominać. I może (tym razem) nawet nie warto, bo przy okazji ujawniania kolejnych przykładów molestowań dowiedzieliśmy się nie tylko, jak wiele kobiet (i nie tylko kobiet) zostało skrzywdzonych, ale i jak trudno przychodzi nam dawanie wiary ofiarom.

ZAMIAST PODSUMOWANIA

Hasła o tym, że coś takiego jak kobieca solidarność nie istnieje mieszają się w moich uszach często z zarzutami (bo to właściwie zawsze są zarzuty) o solidarność jajników. Punkt widzenia, jak to zwykle bywa, zależy od punktu może nie siedzenia, ale patrzenia. A jak się na kobiety patrzy z góry, z poczuciem wyższości, to przecież najłatwiej rzucić kilka wtrętów z ich fizjologią w tle...

Wciąż mamy dużo do zrobienia dla swoich kobiecych relacji. I nic dziwnego, skoro od dzieciństwa karmi się nas bajkami, w których zła macocha jest zazdrosna o piękną pasierbicę. Musimy zrzucić ciężar kulturowych stereotypów, które z różnych stron podszeptują nam, że jeśli w innej kobiecie nie widzimy rywalki, to znaczy, że jesteśmy ślepe. Ja jednak wolę, przynajmniej czasami, przymknąć oko na to, że wciąż jako kobiety nie rozumiemy, jak ważne jest, żebyśmy miały swoje przedstawicielki, że wolimy głosować na mężczyzn, że wspólnie z facetami powtarzamy, że „jak suka nie da, to pies nie weźmie"... Przymknąć jedno oko, by drugim lepiej zobaczyć, jak kobiety się organizują, wspierają i wzajemnie doceniają.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Kobiety o przejawach solidarności:

Fot. Mieszko Piętka

Katarzyna Dąbrowska, aktorka:

Kobiety są dla mnie wielką inspiracją i motywacją do działania. Zauważyłam jednak, że to kobiety spełnione i szczęśliwe pomagają sobie nawzajem, wspierają się i potrafią cieszyć się wzajemnie ze swoich sukcesów. Może więc warto zacząć od samej siebie? A potem mądrze wybierać, z kim spędzamy czas i zaszczepiać ideę wzajemnego szacunku i solidarności wśród swoich koleżanek. Jeśli nie akceptujemy w swoim otoczeniu negatywnych zachowań, to rzadziej będziemy ich też doświadczać. Podziwiam sukcesy i radości moich koleżanek, potrafię się z nich cieszyć, są dla mnie często napędem do działania. Ale również dzielę się z kobietami swoim doświadczeniem i swoją wiedzą, nie strzegąc jej jak sekretu... Mam wokół siebie kobiety, które mnie wspierają, doceniają i dodają odwagi. One są moją wielką siłą, bo w każdej sytuacji mogę na nie liczyć! I życzę takiego wsparcia każdej kobiecie, bo to bardzo ułatwia życie.

Fot. Archiwum prywatne

Joanna Murzyn, założycielka facebookowej grupy „Pozytywne Mamuśki Olsztyn"

Kobiety potrafią się wspierać. Jestem świetnym przykładem, jak wsparcie innych kobiet potrafi odmienić życie. To Grupa „Pozytywne Mamuśki z Olsztyna" dała mi siłę, by walczyć o siebie, otworzyć firmę. Pamiętam też, jak po dwóch godzinach czekania w mrozie na autobus napisałam „żalpost", w którym przyznałam ,że mam dość, że jestem „pierdołą", bo mam prawo jazdy i boję się jeździć autem, a przez te moje lęki teraz ja i dzieci marzniemy na tym przystanku. W odpowiedzi otrzymałam dużo wsparcia, dziewczyny odpisywały, że też miały z tym problem, opisywały jak sobie z tym poradziły i gdzie udać się po pomoc. Wiele akcji pomocowych organizowanych przez nas na grupie pokazuje siłę kobiet. Jesteśmy emocjonalne, nerwowe, zazdrosne, nawet zawistne... jednak w kryzysie potrafimy wszystko pozostawić za sobą i działać równie zacięcie. Czy potrzebujemy solidarności? Ta solidarność jest! Ona jest wpisana w nasze DNA! Jest ona faktem właśnie dlatego, że jej potrzebujemy.

eprasa.pl 528ef53104

Zdaniem redakcji:

Magdalena Maria Bukowiecka, dziennikarka „Gazety Olsztyńskiej"

Solidarność kobiet nie istnieje. A jeśli nawet to w formie szczątkowej: albo na wymarciu, albo wciąż w wielkich powijakach, bo ja jej jeszcze nie doświadczyłam, a ostatecznie nie urodziłam się wczoraj... Kobiety wybierają prezydenta? O, ten kandydat taki przystojny...! A kandydatka...? Kobieta kandyduje przecież na ten urząd! E, taka kura domowa... I to my — my, kobiety — to mówimy! A z innej mańki: kto pamięta, ile było boysbandów? To wam powiem: całe multum, bo to dziewczyny za tymi wyglansowanymi grzeczniakami szalały...! A kto wymieni jakiś girlsband? No, tak Spice Girls, ale jeszcze jeden poproszę... No właśnie... A pragnę też przypomnieć, że Spicetki same dla siebie grzeczne nie były: najpierw wyrzuciły na bruk Geri, a na koniec wszystkie się między sobą pożarły!

Nie, solidarności kobiecej nie ma. I to bardzo źle, że nie ma. Bo czasem bywa tak, że to gej upomina się o moje, kobiety prawa dobitniej, ostrzej i... skuteczniej niż inne kobiety...

Edyta Kocyła-Pawłowska, dziennikarka „Gazety Iławskiej"

Czy istnieje solidarność kobieca? I tak, i nie. Czasem mam wrażenie, że jedna drugiej wydrapałaby oczy za ładniejsze szpilki na stopach czy lepiej wypieczony serniczek.

Obserwuję natomiast w Iławie działania stowarzyszenia kobiet Od-ważne. I tu widzę ogromne wsparcie, jakie nawzajem dają sobie dziewczyny. Czy jest to spowodowane przynależnością do tej samej płci? Nie sądzę. Raczej wspólnotą doświadczeń, poglądów, działań. Czasem ich filozofie się różnią. Nadal jednak widzę wzajemny szacunek, respektowanie prawa do posiadania innego zdania, innego stylu życia. Zatem, by określić zjawisko solidarności płci kobiecej, użyłabym raczej skróconego określenia: po prostu solidarność. Jako, wynikająca z nauk socjologicznych, wspólnota działania spowodowana wspólnotą dóbr.

Kamila Kornacka, dziennikarka „Dziennika Elbląskiego"

Solidarność kobiet? Moim zdaniem to zjawisko coraz rzadziej spotykane. Dużo mówi się o tolerancji, równości, empatii i zrozumieniu, ale w prawdziwym życiu przyćmiewa je krytyka. I to krytyka kierowana od kobiet do kobiet – nie ukrywajmy – to właśnie my siebie nawzajem najsurowiej oceniamy i bywa, że nie szczędzimy sobie zjadliwych komentarzy. Mam wrażenie, że przez stałe porównywanie się z innymi, które w dzisiejszych czasach jeszcze bardziej przybrało na sile, podświadomie traktujemy inne kobiety nie jako potencjalne przyjaciółki, a rywalki. Przyczyną tego, jak wielu innych problemów, jest brak pewności siebie i dopóki pewnie nie będziemy sobą, pozwalając na to samo innym, trudno będzie nam mówić o kobiecej solidarności, której podstawą jest poczucie wspólnoty.

Aleksandra Tchórzewska, dziennikarka „Gazety Olsztyńskiej"

„Ja całe życie z mężem byłam nieszczęśliwa, ale jakoś się przemęczyłam. To i ty się przemęczysz" - powiedziała teściowa do niedoszłej synowej. Bo w życiu przecież chodzi o to, żeby się męczyć. Żeby cierpieć i płakać. Ona trójkę dzieci w bólach urodziła, to i ty dasz radę. Ona dzieci wykarmiła, to ty też karm, chociaż nie masz mleka. Albo sił.

Albo: koleżanka z pracy popłakuje po kątach. Żenada. Dom ma z ogródkiem, awans dostała. Depresja? Phi, ja żadnej depresji nie miałam, a mieszkam od lat w ciasnej kawalerce.

On nią zmanipulował, wykorzystał i prawie doprowadził do śmierci. To gdzie miała oczy? Trzeba było niego nie leźć. Niech teraz sama sobie radzi. Mnie tam w życiu nikt nie wykorzystał. Widocznie idiotka.

Albo: Co to za gwałt, skoro śpią w jednym łóżku? Mężczyzna potrzebuje, inaczej jest nerwowy. Hi. Hi.

Solidarność kobiet nie istnieje. To mit.

Fot. HBO

Przyjaciółki z serialu „Seks w wielkim mieście" stanowią dla wielu kobiet wyobrażenie idealnej damskiej przyjaźni

> Nie musimy mieć identycznych poglądów, żeby tworzyć wspólnotę.

Wojciech Caruk, dziennikarz „Gazety w Kętrzynie"

Solidarność jest definiowana jako wspólnota działania, podyktowana wspólnotą interesów. Ciężko mi jako mężczyźnie jednoznacznie określić, jakie wspólne interesy mogą mieć ze sobą kobiety... A jednak mają. Przykładem tego mogą być wszelkie ruchy i formalne organizacje zrzeszające tylko płeć piękną lub takie, w których panie są zdecydowaną większością. Mam tutaj na myśli nie tylko ruchy feministyczne. Wręcz bardziej uwagę skupiam np. na towarzystwach „Amazonek". Podziwiam te kobiety, które po trudnych przejściach stają razem (czyli solidarnie) i nie tylko się wzajemnie wspierają, ale również zachęcają inne kobiety do badań. To tylko jeden z wielu przykładów, które obserwuję swoim męskim okiem. Kobiety walczą. Czasami niestety również ze sobą, ale potrafią się jednoczyć. Taki obraz widzę też oglądając serial „Wikingowie". Tam bohaterki dzieli bardzo wiele. Ale kiedy muszą stanąć u boku swego męża (a jeden mąż mógł mieć kilka żon i kochanek) lub bronić swoich dzieci to bardzo często współdziałają razem. Być może dziś ciężko o taką „łączność" między żoną i kochanką, ale nie chciałbym być na miejscu faceta, przeciwko któremu obie panie połączą swoje siły.

> Musimy zrzucić ciężar kulturowych stereotypów, które z różnych stron podszeptują nam, że jeśli w innej kobiecie nie widzimy rywalki, to znaczy, że jesteśmy ślepe.

Kamil Kierzkowski, dziennikarz „Gazety Piskiej"

Jak to w życiu bywa, tak i tutaj: „to zależy". Od wielu kwestii.

Lecz skoro czasy walki kobiet o prawa wyborcze już dawno za nami, to — w mej skromnej, niewolnej od uproszczeń opinii — obecnie więcej w tej „solidarności" pustego, choć brzmiącego ładnie i popularnie sloganu.

Jako szary człek życzyłbym sobie natomiast, byśmy wreszcie zaczęli bardziej skupiać uwagę na tym, co kto ma w głowie, a nie w majtkach (nie tylko jako rozumiane szeroko społeczeństwo, ale i media wraz ze światem polityki). Wolę, byśmy solidaryzowali się z logiką. Bez znaczenia, czy cechuje się nią facet, czy kobieta. Bo głupota jest wydzielana w tej kwestii przez życie równo, choć nikt nie wprowadził na nią odgórnych, sztucznych parytetów.

Maciej Chrościelewski, dziennikarz „Rozmaitości Ełckich"

Czy istnieje coś takiego jak kobieca solidarność? Jak najbardziej. Solidarność kojarzy się wszystkim z czymś pozytywnym, budującym, pokrzepiającym, ale – jak pokazuje życiowa praktyka — nie zawsze jej efekty są pozytywne. Bo można również solidaryzować się... przeciwko komuś.

Jak w pewnym mieście w USA, poszkodowanym przez fatalny w skutkach huragan Katrina. Otóż w ramach porządków po huraganie, lokalne władze postanowiły komendantem (a może komendantką?) policji zrobić policjantkę (tutaj feminatyw już pasuje jakoś naturalniej, prawda?). I z punktu poziomu jej kompetencji był to świetny wybór. Doświadczona, wyedukowana, poświęcona pracy, a jednocześnie mająca doskonały kontakt z koleżankami i kolegami z pracy. Wszyscy powinni być zadowoleni. Była lubiana dosłownie przez wszystkich.

Gdy wieść o tym, że lada dzień pojawi się nowa szefowa rozeszła się po komendzie, do gabinetu burmistrza zawitała delegacja policjantek (bodajże z policyjnych związków zawodowych), z małą „prośbą" do lokalnych władz – albo „ściągają" policjantkę-komendantkę ze stanowiska (którego jeszcze de facto nie objęła), albo one z koleżankami zwalniają się z pracy!

Burmistrz był zszokowany. Oczywiście zapytał, skąd takie stanowisko?

— A pracował pan kiedyś pod kimś, kto może, często w emocjach, nieuczciwie oceniać podwładnych? Przyszedł pan kiedyś do pracy z fajnie pomalowanymi paznokciami, a szefowa niezadowolona, bo ma gorsze i jest zazdrosna? Itd. itp. — takie właśnie argumenty usłyszał burmistrz w odpowiedzi i wówczas zrozumiał ostatecznie, że... nie rozumie kobiet.

Władze uległy. Niedoszła pani komendant pozostała na swoim dotychczasowym stanowisku i jakkolwiek miała żal, że nie objęła szykowanego dla niej stanowiska, po jakimś czasie podobno przyznała, że przynajmniej nie straciła przyjaciółek w mundurach.

Czy to jest solidarność? Jakby nie patrzeć – jest. Czy kobiety często stosują taką „solidarność"? Hmm, wydaje się, że tutaj nie różnią się od nas, mężczyzn. W tej kwestii można mówić o pełnym równouprawnieniu. Feministki powinny być zadowolone.

eprasa.pl 528ef53104

Chcę malować **nosorożce!**

Fot. Piotr Suchodolski

Takie rzeczy dzieją się raz na milion lat. A tu furt! — mnie akurat się przytrafiło...! Czyli jedno z dwóch: albo głupi ma szczęście, albo szczęście sprzyja lepszym. Inna rzecz, że nie wiem, co sprzyjało Dominice — szczęście? A może jednak życiowy niefart...?

Sęk w tym, że Dominika to nie jest tylko cudowna kobieta bez gorsetu. Zwłaszcza, że gorsetów jeszcze Dominika nie szyje... Dla mnie ta kobieta, z którą przed rokiem napisałam całkiem ładny wywiad — stała się w międzyczasie powierniczką największych moich tajemnic, a nawet lęków. Od roku rozmawiamy o wszystkim, radzimy się siebie, chwalimy sukcesami i żalimy, że „te ludzie" to czasem bardzo dziwne są...!

Pierwsze były mitenki

Tak. Mitenki były pierwsze pod wieloma względami. Marzyłam o takich od dawna, bo generalnie od wczesnej jesieni do późnej wiosny mam problem stale zimnych rąk, a w rękawiczkach jednak nieco trudniej trafiać w konkretne klawisze... Mitenki rozwiązywałyby mój problem perfekcyjnie, a jednak ciągle nie mogłam się jakoś zebrać, żeby nabyć choć jedną parę...! No a tu się zrobił wrzesień 2019, namalowałyśmy z Dominiką „Muchomory na turkusowych nóżkach", już po pierwszej rozmowie wiedząc doskonale, że nie będzie ona naszą ostatnią i że nie tylko służbowo my ze sobą w kontakcie pozostaniemy. Ona pięknie malowała obrazem — ja w miarę własnych możliwości słowem, frazą, zdaniem... No i ku mojemu bezgranicznemu zdziwieniu kilka dni po ukazaniu się naszej rozmowy — na adres redakcji nadeszła do mnie przesyłka... Oczywiście, mitenki...! Choć, może mniej oczywiście, Dominika szyjąc je z myślą konkretnie o mnie, ozdabiając, pakując do pudełka i wysyłając — zielonego pojęcia nie miała ani o moich zimnych dłoniach, ani o pragnieniu posiadania tego rodzaju garderoby jako takim...! Pomijam już fakt, że pierwszy raz w życiu po artykule prócz dziękuję, super i tak trzymaj — rozmówczyni odwdzięczyła mi się tak pięknym, jedynym w swoim rodzaju i upragnionym prezentem...!

No to mówiłam, że czysta Magia zaczęła się dziać. Tyle że my, obie kobiety wyzwolone i otwarte na wszystko, co niesie świat — ani się tej Magii nie przestraszyłyśmy, ani na moment nie planowałyśmy z nią walczyć. Przeciwnie: przyjęłyśmy ją z całym dobrodziejstwem, ciekawe, co się zadzieje i co jeszcze nam ona przyniesie...

Dominika powiedziałaby: My, Madamki, tak mamy...!

Nulla aetas...

... ad discendum sera: na naukę nigdy nie jest za późno — mawiali starożytni. Kiedy rozmawiałyśmy rok temu, Dominika, wtedy jeszcze Radzikowska, miała w zanadrzu plan, z którego zwierzyła mi się w największym sekrecie. I poprosiła, bym trzymała kciuki... Najwyraźniej trzymałam skutecznie, bo kilka tygodni później zadzwoniła z rewelacyjną wiadomością:

— Madziu! Ja, matka 18-letniego syna, zostałam właśnie studentką Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie...!

Przyznam, że choć z jednej strony wierzyłam w Dominikę bez jakichkolwiek wątpliwości, to mimo wszystko informacja o podjęciu kolejnych studiów zrobiła na mnie kolosalne wrażenie... Właśnie nie to, że się dostała — ale, że się podjęła. Że po tylu latach praktyki i w malowaniu obrazów, i w szyciu i malowaniu ubrań, a także w tak licznym i wiernym gronie stałych klientek i klientów — co dla mnie jest najbardziej wymownym potwierdzeniem jej talentu — zdecydowała się poddać weryfikacji. Bo jak inaczej nazwać sytuację, kiedy — nazywajmy rzeczy po imieniu — ukształtowany artysta poddaje się jakiejś kontroli i krytyce profesorów sztuki, malarstwa, rysunku...? Niechby nie wiem jak jeden z drugim ów profesor był otwarty na innowacje i własne, latami przecież wypracowywane, techniki, i jakich by nie miał najszczerszych chęci — zawsze będzie tylko i aż weryfikatorem wszystkiego, co udało się Dominice przez ostatnie dekady wypracować i — co tu dużo mówić — po prostu doprowadzić do perfekcji i... sprzedać.

— Rozmawiamy dokładnie rok po naszym pierwszym wywiadzie, który — nie wiem, jak ciebie, ale mnie w jakimś stopniu odmienił... Co się u ciebie wydarzyło? Wiem, że miałaś wtedy dość tajemnicze plany... Opowiedz wszystko dokładnie!

— Ten rok był bardzo intensywny, pod wieloma względami też dziwny. Ale gdy rozmawiałyśmy we wrześniu 2019, moim największym marzeniem były studia podyplomowe na krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych. I krótko później udało mi się to marzenie zrealizować...! Po naszej pierwszej rozmowie poszłam zatem do pierwszej klasy! Skończyłam ją, uzyskałam „promocję" i dziś jestem w klasie drugiej...! Oczywiście, że nie są to ani moje pierwsze studia, ani nawet moje pierwsze studia podyplomowe, ale te studia to jest coś kompletnie innego w porównaniu ze wszystkim, co robiłam do tej pory. I sama uczelnia, ale i specyfika tych studiów po prostu mnie zaskoczyły. Miałam oczywiście swoje wyobrażenia o ASP jako takiej, wiedziałam, że na zajęciach mniej będzie teorii — a więcej praktyki. A mimo wszystko rzeczywistość bardzo mnie zdumiała. Te długie dyskusje — o stylach, o epokach, które odbijały się w malarstwie, ten gmach, zapach farb i terpentyny na korytarzach... Z pierwszych zajęć wyszłam oszołomiona. By ochłonąć, poszłam z mężem poszwendać się po Krakowie i wtedy on powiedział mi: a może to właśnie o to chodzi? Może czasem trzeba wyjść ze swojej strefy komfortu, zburzyć to wszystko, co dotychczas w sobie zbudowaliśmy, i stworzyć zupełnie nową jakość? Te słowa bardzo głęboko zapadły mi w duszę, zarezonowały. I pomyślałam sobie, że tak. Daję sobie szansę, bo tu chodzi o nową jakość. Chodzi o to, by zmierzyć się z własnymi słabościami. Zarówno z wcześniejszymi malarskimi, ale i z typowo ludzkimi. Zatem te pierwsze zajęcia na pierwszym roku były, jak dla mnie, trudne. Pomyślałam sobie po nich także, że powinnam się podszkolić. I gdyby tak ten cały ostatni rok spiąć klamrą — to artystycznie przydarzyło mi się bardzo dużo. Ale mam też poczucie, że uczyniłam bardzo duży krok w nauce, że wiele się dowiedziałam i — mówiąc szkolnym językiem — poczyniłam znaczne postępy...!

— Mnie się wydajesz bardzo ukształtowaną artystką — i pod względem malarstwa, ale i twojego artystycznego krawiectwa. Dlaczego zatem chciałabyś jednak ukończyć ASP? Nie starcza ci twoja własna pasja oraz bezgraniczne zaufanie i podziw twoich klientek? Nie masz obaw, że przez te studia zatracisz swoją naturalną spontaniczność i świeżość w posługiwaniu się pędzlem lub igłą...?

eprasa.pl 528ef53104

— Rzeczywiście, był taki moment, że ja kompletnie nie wiedziałam, jak do tego wszystkiego podejść. Bo przecież na każdych zajęciach poddaję się krytyce, swoje własne prace oddaję do korekty. Okazało się jednak, że nasi profesorowie potrafią być surowi, ale w sposób, który nie podcina skrzydeł. Z drugiej strony chyba zadecydowało moje podejście: ja po prostu byłam bardzo ciekawa, co mi tam pokażą, a do tego miałam świadomość własnych braków w technice, nad którymi chciałam pracować. Zapisałam się zatem dodatkowo na zajęcia rysunku do przecudownego człowieka, Piotra Suchodolskiego. I ten rok pod jego okiem, w jego pracowni — to tak naprawdę była moja niezwykle fascynująca przygoda. To, co do tej pory wydawało mi się trudne — od strony technicznej i w kwestii moich własnych umiejętności — na jego zajęciach stawało się proste. Pamiętam, na samym początku w Akademii mieliśmy zajęcia z aktu rysowanego ołówkiem lub węglem — co dla mnie było wyzwaniem. Bo nie czułam się wystarczająco dobra w tej formie. Ćwiczyłam więc w pracowni Piotra, który trochę mnie poobserwował, aż w końcu zapytał, co najbardziej chciałabym namalować. Bez wahania odparłam: — Nosorożce i ćmy! I tak powstał cały mój cykl prac ze zwierzętami, a nosorożec poszedł na przysłowiowym pniu! I to dla mnie zawsze największy komplement... Za nosorożcem poszła seria innych moich zwierząt, które po prostu uwielbiam malować. Zatem studia nie tylko nie wytrąciły mi pędzla z ręki, ale wręcz otworzyły przede mną nowe pokoje w galerii sztuki.

Fot. Piotr Suchodolski

Wypisz-wymaluj jak ta scena z filmu „O północy w Paryżu"...! Gil (Owen Wilson) znów przenosi się w lata 20-te i traf chce, że zwierza się z tych swoich doświadczeń z podróżowaniem w czasie, także z problemów sercowych z tych podróży wynikających trzem największym surrealistom — jakby już nie miał komu...! Tak czy siak Man Ray, Luis Buñuel i Salvador Dalí słuchają go z największą uwagą, także z powagą — i, okazując maksimum zrozumienia, spontanicznie mówią mu, co widzą. Man Ray widzi mianowicie w tych rozterkach czasowo-sercowych Gila fotografię, Buñuel — film, a Dalí wiadomo: nosorożca...!

Dominika jak Salvador? Kto powiedział, że nie...?!

— Opowiedz w takim razie, czego już się nauczyłaś i co generalnie dają ci te studia?

— Nauczyłam się, ale i samą siebie przekonałam między innymi do pasteli. Ciężko mi było na początku, ale pod okiem prawdziwych znawców i mistrzów dałam radę. Choć z drugiej strony utwierdziłam się w poczuciu, że idę przez życie trochę jako outsiderka. I że dobrze mi z tym.

— A czy pandemia jakoś popsuła ci plany i ich realizację?

— Wręcz przeciwnie, pandemia i przymusowy lockdown spowodowały, że mogłam wreszcie złapać pierwszy od kilku lat oddech i wykonać wszystkie zamówienia. Po lockdownie wprawdzie szybko zaczęły spływać kolejne zamówienia i natychmiast wszystkie złapałyśmy zadyszkę, ale... Inna rzecz, że jako załoga pracowni Nikado Manufaktura wiemy, że zawsze możemy na siebie liczyć i że okazujemy sobie codziennie wsparcie, czy to w drobnych sprawach, czy czasem w całkiem poważnych problemach. Ponieważ w czasie pandemii zajęcia na ASP odbywały się zdalnie, a zajęć rysunku nie było, wszystkie swoje materiały: farby, pędzle, sztalugi, podobrazia — przyniosłam do Nikado Manufaktury. Tyle że nie mogłam się zmobilizować do malowania — zrozumiałam wtedy, jak wiele inspiracji daje mi życie...! Choć jestem światem i świat mam w sobie, ta pandemia uświadomiła mi, ile też czerpię od innych ludzi. Do tego w pracowni krawieckiej nie mogę sobie pozwolić na aż tak wielki rozmach w tworzeniu, bo farby lubią kapać na podłogę i brudzić — a w pracowni nie dość, że mam niepowtarzalne i kosztowne materiały, to jeszcze i gotowe ubrania, oczekujące na odbiór klientek. A takie obawy o to, by niczego w czasie malowania nie zniszczyć, nie zabrudzić — też wywołują jakiś delikatny stres i ograniczają ten spontaniczny rozmach.

— Nie raz i nie dwa przyrównywałam twoją pracę do swojej: obie zaczynamy od czystej, białej kartki, po której ty malujesz pędzlem, a ja literą. Od czego zaczynasz swoje „malowanie"?

— Tak... Chyba podobnie jak ty zaczynam od pomysłu. Na zajęciach podoba mi się także i to, że rzeczywiście zaczynam od białej kartki, ale prowadzący cały czas obserwuje każdy ruch kredką lub pędzlem. Potem nieco go koryguje, ale też nie daje poczucia jakiejś kontroli, sprawdzania — to bardziej opieka i zwyczajna nauka, trochę na własnych błędach.

Fot. Dominika Łabędzka

— A kiedy tak konkretnie chwytasz za pędzel? Jakie to chwile?

— Pomijając te obrazy, które malowałam na zajęcia — w każdej takiej chwili, kiedy czuję, że ta inspiracja i chęć namalowania czegoś już tak we mnie kipi, że dłużej nie „uniesę". Że już mnie ten obraz tak męczy i tak za mną chodzi, że muszę rzucić wszystko i stanąć przed sztalugą...! Dokładnie tak samo jak projekt nowej sukienki... Dlatego marzy mi się dom z własną pracownią malarską: miałabym wtedy możliwość dopadania pędzli i farb w każdej możliwej chwili, niechby nawet w środku nocy — bo wszystko stałoby tam i po prostu na mnie czekało... Bo dla mnie nieważne, czy jest noc sylwestrowa, czy przyjęcie urodzinowe, czy senna niedziela — muszę i już...!

— Ale ASP to nie jedyna zmiana u ciebie. Zmieniłaś też nazwisko... Czy nadal jesteś szczęśliwą kobietą? A może jesteś jeszcze szczęśliwsza?

— Zacznijmy od tego, że ja dobrych kilka lat byłam jakby rozdarta, a może tylko podzielona pomiędzy Sopot i Kraków. I było mi z tym właściwie dobrze. Ale w jakimś momencie zdałam sobie sprawę, że w Krakowie jest mnie już jakby więcej. Że już nie jestem jedną nogą tu, a drugą tam — że obiema nogami dziarsko stoję w Krakowie. No i zmiana nazwiska... Wiesz, ja byłam tak przyzwyczajona do Dominiki Radzikowskiej, że początkowo nic z tym nie chciałam robić. Ale w jakimś momencie przemyślałam sobie parę spraw i poczułam, że dojrzałam wewnętrznie także i do tej zmiany. Moja decyzja była tak samo ważna dla mnie, jak i dla Jacka. Wspieramy się wzajemnie i możemy na siebie liczyć. Świat kiedyś nas sobie zesłał. Jestem zatem jeszcze szczęśliwsza niż byłam i... bardzo mi z tym dobrze...! A Sopot jest i zawsze będzie dla mnie szczególnym miejscem. I tak, jestem przeszczęśliwa...!!!

— Ja widzę ciebie i Jacka jak dwa uzupełniające się nawzajem puzzle: jedno daje drugiemu to, czego tamtemu brak. Ale mówiłaś mi też, że czasem potrzebujesz właśnie wyjechać do Sopotu, żeby pobyć sama. Co ci dają te samotne wyjazdy?

— To chyba w takich chwilach ja bardzo radykalnie oczyszczam głowę. Normalnie wciąż jestem z kimś, wciąż rozmawiam, wiele godzin spędzam na rozmowach online — i to wcale nie przez koronawirusa; tak po prostu zawsze było wygodniej, szybciej. Raz na jakiś czas uda mi się zorganizować jakieś wolne popołudnie, które mogę poświęcić samej sobie, ale czasem muszę wyrwać się do Sopotu. W czasie ostatniego takiego wypadu udało mi się spędzić trochę czasu na spacerach po Gdańsku. Pooglądałam sobie wszystko, porobiłam zdjęcia. Wyciszyłam się, a co jakiś czas potrzebuję tej ciszy — choćby po to, by docenić ten mój naturalny, codzienny zgiełk. I zatęsknić. Bo my mamy tendencję do zapominania za ile spraw i rzeczy powinniśmy być życiu wdzięczni i że powinniśmy je doceniać. Choć z drugiej strony wciąż odstawiamy te perfumy na potem, na lepszą okazję, nie bacząc — że ta lepsza okazja może po prostu nigdy nie nadejść i że nie warto odkładać niczego na potem. Lepiej cieszyć się tym, co mamy, tu i teraz. No i zawsze to powtarzam: pamiętajmy, by regularnie luzować gumę...!

— A nasze spotkanie? Ponoć nie ma w życiu spotkań przypadkowych...

— Też tak uważam. Wszystko jest po coś. Skoro się zdarzyło — to się miało zdarzyć...

Tu następuje cała lawina uznania, komplementów i generalnie różnych wyrazów, których przez wrodzoną skromność wszystkim oszczędzę...

I na co to wszystko jest dowód — tak w ogóle? Na to, że życie pisze najlepsze scenariusze i gdy się nam wydaje, że wszystko właśnie legło w gruzach — ono otwiera nam pokój, o istnieniu którego nawet nie mieliśmy pojęcia. Ale też na to, że życie składa się z małych chwil i jeszcze mniejszych szans. Cokolwiek wpadnie nam zatem w ręce — chwytajmy i nie puszczajmy. Bo to, jak nasze spotkanie z Dominiką, może być początek czegoś najpiękniejszego w świecie.

Inna rzecz, że Madamki szanse od życia chwytają zawodowo i po mistrzowsku!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 528ef53104

Mężczyźni boją się **silnych kobiet**

Pandemia to trudny czas dla osób samotnych, które szukają swojej drugiej połowy. Ze znaną swatką — Anną Guzior-Rutyną rozmawiamy o miłości, związkach i minusach izolacji.

Fot. arch. prywatne

eprasa.pl 528ef53104

— Łączy pani ludzi w pary, a jakie zmiany przyniosła pandemia?

— Przymusowe pozostanie w domu było dla wielu osób sprawdzianem tego, co się dzieje w ich związkach. Niestety, liczne związki wypadły słabo i wiele osób rozstało się ze swoimi partnerami. Rozpadały się wieloletnie małżeństwa. To był ten minus pandemii. Ale izolacja miała zupełnie inny wymiar w przypadku osób samotnych, które do tej pory uciekały w pracę, robiły kariery. Na zewnątrz, szczególnie kobiety, tworzyły obraz szczęśliwych singielek, które do szczęścia nie potrzebują związku. Zamknięte w domach miały w końcu czas, by spojrzeć na swoje życie z dystansem. Przewartościowały je. Stwierdziły, że bycie singlem wcale nie jest takie przyjemne.

— Czas izolacji był więc dla nich bardzo trudny?

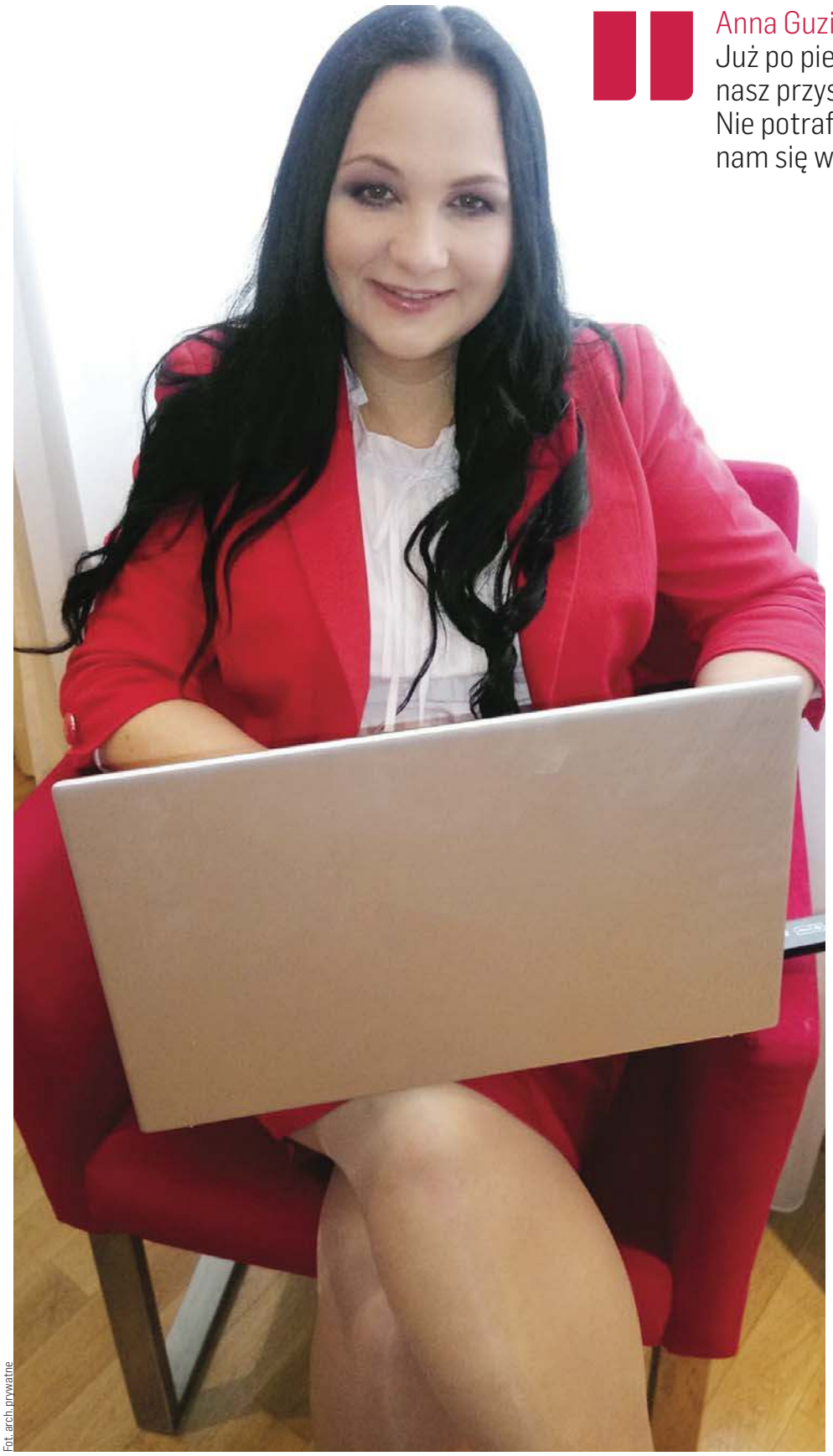
— Bardzo. Wyjścia z domu, wizyty w galeriach handlowych, spotkania towarzyskie ze znajomymi, imprezowanie - to wszystko było niemożliwe. Nie było ucieczki od prawdy, samotności. To było zderzenie z rzeczywistością. Okazało się, że nagle wiele osób po tej konfrontacji uznało, że chce jednak coś zmienić. Znaleźć drugą połówkę. I wiele z tych osób zgłosiło się do mnie. Przyznaję, że czas izolacji był dla mnie bardzo pracowity.

— Wtedy doceniono rolę tradycyjnej swatki?

— Do tej pory wiele osób uważało, że znajdzie partnera poprzez portale randkowe. A tak naprawdę tylko 5 procent użytkowników portali randkowych znajduje tam kogoś na stałe. Wiele osób decyduje się więc na tradycyjną swatkę. To często ludzie sukcesu, osoby dojrzałe, którym zależy na dyskrecji.

— Czy nie jest też tak, że pod wpływem strachu przed samotnością w czasie pandemii zmniejszają się ich oczekiwania wobec partnerów, idą na dużo większe ustępstwa?

— Chciałabym (śmiech). Nie, oczekiwania są nadal duże. Uczestniczyłam ostatnio w X Kongresie Kobiet Biznes, gdzie profesor Lew Starowicz mówił na przykład m.in. o oczekiwaniach mężczyzn wobec partnerki. Miała być atrakcyjna, również seksualnie, mieć w sobie gotowość na założenie rodziny. Kobiety według profesora mają tyle wymagań, że trudno je zliczyć na palcach jednej ręki. Partner musi być i romantyczny, atrakcyjny, dobrze zarabiać. Może rzeczywiście trochę osób zmniejszyło oczekiwania, ale to wyjątek.



Fot. arch. prywatne

> Anna Guzior-Rutyna, swatka:
> Już po pierwszej randce oczami wyobraźni widzimy nasz przyszły ślub, rodzinę, dzieci. A tutaj nie zaiskrzyło. Nie potrafimy się z tym pogodzić. Uważam, że przyda nam się więcej luzu w takich relacjach.

— Czy wysokie oczekiwania mają szczególnie kobiety biznesu?

— Rzeczywiście mam dużo klientek, które z sukcesem prowadzą własny biznes, ale do pełni szczęścia brakuje im partnera. Wbrew pozorom trudniej im znaleźć drugą połówkę. Przede wszystkim taka kobieta bardzo dobrze zarabia, co wielu mężczyznom nie za bardzo się podoba. Właśnie kobiety sukcesu najtrudniej przeżyły czas izolacji. Znalazły się w sytuacji, z którą nie mogły sobie poradzić. Miały pieniądze, ale nagle zostały same w tych domach. Pandemia uświadomiła im, jak bardzo są osamotnione, że ich priorytetem jest rodzina, dzieci. Ale tak naprawdę mężczyźni ich się boją. Myślą, że nie poradzą sobie z tak silną kobietą. A one chcą, by po pracy, w domu, w końcu ktoś się nimi zaopiekował. Nie chcą być cały czas siłaczkami.

— Częściej zgłaszają się do pani kobiety?

— To zależy od wieku. Jednak mimo wszystko zawsze więcej jest kobiet, szczególnie po czterdziestce. W grupie do 40 lat więcej jest z kolei młodych mężczyzn. Do mnie najczęściej zgłaszają się osoby, które chcą założyć rodzinę.

— Widać też, że do łask wracają usługi swatki.

— Żartuję, że czasem jestem ostatnią deską ratunku. Gdyby osoby, które zaczynają swoje poszukiwania od portali randkowych trafiły do mnie, miałabym łatwiejszą pracę. Zdarza się, że takie osoby szukają partnera 10 lat. Naprawdę! Taka osoba przychodzi potem do mnie z bagażem złych doświadczeń i musi się do mnie przekonać. Spróbowali wszystkiego i mówią właśnie, że jestem ich ostatnią deską ratunku. Zdarza się też, że przychodzą z polecenia znajomych, którzy dzięki mnie są w związkach.

— Pani wie, jak im pomóc, bo jest pani również coachem relacji.

— Tak naprawdę coaching pomógł w dużej mierze mnie samej. Dzięki niemu mogłam poukładać wszystko w mojej głowie. Coaching pomógł mi w zrozumieniu, że nie muszę na siłę zbawiać całego świata. Wykorzystuję też coaching relacji w moim związku. Bo bardziej wiarygodny jest praktyk, niż ktoś, kto tylko dobrze zna teorię. My z mężem chodzimy na randki. Mimo trójki dzieci i 12-lat po ślubie. Potrafimy ze sobą rozmawiać nie tylko o tym, że dzieci śpią, czy jak poradziły sobie w szkole. Po to też powstają moje książki. Mój trzeci poradnik nosi tytuł: „Jak znaleźć odpowiednią kobietę? „, teraz powstaje czwarty o tym, jak przeżyć rozwód. Wciąż się dokształcam, chcę być coraz lepsza. Teraz wymyśliłam sobie szkolenie z wykrywania kłamstw. Muszę być coraz lepsza, by być bardziej skuteczna. Dziś swatka musi mieć wiele umiejętności, które pozwolą sprostać wyzwaniom współczesności.

— Na przykład w czasie pandemii udzielać porad w internecie?

— Tak naprawdę odkryłam to już dużo wcześniej. Postawiłam na e-booki, wirtualne rozmowy. Choć te ostatnie jeszcze przed pandemią należały do rzadkości. Przyznaję, że zdecydowanie wolę kontakt osobisty, ale dzięki rozmowom zdalnym poszerzyło się grono klientów. Rozmawiam z ludźmi z Niemiec, Austrii, Stanów Zjednoczonych. Staram się też być aktywna w mediach społecznościowych. Wiem, że w ten sposób pomagam ludziom, bo słyszą tutaj odpowiedzi na swoje pytania. To daje mi ogromną satysfakcję i jest największą nagrodą.

— Ma pani wśród klientów Polaków mieszkających za granicą. Mają już inne oczekiwania?

— Myślę, że mentalność Polaka mieszkającego w Stanach Zjednoczonych jest już inna. Potrafi się pochwalić swoimi osiągnięciami, randkuje, czerpie radość z życia. Nie przejmuje się porażką. U nas wciąż za dużo narzekamy, nie potrafimy pogodzić się z niepowodzeniem. Już po pierwszej randce oczami wyobraźni widzimy nasz przyszły ślub, rodzinę, dzieci. A tutaj nie zaiskrzyło. Nie potrafimy się z tym pogodzić. Uważam, że przyda nam się więcej luzu w takich relacjach. To nasz największy problem. Boimy się rozczarowań, za dużo sobie wyobrażamy. To nasz błąd.

— I swatka stara się te błędy naprawić.

— No tak, jestem od tego. Chciałabym tylko, by jeszcze mnie wszyscy słuchali. Wciąż tłumaczę, piszę poradniki. I wciąż zdarzają się osoby, które mówią z lekceważeniem: „a co ta swatka może wiedzieć?". A potem i tak okazuje się, że miałam rację.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

Anna Guzior-Rutyna — swatka, coach relacji. Od siedmiu lat swata samotnych w Centrum Zapoznawczym Zolyty. Jest również m.in. autorką książek „Zolytowy Poradnik Randkowy" oraz „Jak znaleźć faceta i dobrze wyjść za mąż", „Jak znaleźć odpowiednią kobietę?". Szczęśliwa żona i mama Artura, Alana i Amelki.

eprasa.pl 528ef53104

Samotność samotnego ojca

Miał 19 lat kiedy został ojcem. Nie czuł się nim jednak. Sześć lat temu musiał się synem zaopiekować, bo matka dziecka zmarła. Dziś stanowią męski team. Brakuje im jednak żony i matki, bo... samotny ojciec jest nieatrakcyjnym kandydatem.

Fot. Pixabay.com

Artur ma dziś 31 lat i wychowuje 11-letniego syna Marcina. Tworzą fajnąą rodzinę, ale nie zawsze tak było. Kiedy 19-letni Artur dowiedział się, że jego 18-letnia dziewczyna Ola jest w ciąży, przestraszył się i zostawił ją .

— Byłem młody i wydawało mi się, że dziecko zabierze mi najlepsze lata mojej młodości — wspomina Artur. — Uważałem, że dziecko to obowiązek. Rodzice próbowali przekonać mnie, że powinienem być odpowiedzialny, ale nie potrafiłem. Wolałem imprezy, kolegów... No, wolność! Zanim dziecko przyszło na świat wyjechałem z rodzinnej miejscowości do większego miasta. Pracowałem i na malucha wysyłałem co miesiąc parę groszy. Czasem odwiedzałem rodziców i kilka razy widziałem Olę z dzieckiem. Raz nawet zajrzałem do wózka, a mały chwycił mnie za palec, ale nie było we mnie zachwytu ani uczuć ojcowskich. Ot, dzieciak jak każdy inny.

Chłopak żył swoim życiem i nie interesował się tym, co dzieje się w życiu dziecka i jego matki. W 2014 roku zadzwoniła do niego zapłakana Ola i poprosiła o rozmowę. Kiedy Artur spotkał się z dziewczyną nie mógł uwierzyć w to, co zobaczył: wyglądała bardzo źle. Okazało się, że ma nowotwór złośliwy i zostało jej kilka miesięcy życia.

— Nie mogłem uwierzyć, że umiera — opowiada. — Ola jednak nie martwiła się o siebie. Powodem spotkania była przyszłość naszego dziecka. Marcin miał wtedy jakieś 5 lat. Matka była całym jego światem. Ola poprosiła, żebym zaopiekował się nim po jej śmierci. Początkowo zwaliło mnie to z nóg. Ja miałbym opiekować się dzieckiem? Odprowadziłem Olę do domu i po raz pierwszy spędziłem czas ze swoim synem. Kiedy spojrzałem w jego przestraszone oczy, zrozumiałem, że nie pozwolę zabrać go do domu dziecka czy jakiejś rodziny zastępczej.

Artur zaczął odwiedzać chłopca. Po 4 miesiącach Ola zmarła. Artur, tak jak obiecał, zabrał syna do siebie. Początkowo było mu trudno, ale... po kilku miesiącach stanowili już doskonały team.

> Samotny tata, pomimo tego, że na ogół cechuje go siła i stanowczość, potrzebuje kobiecego ciepła i czułości.

— Podziwiam Olę, bo wychowała naszego syna na wspaniałego chłopca. Teraz mogę sobie już wyobrazić, jak trudne było dla niej samotne macierzyństwo — zapewnia. — Głupi byłem, że ich zostawiłem. Teraz staram się wynagrodzić swojemu synowi wszystkie smutki. Razem spędzamy większość czasu, jeździmy na wycieczki rowerowe, przygotowujemy wspólne posiłki i mamy wspólną pasję: uwielbiamy łowić ryby. Żałuję tylko, że Marcin nie ma mamy, czasem wspominamy ją... Musiało dojść do tragedii, żebym dorósł do bycia ojcem.

Teraz Artur chciałby poznać kobietę, która nie tylko zostanie jego żoną, ale i matką dla jego syna. Chciałby, żeby Marcin miał nie tylko oboje rodziców, ale marzy także o rodzeństwie. Niestety, jak dotąd nie znalazła się kobieta, która by ich pokochała.

— Większość dziewczyn nie jest zainteresowana kłopotami. A dla nich dziecko to kłopot — zwierza się. — Prędzej zaakceptują faceta, który tylko płaci alimenty, ale ma czas dla nowej partnerki i jest na wyłączność.

Mężczyźni wychowujący dzieci w pojedynkę są o wiele rzadszym zjawiskiem niż samotne matki, dlatego budzą w potencjalnych partnerkach sprzeczne uczucia. Wiele kobiet woli zaangażować się w związek z partnerem posiadającym tzw. czystą kartę niż z samotnym ojcem.

— Ojcom singlom naprawdę trudno znaleźć partnerkę. Spotykałem się z kilkoma dziewczynami, ale nic z tego nie wyszło — opowiada Artur. — Dziewczyna, z którą byłem kiedyś na randce, zapytała mnie, co nagadałem na żonę, że przyznali mi synka. Inna zapytała, czy nie wolałbym, żeby synka wychowywała rodzina. Mało kto potrafi zrozumieć, że można być dobrym, samotnym ojcem — mówi z rozgoryczeniem.

I dodaje: — Uważam, że kobieta jest bardzo ważnym spoiwem rodziny. To kobieca wrażliwość i troska są nieocenione, jeśli chodzi o psychikę dziecka. Samotny tata, pomimo tego, że na ogół cechuje go siła i stanowczość, potrzebuje kobiecego ciepła i czułości. Poza tym... jestem jeszcze młodym człowiekiem i chciałbym mieć normalną, kochającą rodzinę.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

Fot. archiwum prywatne

Czy **ojciec singiel** jest skazany na samotność?

Dlaczego niektórzy młodzi ojcowie zostawiają partnerki i dzieci? I dlaczego kobiety boją się wejść w związek z samotnym ojcem? Zapytaliśmy o to Marka Jawora, psychoterapeutę z Olsztyna.

— W wieku 19 lat człowiek może nie być gotowym na stworzenie trwałego związku. Pełne dojrzewanie trwa do 26 roku życia. Najpierw jest separacja od rodziców, w wieku nastoletnim pojawia się popęd płciowy. Pojawia się proces indywidualizacji, chęć zbudowania własnej tożsamości i dojrzewania społecznego. Jeśli w tym okresie poszukiwania siebie nie jest się gotowym na ojcostwo, to jest to naturalne. Oczywiście, że chcielibyśmy, żeby taki człowiek był już gotowy do nowej roli. Ta historia pokazuje, że bohater poznał swoją tożsamość, zrozumiał i wrócił. Widocznie potrzebował czasu.

Jeśli chodzi o to, że bohater nie może znaleźć sobie odpowiedniej partnerki, która zaakceptuje jego syna, powiedziałbym, że ma pecha. Do mojego gabinetu przychodzi wiele osób, które tworzą fajne relacje z dziećmi partnera. To naturalne. Mamy XXI wiek i wchodzenie w związek z kimś, kto ma dziecko, nie szokuje. Dojrzała kobieta, zwłaszcza taka, która sama jest matką, powinna wiedzieć, że dziecko jest najważniejsze.

> Z takim mężczyzną jak ten bohater wręcz warto być.

Jak to się dzieje, że ten mężczyzna trafia na kobiety, które są niedojrzałe w tej kwestii? Oczywiście nie ma żadnego przymusu i można też wybierać osoby do związku, które nie mają dziecka. Ale proponować, żeby ktoś pozbył się dziecka i płacił alimenty? Jak można zachęcać do tego, żeby pozbyć się kogoś ważnego ze swojego życia? Kobieta powinna raczej zadać sobie pytanie, czy chciałaby dla siebie mężczyzny, który pozbywa się dziecka? Może pewnego dnia pozbyć się tej kobiety na rzecz innej kobiety... Myślę, że to pewnego rodzaju jakaś nieświadomość. Z takim mężczyzną jak ten bohater wręcz warto być.

Wysłuchała i zanotowała
Aleksandra Tchórzewska

eprasa.pl 528ef53104

Nie żałuję żadnej decyzji

Mogła być zwykłą księgową. Postanowiła jednak, wbrew stereotypom zostać wokalistką death metalowego zespołu oraz spróbować w swoich sił w „tańcu na rurze". Z mrągowianką Sylwią Bloch rozmawiamy właśnie o tańcu, stereotypach i oczywiście muzyce.

Fot. Wojciech Caruk

— Jesteś potwierdzeniem powiedzenia, że pozory mylą. Patrząc na ciebie widzę miłą, sympatyczną i o dziwo.. cichą dziewczynę. Na scenie jednak wychodzi z ciebie bestia. Jak ty to robisz?

— Cichą ... (śmiech) chyba nie wszyscy to potwierdzą. Zazwyczaj buzia mi się nie zamyka – chociaż, jeśli porównujemy z tą „drugą mną" ze sceny to faktycznie cicha.

Emocje. Muzyka. Ja tego nie robię – to robi się samo.

— A jaka jesteś na co dzień?

— Ciężko powiedzieć. Chyba normalna – a przynajmniej taką mam nadzieję. Żyję w swoim małym świecie. Sprzątam, gotuję, chodzę do pracy, a tam gdzie mogę wplatam małe przyjemności. Wydaje mi się, że moja codzienność nie różni się od codzienności innych ludzi na ziemi. Aczkolwiek każdy jest inny, więc każda codzienność chcąc nie chcąc musi się różnić. Na pewno nie lubię się nudzić i skrupulatnie wypełniam każdą lukę w czasie.

— Jesteś wokalistką w death metalowej grupie Merystem. Niewiele jest kobiet śpiewających w tym gatunku...

— Jest dużo. Trzeba tylko dobrze poszukać. Jestem żywym przykładem.

— Jak ty odnajdujesz się w tym rzekomo „męskim" świecie?

— Przyzwyczaiłam się. Czasami obawiam się, że jako dziewczyna nie będę brana „na poważnie", ale czego mogę się spodziewać mając 157 cm (śmiech). Nie ma taryfy ulgowej. Sama wybrałam swoje miejsce i myślę, że odnalazłam się całkiem dobrze. Nie jestem typem kobiety delikatnej jak płatek róży. Prędzej tym małym kolcem, który jeśli trzeba potrafi ostro zaleźć za paznokieć. Ciekawa jestem jak męski świat radzi sobie ze mną (śmiech).

— Nie lepiej ci było śpiewać bardziej gotycko-metalowe klimaty?

— Szczerze mówiąc nie zastanawiałam się nigdy nad gotykiem. Raczej nad czymś w starym rockowym stylu. Jestem zadowolona z tego co tworzę w Merystemie. Nie planuję zmiany klimatu.

— Cały czas mówimy tutaj o śpiewaniu. Jednak przeciętny zjadacz chleba w death metalu słyszy tylko „wydzieranie się". Growling wymaga chyba jednak trochę umiejętności?

— Nie jest to nic łatwego. Jestem na etapie ciągłego ulepszania swojego „wydzierania się". Tak naprawdę wciąż nie jestem na sto procent zadowolona – ale ja na ogół wymagam od siebie dużo i po każdej pokonanej poprzeczce stawiam następną. Taka mała drabinka w mojej głowie, po której wspinam się od dziewięciu lat. Pamiętam swoje pierwsze razy – masakra! Zero pojęcia. Poszła, pokrzyczała. A jak wyszło z tego tyle co ból gardła pomyślała „wrócę jak przejdzie". Na szczęście żyjemy w czasach wszechwiedzącego internetu. Szesnastoletnia ja zaczerpnęła więc niezbędne porady i ruszyła w las. Tak, uczyłam się w lesie. Dla dobra rodziny. Dzisiaj wiem trochę więcej. Odnalazłam tonację. Swój styl. Bardziej dbam o to, aby nie przeciążyć gardła. Jestem przede wszystkim świadoma tego co robię.

— W jaki sposób pracujesz nad swoim głosem?

— Śpiewam. Istnieje cały wachlarz ćwiczeń wokalnych. Są ćwiczenia oddechowe. Można się wspomagać aplikacjami. Można wykonywać wiele, wiele czynności aby poprawić jakość swojego głosu. U mnie wygląda to tak, że wybieram te bardziej ulubione. Zaczynam „hymać" , „chuchać" „sssyczeć" a po chwili po prostu śpiewam. Nie polecam takiego podejścia. „Hymajcie" i „chuchajcie" ile wlezie. Możecie dodać do tego „lalanie" – pomaga. Ćwiczenia zawsze dają pozytywne efekty. Jeśli chodzi o growling – jak wyżej. Mam swoje ulubione ćwiczenia – ale nic nie sprawia takiej przyjemności jak odpalenie kawałka ulubionego bandu i wykrzyczenie go razem z idolem. Zaznaczam tutaj, że jestem totalnym samoukiem. Nie chodziłam do szkoły muzycznej. Nie pobierałam lekcji prywatnych.

— Na koncertach rockowych i metalowych, jak również po, to się rożne rzeczy dzieją. Fani rzucają „prezenty" na scenę? A może chcą się umówić po koncercie?

— Nie spotkały mnie jeszcze takie przyjemności. Może kiedyś staniemy się bardziej rozpoznawalni, koncertów będzie więcej. Chętnie wtedy podzielę się przeżyciami.

— Jak zaczęła się twoja przygoda z muzyką? I jak dotarłaś do etapu bycia deathmetalową wokalistką?

— Największe marzenie małej Sylwii „zostać piosenkarką". Śpiewałam od zawsze. Od zawsze pisałam. Mam gdzieś taki stary zeszycik z pierwszymi piosenkami o miłości. Miałam chyba 11 lat i mini zespół z koleżankami (śmiech). Później były ogniska, gitary, przyśpiewki. Najwięcej śpiewałam w domu. W szkole średniej pojawiły się możliwości. Nowi koledzy, którzy ogarniali instrumenty. I tak ulepiliśmy BKR – to były czasy. Zagraliśmy kilka koncertów w szkolnych latach. Miło wspominam początki. Nauczyłam się wtedy funkcjonować w zespole. W BKR graliśmy covery. Prawdziwe pole do popisu dostałam w zespole, którego nazwa nie istnieje. Dostałam zaproszenie na próbę. Chłopaki zagrali kilka gotowych kawałków – od razu przypadło mi do gustu. Delikatny, kobiecy wokal nie do końca spełniał moje wizje numerów. Wtedy pojawiła się myśl „przecież mogę jeszcze drzeć mordę". Tak też zrobiłam. Potem już tylko mocniej, więcej, ciężej – czyli Merystem. Oczywiście w dużym skrócie.

— Zgarnęliście ostatnio nagrodę finansową w ramach przeglądu muzycznego na mrągowskim molo. Na co ją przeznaczycie?

— Przeznaczymy ją na potrzeby zespołu.

— Kiedy w twoim życiu pojawił się taniec?

— To krótka przygoda. Tak naprawdę nie tańczę... Pole dance to przede wszystkim sport i tak do tego podchodzę. Zdarzają się krótkie układy – dobry podkład muzyczny i nagle każdy odkrywa, że ma kocie ruchy (śmiech). Postawiłam na siłę i zdecydowanie wolę tworzyć połączenia figur siłowych.

— Nie lepiej było wziąć się za tanga i walce albo breakdance? Dlaczego wybrałaś „rurę"?

— Nie nie. Tak jak wspomniałam – nie tańczę za wiele – chyba, że na weselu. A dlaczego rura... to był przypadek. Miałam okazję wziąć udział w zajęciach. Jako osoba w miarę aktywna myślałam, że jestem silna i bez problemu sobie poradzę – okazało się inaczej. Z racji tego, że lubię wyzwania szybko się wkręciłam.

— Wokół pole dance jest mnóstwo stereotypów. Z jakimi reakcjami ty spotkałaś się ze strony rodziny, znajomych?

— Otaczam się najlepszymi ludźmi na świecie, więc nie ma tu mowy o jakichś negatywnych komentarzach. Rodzina akceptuje moje wybory, wspiera mnie i dopinguje. Jestem szczęściarą!

— Nie boisz się tego, jak postrzegane są tancerki pole dance? A może zauważasz, że to postrzeganie jednak się zmienia?

— Bałam się. Do tej pory kiedy ktoś mnie pyta skąd mam bicepsa to się nie przyznaję. Czasami to krępujące! Mówisz „pole dance", widzisz szok w oczach i wiszące w powietrzu wyobrażenie golizny. Ale myślę, że wszystko idzie w dobrym kierunku. Ludzie przestają patrzeć przez pryzmat „stringów" – bo przecież tak naprawdę mamy topy i szorty – i widzą silne babki.

— Wiele dziewczyn w takim Mrągowie jest zainteresowanych takim rodzajem tańca?

— Jak na razie na zajęcia uczęszcza niewielkie grono. Zainteresowanych pań jest pewnie dużo więcej, po prostu nie mogą się zdecydować. W głowie zapewne pojawiają się pytania „czy dam radę?" „co powiedzą znajomi?" „a może nie wypada?"... A moim zdaniem wypada! I serdecznie zachęcam, aby próbować nowych i „innych" rzeczy – nie chodzi tylko o pole dance, bo jest wiele innych rzeczy, z których rezygnujemy bo „coś".

— Często występujesz publicznie, np. na jakichś zawodach czy turniejach?

— Nie biorę udziału w zawodach. Nie występuję też w publicznych pokazach – może kiedyś. Skupiam się na razie na poszerzaniu wiedzy i umiejętności w zakresie tej dyscypliny. Nie pragnę rywalizacji. Raczej widzę siebie w roli instruktorki, która stara się przekazać zdobytą wiedzę i zarażać tym jakże przepięknym sportem.

— Wybrałaś w życiu muzykę taniec, siłownię i pracę w sklepie sportowym. A mogłaś być po prostu... księgową. Nie żałujesz wyboru?

— Życie trzeba przeżyć. Nie żałuję żadnej decyzji.

WOJCIECH CARUK
w.caruk@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 528ef53104

Mamy są najbardziej wydajnymi pracownikami na świecie

Pomoże obliczyć czas urlopu, wrócić do pracy po urodzeniu dziecka czy wyjaśni kiedy dostaniemy zasiłek opiekuńczy. Katarzyna Łodygowska, w sieci znana jako Matka Prawnik, od 2016 roku prowadzi bloga www.matkaprawnik.pl poświęconego przepisom prawa pracy, w szczególności skierowanego do mam. — Nie zgadzam się z tym, że po porodzie matki są mniej wartościowymi pracownikami. Wręcz przeciwnie, trzeba łamać stereotypy — mówi w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską".

Fot. archiwum prywatne Katarzyny Łodygowskiej

— Zawsze chciała pani zostać prawnikiem?

— Nie, studia prawnicze były jedynie alternatywą na wypadek gdybym nie dostała się na dziennikarstwo. Tak się stało, że tam zabrakło mi punktów na egzaminie wstępnym, a dostałam się właśnie na prawo. Tak naprawdę wcale nie marzyłam o byciu prawnikiem. Było wręcz odwrotnie. Całe życie robiłam wszystko, by uciec od tego zawodu.

— Z reguły to dziennikarstwo jest alternatywą dla prawa. Studia prawnicze uchodzą przecież za jedne z najbardziej wymagających...

— Kiedy szłam na studia, zakres nauki do egzaminów wstępnych na te dwa kierunki był bardzo podobny. I stąd, za radą rodziców zrobiłam sobie back up, że jeśli nie dostanę się w jedno miejsce, to może dostanę się w to drugie. Ale naprawdę nie chciałam być prawnikiem. W swojej zawodowej historii mam nawet roczną pracę w eventach.

— To panią też nie wciągnęło?

— Akurat trafiłam na kryzys gospodarczy i branża w tym czasie bardzo podupadła. Więc wszystko dookoła mnie mówiło, żebym wróciła na „prawnicze tory". Potem chyba przez 15 lat mojej pracy zawodowej szukałam swojego miejsca. Często zmieniałam pracę, a jak w jakiejś źle się czułam, to odchodziłam. Zdarzało się nawet, że w CV ukrywałam ilość miejsc, w których zdarzyło mi się pracować, bo mogło być to źle postrzegane. Teraz z perspektywy wiem, że podświadomie cały czas dążyłam do otworzenia własnej działalności.

— Własna działalność to ryzyko. Nie ma pani w sobie lęku, że coś się nie powiedzie?

— Mam mniejszy lęk niż było to kiedyś. Im dłużej prowadzę firmę, tym mam więcej zaufania do swojej intuicji. Jeśli cokolwiek się stanie, zawsze mogę z dnia na dzień się gdzieś zatrudnić. Ale nie wierzę, że tak się stanie, bo jak na razie widzę tylko progres. Właśnie poszerzam działalność swojej kancelarii o współpracę z prawnikami z innych dziedzin prawa. Marzyłam o stworzeniu kancelarii dedykowanej kobietom, a więc zajmującej się nie tylko prawem pracy czy gospodarczym, ale również m.in. prawem rodzinnym. Wszystko powoli się rozwija.

— Takim przyszłościowym krokiem będzie też egzamin zawodowy na adwokata lub radcę prawnego, do którego planuje pani przystąpić w marcu 2021 roku...

eprasa.pl 528ef53104

— Podchodziłam do tego egzaminu już w 2014 roku. Nie zdążyłam wykonać zadania z prawa gospodarczego, bo źle rozplanowałam czas. Już wychodząc z egzaminu wiedziałam więc jaki będzie ogólny wynik. Gospodarczego nie zdałam, z pozostałych części dostałam czwórki. Teraz kiedy mam dzieci wiem, że są rzeczy ważne i ważniejsze. I jeśli zdecyduję się podejść do egzaminu i znów nie zdam, to też nic się nie stanie. Wiem jakim wyzwaniem nie tylko fizycznym, ale i psychicznym jest ten egzamin. Na razie po to, by prowadzić działalność w takiej formie jak teraz nie potrzebuję tytułu. Mam zaufanych radców i adwokatów, z którymi współpracuję i do nich kieruję moje klientki jeśli zachodzi taka potrzeba. Choć czasem pojawia się taka myśl, że chętnie reprezentowałabym także klientkę przed sądem, bo przecież wiedzę na ten temat mam.

— Ma pani dwie córki. Czy to właśnie gdy one przyszły na świat, zdecydowała się pani pomagać kobietom?

— Kiedyś na mojej drodze zawodowej zajmowałam się prawem pracy, ale było to głównie wsparcie dla pracodawców. Pomaganie indywidualnym pracownikom nie było opłacalne. Kiedy urodziłam dziecko, sama szukałam odpowiedzi na wiele pytań dotyczących połączenia pracy z macierzyństwem. Zobaczyłam, że nie ma jednego miejsca w sieci, które odpowiadałoby na wszystkie pytania kobietom takim jak ja. Usiadłam więc i zaczęłam pisać bloga. Odzew był niesamowity. Pojawiły się komentarze, przychodziły do mnie dziesiątki wiadomości prywatnych. Zrozumiałam, że muszę sformalizować działalność i zająć się tym na stałe, bo nie jestem w stanie charytatywnie pomagać wszystkim. Blog powstał jesienią 2016 roku, a już w lipcu 2017 roku otworzyłam firmę.

— Jakie zagadnienia prawne najbardziej interesują kobiety?

— Największe problemy są z powrotem kobiet do pracy po urlopach związanych z macierzyństwem. Kobiety chcą wracać do pracy, tylko często okazuje się, że nie mają gdzie. Ich roczna lub dłuższa nieobecność w pracy powoduje, że pracodawca z reguły zatrudnia osobę zamiast na zastępstwo na umowę na czas określony lub nieokreślony. Bardzo często kobiety słyszą, że ich zastępca po prostu się sprawdza i zwyczajnie nie chcą jej powrotu. W momencie gdy kobieta chce wrócić z urlopu po narodzeniu dziecka, pojawia się problem, bo pracodawca tłumaczy, że nie ma gdzie jej przyjąć. Ja pomagam im wywalczyć ten powrót, jeśli jest możliwy, albo rozstać się na własnych warunkach, wskazując błędy czy zaniechania pracodawcy.

— Czy to pracodawcy mylą się w interpretowaniu paragrafów czy przepisy prawa pracy są źle skonstruowane przez ustawodawcę?

— Przepisy dotyczące rodzicielstwa mieszczą się w jednym rozdziale w kodeksie pracy. Ale są tak napisane, że osoba niebędąca prawnikiem po dwóch zdaniach ma dosyć czytania. Mam wrażenie, że najbardziej zawodny jest tu czynnik ludzki. Pracodawcy bardzo często traktują kobiety po przerwie na urodzenie dziecka jako mniej wartościowego pracownika. Skoro ma dziecko, to dziecko na pewno będzie chorować i znów nie będzie jej w biurze.

— Czy pani zdaniem jest szansa, że to się zmieni?

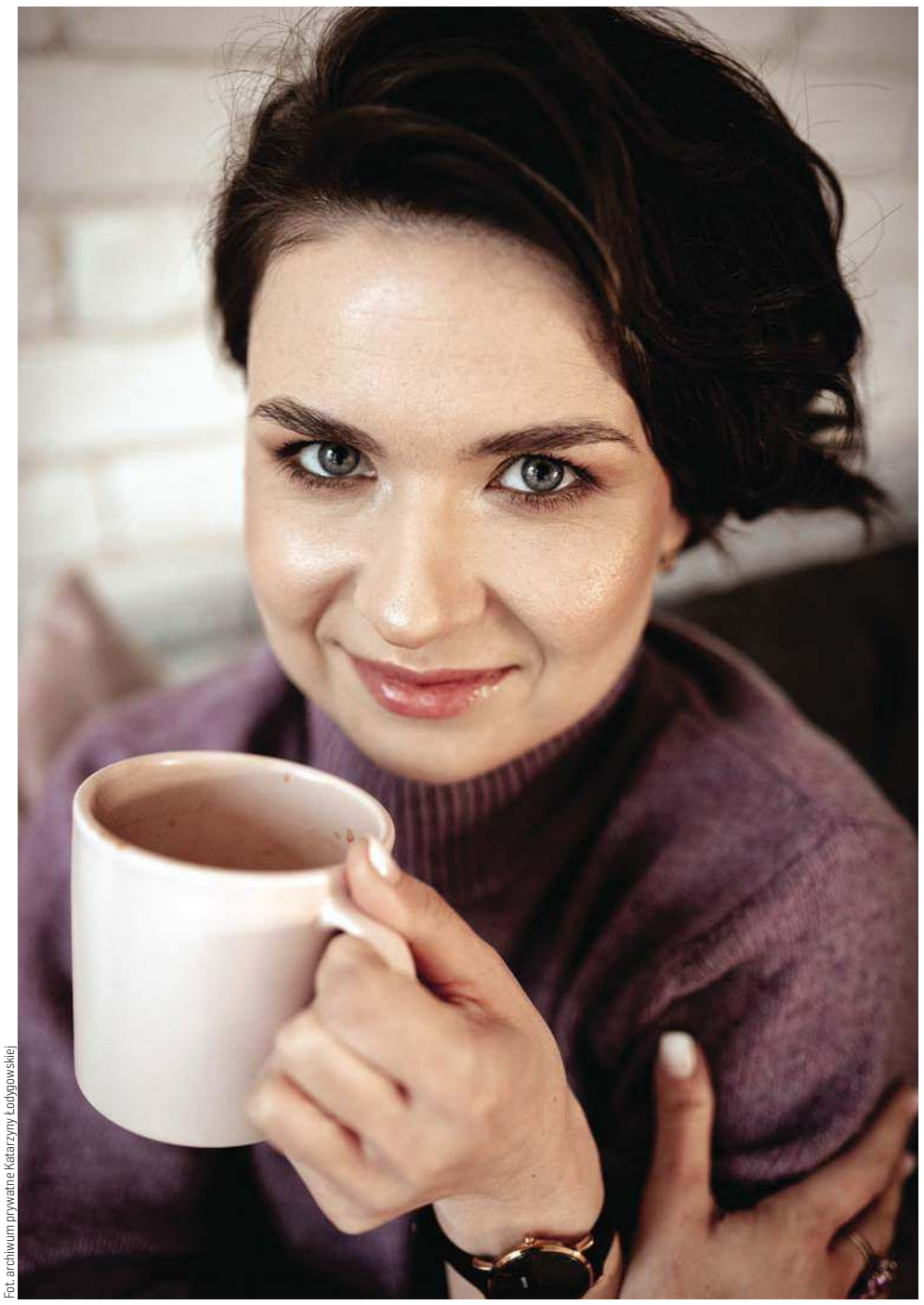
— Póki co mamy taką sytuację, że to kobieta rodząc dziecko idzie na macierzyński, rodzicielski czy też wychowawczy, a następnie na zasiłek opiekuńczy kiedy dziecko jest chore. W zdecydowanej większości to właśnie kobiety rezygnują z pracy zawodowej, jeśli trzeba się opiekować dzieckiem. Zależy mi na tym, by ludzie mieli świadomość, że mężczyźni również mogą korzystać z tych samych uprawnień. Mężczyzna może przejąć urlop macierzyński, pójść nawet na cały urlop rodzicielski czy na urlop wychowawczy. Może też wziąć zasiłek opiekuńczy. Im częściej będziemy przyzwyczajać pracodawców do tego, że mężczyzna również uczestniczy w wychowaniu dziecka i w opiece nad nim, to różnice szybciej się zatrą.

— Tylko pytanie, czy mężczyźni chcą te urlopy brać.

— Zdziwię panią. Mam coraz więcej klientów - mężczyzn i coraz więcej zapytań o to jak przekazać sobie urlop. Takich mężczyzn na razie jest mało, ale tendencja jest wzrostowa.

— A jak to wygląda z drugiej strony? Czy kobiety coraz chętniej skupiają się na karierze i przełamują stereotyp matki Polki?

— Nie lubię tego określenia, bo bardzo nas szufladkuje. Myślę, że nie mamy prawa się wtrącać do tego, co kobieta powinna, a czego nie powinna jeśli chodzi o łączenie macierzyństwa i sfery zawodowej.



Fot. archiwum prywatne Katarzyny Łodygowskiej

Każda z nas powinna robić to, na co pozwalają jej finanse domowe, co czuje i na co jest gotowa. Obserwuję taki trend, że kobiety coraz częściej zastanawiają się, jak połączyć swój rozwój z opieką nad dzieckiem. Ja byłam zresztą w takiej samej sytuacji. Kiedyś pracowałam po 10-12 godzin dziennie. Gdy urodziłam dziecko, myślałam że dość szybko wrócę do biura. Ale okazało się, że chciałabym zarówno codziennie widzieć swoje dziecko, jak i się rozwija. Właśnie tak czuje coraz więcej kobiet. Żyjemy w społeczeństwie pełnym stereotypów. Jeśli matka wróci wcześniej niż po roku do pracy, to jest wyrodna, bo zostawia małe dziecko same. Jeśli idzie na dłuższy urlop wychowawczy, to jest leniwa. A każdy przypadek to indywidualna kwestia. Jeśli kobieta czuje, że chce zrobić w jakiś konkretny sposób, to niech tak postąpi i każdy powinien to uszanować.

— Czy jest szansa, że w przyszłości wyjdziemy z tych stereotypów?

— Kobiety są pod ogromną presją. Non stop słyszy się o tym, że jeśli po urodzeniu dziecka nie wrócą do pracy, to wypadną z rynku. Ja się z tym nie zgadzam. Jest tyle możliwości rozwoju, nie tylko powrotu do tej samej pracy, którą przerwałyśmy. Coraz częściej zdarzają się kobiety, które przechodzą na urlop wychowawczy i wybierają nową ścieżkę zawodową. Zakładają firmę, przebranżawiają się, sprawdzają co im pasuje w pracy, a co nie. Kobiety chcą pracować, ale w momencie gdy rodzą dziecko często orientują się, że nie chcą już całego swojego czasu poświęcać karierze. Coraz częściej słyszę o określeniu mother-life balance. W tym określeniu mother jest zawarta opieka nad dzieckiem, ale również ten własny rozwój.

— Mówi pani, że kobiety po porodzie często zmieniają zawodowe plany...

— Tak, zgadza się. Moment, w którym rodzi się dziecko to idealna chwila na to, by zrobić coś o czym całe życie myślałyśmy, ale dotąd bałyśmy się to zrealizować. Lepszej chwili na to już nie będzie. To teraz mamy najwięcej siły, paradoksalnie mając więcej obowiązków. Wiele kobiet potwierdza, że im więcej robimy, tym jesteśmy lepiej zorganizowane. Jest mnóstwo badań pokazujących, że to właśnie mamy są najbardziej wydajnymi pracownikami na świecie.

— A jak pani połączyła pracę i macierzyństwo?

— Nie wyobrażałam sobie powrotu na etat po porodach. Wynikało to też z tego, że moje młodsze dziecko jest przewlekle chore. Teraz, prowadząc własną działalność, mogę dostosować pracę do potrzeb dziecka. Nie wyobrażam sobie, by szef mówił mi, że nie mogę być tyle czasu na zwolnieniu. Ale początki bloga też nie były łatwe. Siedziałam po nocach, nie mając biura pracowałam w samochodzie, bo było to jedyne miejsce gdzie spokojnie mogłam porozmawiać przez telefon z klientką.

— Jak radzi sobie pani w sieci? Spotyka się pani z hejtem?

— Jest takie powiedzenie: nie wiedziałam, że się nie da zrobić to zrobiłam. Wchodząc do mediów społecznościowych nie wiedziałam, że jest coś takiego jak hejt. U mnie tego nie ma. Natomiast istnieją takie rzeczy, które są zapalnikiem hejtu. Należy do nich na przykład pokazywanie dzieci. Ja świadomie ich nie pokazuję, bo profil jest mój i chciałabym, by znajdowało się tam więcej merytorycznych treści niż tych prywatnych. Wydaje mi się, że bardzo świadomie kieruję tym, co chcę, by ludzie widzieli. Ludzie przychodzą do mnie i kluczem do sukcesu jest szczerość. Czułam się w obowiązku na przykład poinformować, że w trakcie pandemii straciłam biuro.

— Jak teraz funkcjonuje pani działalność?

— Póki co pracuję w domu, a sytuacja po czasie najsurowszych obostrzeń w miarę się unormowała, klientki powracały. Czekam więc co będzie dalej i może na wiosnę znów coś wynajmę. Wciąż udzielam indywidualnych porad. Ludzie przychodzą do mnie już nie tylko po porady w kwestii prawa pracy. Stąd pomysł, by otworzyć kancelarię, która poszerzy zakres działalności. Bardzo chciałabym stworzyć miejsce dedykowane kobietom. Jeśli klientka będzie chciała się rozwieść, my ją rozwiedziemy. Jeśli będzie chciała kupić nieruchomość, pomożemy w formalnościach. Jeśli chce otworzyć sklep internetowy, też może liczyć na nas. Marzę o tym, by było to miejsce, do którego kobiety będą wracać, bo wiedzą, że spotkają się ze zrozumieniem, empatią i profesjonalizmem.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 528ef53104

Fot. Pixabay

Imię, czyli **pseudonim na życie**

Urodziłam się 12 dni po terminie, prawie uduszona na śmierć, z pomocą jakiejś skomplikowanej aparatury, a na wejście dostałam ledwie 5 z 10 punktów w skali Apgar oraz klapsa w cztery litery, bo byłam tak wycieńczona, że nawet nie miałam siły krzykiem ogłosić światu, że oto przybyłam...! Położnica, znaczy moja mama, też z całej imprezy ledwo wyszła z życiem, bo zaraz po zasadniczym punkcie programu trzeba ją było wspomagać obcą krwią w nie byle jakiej ilości półtora litra. Tyle naszego, że w czasie tych porodowych komplikacji któryś z aparatów uszkodził mi skórę na głowie, czym z pewnością przyczynił się do rychłego kształtowania mojej pokrętnej umysłowości, ale i wymagał interwencji pielęgniarskiej oraz użycia pyoctaniny, która pół łepetyny umalowała mi w odcieniach gustownego fioletu gencjanowego. Ileż to razy potem, w obliczu kolejnego mojego szaleńczego pomysłu lub czynu, mamunia na głos zastanawiała się lub wręcz otwarcie wysuwała supozycję, że w tym szpitalu z pewnością mnie podmienili — uczynnie przypominałam jej wtedy, że ten gencjanowy czerep ze wszystkich noworodków w tym szpitalu i w tym czasie miałam wyłącznie ja, więc nie ma siły. Z jej łona wyszłam i wyłącznie do siebie może mieć pretensje...!

> Jedni trafią w samo sedno, inni przeciwnie: kulą w płot...! Mowa o rodzicach i imionach, które wybierają nam w zaraniu żywota. Przy czym jedne dzieci kończą uszczęśliwione na całe życie, inne szybko wręcz zaczynają się ze swoim imieniem identyfikować, a inne — szkoda gadać...!

Poród porodem — cały szkopuł był w tym, że powyższe komplikacje spowodowały nieco dłuższy niż standardowo pobyt mamuni w szpitalu. I choć ona sama od właściwie pierwszych godzin mojej bytności na tym padole tytułować zaczęła mnie Izunią, uwięziona była w tym szpitalu na stałe i zdana na łaskę i niełaskę używającego w tym czasie wolności ojca. Kiedy więc któregoś dnia przyszedł pod okno pogadać (owszem, urodziłam się w czasie bez smartfonów, a nawet bez telefonów komórkowych i w ubiegłym wieku to było...!) — nieco zniecierpliwiona zapytała go o kwestie formalne i czy mianowicie zarejestrował mnie już w tym USC, czy jeszcze nie... Potwierdził, że tak, już był i proszę, tu ma odpis aktu urodzenia. Wiadomo że z pierwszego piętra mama zapisów z tego aktu nie widziała, kazała mu zatem ustnie potwierdzić, że jej własna córka przez życie pójdzie jako Izabela.

— Ale gdzie...?! — ojciec ze swojego poziomu parteru nawet nie silił się na jakieś uniki. — Magdalena Maria będzie, bo już z kumplami za Magdalenę litr wódki wypiłem...! — odparł z prostolinijną szczerością i możliwe, że rzeczywiście on tę Magdalenę we mnie rozpoznał od samego początku. A możliwe, że fantazji, ale i kurażu w tej samowolnej decyzji dodał mu ów wspomniany płyn... Tak czy siak, zostałam Magdaleną Marią. Parę lat później uzupełnił tę historię i opowiedział mi, że początkowo miałam być Marią Magdaleną, ale babka w USC pilnowała ze swego stanowiska poprawności politycznej i ostrzegła, że w tej kolejności mogę mieć życiowe problemy i niepotrzebne schody.

Schody mam permanentnie, choć w obecnym ustroju Maria Magdalena może by mi nawet sprzyjała bardziej od odwrotnej kolejności, ale nie z powodu imienia mi one brużdżą. Przeciwnie, biografię swojej świętej patronki poznałam dość szybko i niech pęknę...! Gdyby ta Maria z Magdali urodziła się gdzieś w sąsiedztwie i w przybliżonym do moich narodzin czasie — byłaby to moja najlepsza kumpela świata, wzór do naśladowania oraz czynna towarzyszka wszystkich moich drak, a niektórych to może nawet współtwórczyni...! A tak niestety. Większość życia sama muszę, choć zapewniam: jej duch jest ze mną zawsze. Z drugiej natomiast strony wiem na pewno, że gdybym została Izabelą — szczęśliwa bym nie była, oj nie...! Z tego, co ustaliłam, Izabela jest jakąś formą imienia Elżbieta, a zatem jak dla mnie — kopią, a mnie całe życie interesuje wyłącznie oryginał. Święta Izabela Aragońska, czyli księżna Mediolanu, przyszła na świat dopiero pod koniec XV w. — też, jak dla mnie za późno, bo co tu dużo mówić: czasy biblijne ominęły ją, i to szerokim łukiem... Do niczego. Inna jednak rzecz, że idąc przez życie, z jednymi imionami dogaduję się z marszu, a z innymi jak zacznę od kłód i drzazg, tak w krótkim czasie tego drewna robi się cały las i trzeba uciekać...! I z Izabelą, jakiej by ona nie była profesji, wieku, upodobań i rasy — dogadam się zawsze i w każdym języku, a bywa, że i słowa nie są potrzebne. Z Aniami się lubimy, z Martami jeszcze bardziej — a ostatnio do tego zaszczytnego grona dołączyła też Zuzanna... Za to wszystkie Bożeny, Krystyny i Danuty żegnam już na wstępie, bo wiem, że nic z tego nie będzie.

Wśród mężczyzn plus na wejście dostanie zawsze i każdy Łukasz, a za nim prawie każdy Marek, Krzysztof i Jarek. Andrzej też się ze mną dogada, a i ja morderstwa nie będę przy nim planować. Muszę się zastanowić nad Mirosławami, bo też chyba między nami wszystko w porządku. Za to poznając jakiegoś Pawła — niech to sobie będzie najszlachetniejszy człowiek świata — z tyłu mojej głowy już zapala się czerwona lampka. Bo dotychczas zebrane doświadczenie każe mi zakładać, że Paweł może być albo łamaczem serc, albo oszustem jako takim, a najczęściej po prostu jednym i drugim jednocześnie. Na noże natomiast pójdzie na mur-beton z każdym Marcinem...!

eprasa.pl 528ef53104

Kłopotliwy podarunek

Nadając nam imiona, rodzice kierują się różnorakimi przesłankami. Po dziadku/babci, po ulubionym aktorze, piosenkarce lub piłkarzu. Po dawnej miłości, a czasem z powodu mody. I niech pierwszy kamieniem rzuci ten, kogo, gdy został świeżo upieczonym rodzicem, nie korciło syna ochrzcić Robertem lub Leo (przy czym temu drugiemu wcale nie sprzyja ani da Vinci, ani di Caprio), a córki — Beyoncé...! A kto pamięta czasy, gdy matki córek marzyły o Isaurze, a matki synów chciały wołać do nich dźwięcznym „Leoncio"...?

Dawno temu moimi anty-idolami w krzywdzeniu dzieci na całe życie imieniem nietypowym i dziwnym — żeby nie powiedzieć — dziwacznym stało się małżeństwo Demi Moore i Bruce'a Willisa, którzy swoje kolejne dzieci ochrzcili imionami Rumer Glenn, Scout LaRue i Tallulah Belle...! I francuski mi w nich pobrzmiewa, i jakieś kawałki arabskiego — i groch z kapustą wyszedł im doskonały, tyle że dzieci muszą ten wątpliwej jakości bagaż dźwigać tak aż do grobowej deski...!

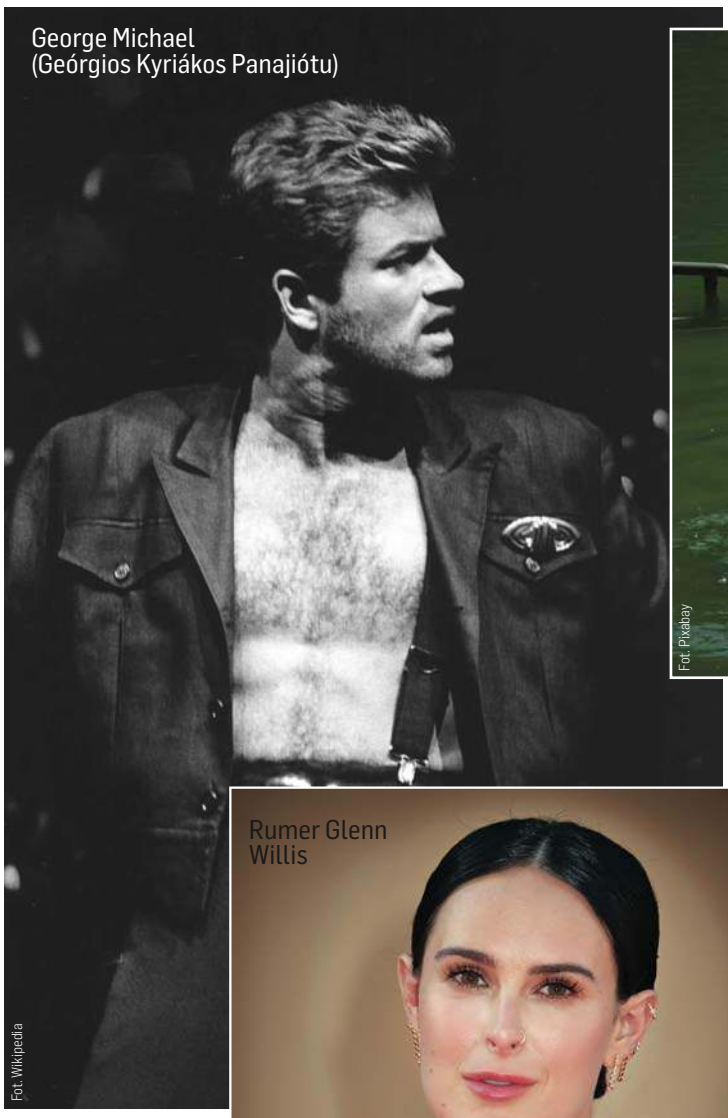
Polski kalendarz również dysponuje szerokim arsenałem takich klątw i innych wyrobów imionopodobnych: Bożydar, Iwo, Aureliusz i Zefiryn tam są. Oraz Irma, Tekla, Sewera, a nawet Pulcheria...! Dać dziecku z rozmysłem, a może nawet z jakąś mściwą premedytacją na imię Pius? Szczyt bezduszności...!

Inna rzecz, że często te dziwne i rzadkie imiona przypisujemy jednej konkretnie osobie lub postaci. Tekla zawsze będzie mi przypominać tę niezbyt uprzejmą pajęczycę, specjalistkę od rzępolenia na skrzypkach i łowczynię owadów z Pszczółki Mai, a Pius — niezmiennie kojarzyć mi się będzie z papieżem Piusem XII i może lepiej dla tej prozy, bym akurat tego skojarzenia nie rozwijała...!

Statystyki A.D. 2020

Dziwny jest ten rok 2020, ale na podstawie danych z Ministerstwa Cyfryzacji za pierwsze półrocze wydawać by się mogło, że nic się nie dzieje. Z zestawu imion nadawanych dziewczynkom od stycznia do czerwca najczęściej wskazywano na Julię. Zuzann zarejestrowano w tym czasie tylko o 10 mniej — a mówiłam, że tym Zuzannom muszę się przyjrzeć...! Przy czym, co jeszcze ciekawsze, pod koniec roku 2019 na pierwszej i drugiej pozycji również królowały Julia i Zuzanna — choć w odwrotnej kolejności. Niezmiennie na 3. miejscu od stycznia 2019 do czerwca 2020 panuje Zofia, a po nich Hanna, Maja, Lena, Alicja, Oliwia i Maria. Jeśli ktoś zapytałby o pozycje 4-10 za rok 2019 — otrzymałby prawie te same imiona i w nieco innej kolejności: Maja, Hanna, Lena, Alicja, Maria, Oliwia, Amelia.

Wśród panów od stycznia 2019 liderów jest trzech: Antoni, Jan i Jakub. Co do Jana i Jakuba zastrzeżeń nie mam, ale Antoni...? Może dlatego, że to jeden z najmilszych świętych, którego ja akurat wołam na pomoc nie tylko, gdy coś zgubię... W każdym razie dalej idą Aleksander, Franciszek, Szymon, Filip, Mikołaj, Stanisław i Wojciech, przy czym w porównaniu z rokiem 2019 w pierwszym półroczu pozycje od 4 do 10 też zmieniły się w większości wypadków tylko miejscami...


George Michael
(Geórgios Kyriákos Panajiótu)
Fot. Wikipedia

Rumer Glenn
Willis
Fot. Wikipedia

Fot. Pixabay

Wanda, czyli Ewa

Jedna z naszych rodzinnych znajomych ochrzczona została Violettą, prawdopodobnie na cześć samej Villas, ale gdy dorosła, okazało się, że szczerze nie znosi i swojego imienia, i piosenkarki, która być może stała się inspiracją dla rodziców. W związku z czym, choć nic nie wiem, by załatwiała to formalnie — rodzinie i znajomym kazała się tytułować Wandą. Ale znałam i Wandę, której rodzice też widocznie nie przypasowali, albo potem jej jakaś Wanda dokopała — z furią najczęściej żądała, by zwracać się do niej per Ewa. Ktoś powie — kobiecie nie dogodzisz? A właśnie poznałam chłopaka, który z jeszcze nieustalonego powodu ma na bakier z moim ulubionym imieniem męskim i chce być Aleksandrem, a konkretnie Alexem...!

Co do wspomnianej już Villas — dotykamy skomplikowanej materii pseudonimów artystycznych, przy czym wielu artystów właśnie zdemaskuję, bo te pseudonimy przylgnęły do nich na stałe i na wieki wieków amen. I tak Violetta Villas urzędowo była Czesławą Gospodarek, z domu Cieślak. Ukochany George Michael w papierach widniał jako Geórgios Kyriákos Panajiótu, a jeszcze bardziej ukochana Joanna Chmielewska — jako Irena Barbara Kuhn. Roman Polański to w dzieciństwie był Raymund Liebling, a Tina Turner naprawdę nazywa się Anna Mae Bullock. O Tym, że Samuel Langhorne Clemens znany jest bardziej jako Mark Twain, a Aleksander Głowacki — jako Bolesław Prus, już nawet nie napiszę, bo to oczywiste oczywistości są...

Co jednak powoduje, że ludzie nie lubią swoich imion i — bywa — męczą się z nimi do tego stopnia, że formalnie lub nie, ale wybierają sobie inne, własne? Czemu Irena Kuhn podejrzewała, że karierę zrobi łatwiej, szybciej i skuteczniej jako Joanna Chmielewska? Czy jest to zawsze kwestia jakiejś dyskrecji...? I czym kierować się powinni rodzice, by jednak trafić w sedno, a nie kulą w płot...? Nikogo nie podejrzewam przecież o złą wolę w kwestii imienia — no, może z wyjątkiem tych rodziców, którzy zdecydowaliby się mieć za syna Piusa...

Mało tego. Pamiętajmy też o równie ważnej kwestii zdrobnień. Znam bowiem Jadwigę, która nie przepada za Jadźką. Znam człowieka, który Zuzannę lubi, ale wyłącznie w tej wersji oryginalnej, najbardziej oficjalnej — wszystkie więc Zuzy i Zuzie mierżą go i uwierają w uszy. Ja sama pragnę przy tej okazji wyjaśnić kwestię Magdy, którą tytułowana jestem nagminnie, przeciwko czemu protestuję z ogniem od czasów już w dzieciństwie przeczytanej którejś biografii Adolfa H. Tak się bowiem składa, że rzeczywiście ta Magda pasuje wszystkim, a Magdalena wielu wydaje się bardzo oficjalna. Mało kto jednak pamięta, że Magda występuje jednak również jako samodzielne imię, a ja jestem i czuję się Magdaleną Marią — nie Magdą! Mamy przecież w historii Magdę Kósáné Kovács i Magdę Szabó na Węgrzech oraz Magdę Czapińską i Magdę Umer tu, w Polsce. A poza tym — i ten fakt ma dla mojej niechęci wobec Magdy kluczowe znaczenie — zapisała się w historii dość brunatnymi zgłoskami niejaka Magda Goebbels. Przy czym ona sama z siebie tę Magdę zrobiła, bo naprawdę nazywała się Johanna Maria Magdalena Goebbels, z domu Behrend. Marią Magdaleną oryginalnie była...! I proszę, jak się kończy majstrowanie przy Magdalenie i skracanie jej do Magdy. Bo małżeństwo małżeństwem, afiliacje polityczne i upodobania towarzyskie tak samo — ale sześciokrotnego dzieciobójstwa po tych wszystkich medalach dla Matki Niemki ja tej Magdzie nigdy nie daruję...!

Wszystkich dociekliwych pragnę jednocześnie zapewnić, że bez wyjątku pozostałe formy i zdrobnienia przyjmuję nie tylko bez agresji, ale nawet z radością. Natomiast tych, co wkrótce zostaną rodzicami przestrzegam:

imię dziecka to nie jest wasza fanaberia i decyzja pod wpływem chwilowego tylko natchnienia. Imię waszego dziecka będzie z nim szło przez całe życie i to od waszego rozsądku zależy, czy będzie to na to całe życie przyjaźń, czy raczej kula u nogi...

MAGDALENA MARIA — A JAKŻE! — BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 528ef53104

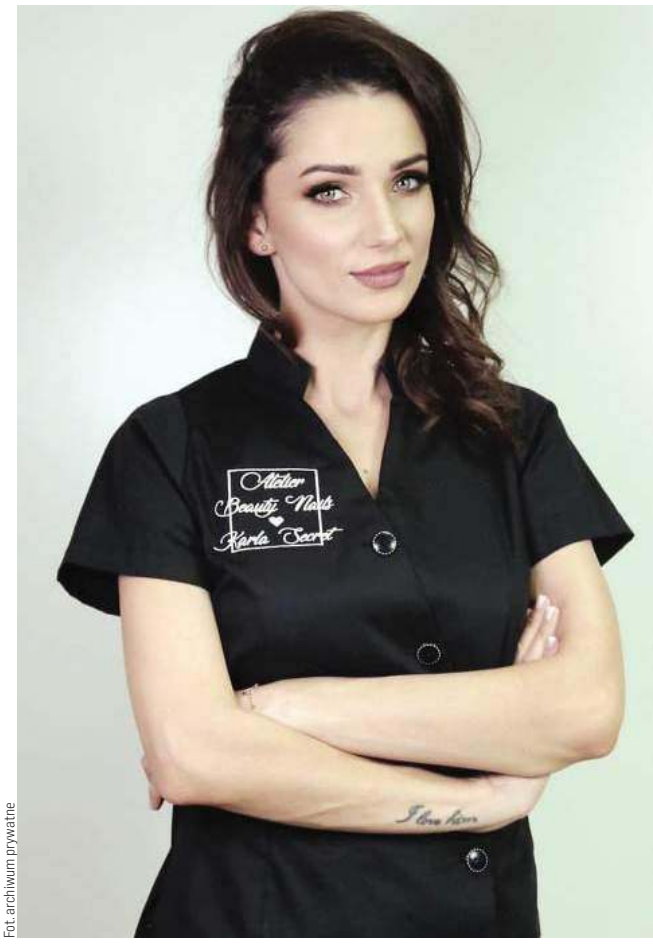
Kosmetyczka radzi

Kiedy najlepiej rozpocząć zabiegi laserem? Chciałabym do następnych wakacji pozbyć się owłosienia, mam z tym problem, moje włosy są ciemne i bardzo szybko odrastają, a okres letni to dla mnie prawdziwa udręka. **Magda**

Droga Magdo
Jednym z głównych przeciwwskazań do wykonania tego zabiegu jest opalenizna, w związku z tym najlepszym okresem na wykonanie serii zabiegów z użyciem lasera jest okres jesienno- zimowy.

Czy istnieje możliwość usunięcia makijażu permanentnego bez pozostawienia blizn? **Kasia S.**

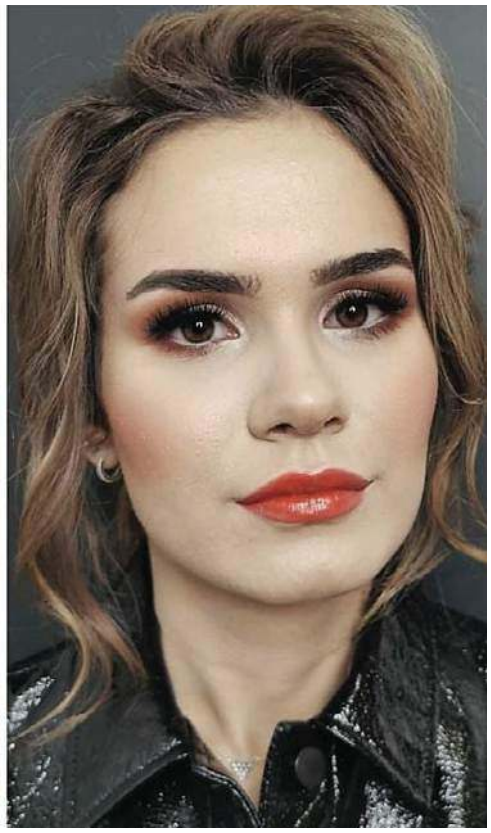
Pewnie kilka lat temu było to niemożliwe, jednak teraz, dzięki coraz lepszym i nowszym narzędziom, masz taką możliwość. Najskuteczniejszą metodą usuwania makijażu permanentnego jest zabieg laserem typu Q-Switch. Liczba zabiegów zależna jest od koloru makijażu czy jego głębokości. Najlepiej udaj się na konsultację do gabinetu, który ma taką usługę w ofercie, specjalista który zobaczy Cię na żywo oceni, ile zabiegów potrzebujesz. Pozdrawiam.



Fot. archiwum prywatne

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

Metamorfoza numeru


Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

Metamorfoza została wykonana przez Karolinę Maczulską oraz stylistkę fryzur Izabellę Madej. Na zdjęciu Dominika- uczennica liceum. — Metamorfoza to znakomity pomysł. Karolina oraz Iza to profesjonalistki w każdym aspekcie, dlatego od początku byłam pewna, że metamorfoza będzie genialna. Nie myliłam się, makijaż i fryzura były przepiękne. Dzięki tej metamorfozie poczułam się zdecydowanie lepiej, świeżo i pięknie — zaznacza Dominika.

Chcesz pokazać swoją metamorfozę?
Wyślij zdjęcie+krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Ziołolecznictwo **anti age**

Ziołolecznictwo przeciwstarzeniowe Anti Age to program terapeutyczny, którego założenia sięgają do korzeni medycyny chińskiej i syberyjskiej. Ma na celu wstrzymanie procesów starzenia, oczyszczenie przestrzeni międzykomórkowych, wzmocnienie i poprawienie kondycji całego organizmu, dodanie energii, odporności i sił witalnych, poprzez strategię ziołoleczniczą opartą o stosowanie odpowiednio dobranych ziół leczniczych wpływających w szczególności na układ nerwowy, hormonalny, pokarmowy, sercowo-naczyniowy. Zdrowie tych układów jest szczególnie ważne w zachowaniu młodości. Ziołolecznictwo przeciwstarzeniowe ma na celu aktywację komórek ciała w taki sposób, by przy wsparciu ziół wyleczyły się mikrourazy i stany zapalne, po czym komórki przestaną być obciążone i zaczną regenerować się same. Fitoterapia Anti Age jest częścią medycyny spersonalizowanej, skrojonej na miarę dla każdego pacjenta uwzględniając jego potrzeby i możliwości. Ziołolecznictwo Anti Age wspomaga procesy regeneracji komórek w naturalny sposób. Zioła są wspaniale przyswajalne przez organizm, ponieważ ludzkie DNA jest w 60% podobne do DNA roślin.

fot. freepik

> Substancje aktywne z ziół dostają się do naszego ciała zdecydowanie lepiej, niż z leków syntetycznych. Zioła działają leczniczo w wegetatywnym układzie nerwowym, natomiast substancje chemiczne, syntetyczne nie mają takiego dostępu.

Dzięki przyjmowaniu ziół możemy opóźnić efekty starzenia, utrzymać sprawność, młodość i witalność na długi czas. Ziołolecznictwo Anti Age pomoże wzmocnić i zachować na dłużej efekty zabiegów stosowanych u lekarzy medycyny estetycznej*.

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.

KINO HELIOS REPERTUAR NA WEEKEND

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

Sobota 3 października
TROLLE 2 / familijny / b.o. / dubbing, g. 10, 12, 13:15, 14:15, 15:30, 16:30, 17:45, 18:45; JAK ZOSTAĆ GWIAZDĄ, g. 10:45, 13:30, 16:15, 19, 20, 21:45; SKANDAL. EWENEMENT MOLESTY, 15:15, 19:45, 21:40; TARAPATY 2 / familijny / od 6 lat, g. 10:30, 11:30, 13:45, 16, 18:15; GREENLAND / napisy, g. 12:15, 17:30, 21; WOJTYŁA. ŚLEDZTWO / napisy, g. 15; JAK NAJDALEJ STĄD, g. 17:15; 25 LAT NIEWINNOŚCI. Sprawa Tomka Komendy, g. 13, 15:45, 18:30, 20:30, 21:15; AFTER 2 / napisy, g. 20:15; MULAN / familijny / od 10 lat / dubbing, g. 10:15, 14:45; PĘTLA, g. 12:45, 17, 19:30, 22; TENET / napisy, g. 11:15

Niedziela 4 października
FILMOWE PORANKI: Tomek i Przyjaciele, sezon 22, cz. 1, g. 10:30; TROLLE 2 / familijny / b.o. / dubbing, g. 11, 12, 13:15, 14:15, 15:30, 16:30, 17:45, 18:45; JAK ZOSTAĆ GWIAZDĄ, g. 10:45, 13:30, 16:15, 19, 20, 21:45; SKANDAL. EWENEMENT MOLESTY, 15:15, 19:45, 21:40; TARAPATY 2 / familijny / od 6 lat, g. 10, 11:30, 13:45, 16, 18:15; GREENLAND / napisy, g. 12:15, 17:30, 21; WOJTYŁA. ŚLEDZTWO / napisy, g. 15; JAK NAJDALEJ STĄD, g. 17:15; 25 LAT NIEWINNOŚCI. Sprawa Tomka Komendy, g. 13, 15:45, 18:30, 20:30, 21:15; AFTER 2 / napisy, g. 20:15; MULAN / familijny / od 10 lat / dubbing, g. 10:15, 14:45; PĘTLA, g. 12:45, 17, 19:30, 22; TENET / napisy, g. 11:15

REKLAMA
SZKŁOLAND Sp. z o.o.
ZATRUDNI
od zaraz
PRACOWNIKÓW PRODUKCJI
tel. 606 300 419
329520opb1-a-M

eprasa.pl 528ef53104

Kiedy ucieczka staje się więzieniem

Ma być pracowita, zaradna, opiekuńcza i troskliwa. W żadnym wypadku niech nie sięga za kieliszek! Okazuje się, że kobiety coraz częściej łamią zasady narzucane im przez społeczeństwo. Bywa jednak, że działają na własną niekorzyść.

Fot. pixabay

Alkoholizm to temat rzeka. W ubiegłym tygodniu Błażej Gawroński, dyrektor Miejskiego Zespołu Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Olsztynie opowiedział nam o tym, jak różni się wpływ alkoholu na kobiety i mężczyzn.

Tym razem o problemie, który jest coraz częściej spotykany wśród pań, rozmawiamy z Moniką Lulińską, specjalistką psychoterapii uzależnień z Ośrodka Terapii Uzależnień NEFO w Wichulcu.

— Jakie kobiety nadużywają alkoholu? Czy alkoholizm ma związek z ich stylem życia?

— Niedawno czytałam szacunkowe dane, które wskazywały, że w Polsce może być nawet 1,5 mln kobiet pijących szkodliwie i uzależnionych. Z mojego doświadczenia wynika, że coraz więcej kobiet wysokofunkcjonujących, aktywnych zawodowo, mieszkających w mieście zaczyna częściej sięgać po alkohol jako sposób na redukcję stresu. Praca w dużych korporacjach, wielozadaniowość i życie na pełnych obrotach powodują frustrację, złość oraz napięcie, z którym wielu z nas nie wie, jak sobie poradzić.

— A jak nasze podejście do alkoholu warunkuje pochodzenie i role, które są na nas narzucane?

— Niestety często model wychowania nie sprzyja dbaniu o siebie i o swoje potrzeby. W wielu rodzinach uczy się dziewczynki dbania o innych, bycia grzeczną, niepokazywania swoich emocji, co sprzyja różnym kryzysom emocjonalnym.

Owszem status społeczny, wymagania, oczekiwania wobec kobiet są inne niż w stosunku do mężczyzn. Stereotypowe podejście do kobiety jako „Matki-Polki", która ma być pracowita, zaradna, opiekuńcza, troskliwa, dbająca o dom i ognisko domowe, wychowująca dzieci i dbająca o nie, a także odpowiedzialna, uprzejma i kontrolująca swoje zachowanie. Ten obraz pokazuje, że kobieta „ma być tą, która wszystko ma ogarniać, pilnować, kontrolować", pewnego rodzaju misyjność jej dla innych, ale nie troska o siebie.

Obserwujemy, jak wiele kobiet próbuje zmagać się z oczekiwaniami wynikającymi z tej społecznej roli kobiety i żony. W trakcie spotkań terapeutycznych często mówią o tym, ile jest na ich głowach — od porannego przygotowania dzieci i odwiezienia ich do szkoły, przez codzienne obowiązki domowe, przygotowanie posiłków, pomoc w lekcjach, pracę zawodową, załatwianie wszelkich spraw urzędowych, rodzinnych, opiekę nad dziećmi czy organizację czasu wolnego itd.

Ten sposób funkcjonowania sprzyja poczuciu zmęczenia, samotności, niezrozumienia. Często niezaspokojone potrzeby kontaktów towarzyskich, odpoczynku, samorealizacji, docenienia i zauważenia ich starań powodują narastającą frustrację, złość, a niekiedy stany depresyjne. W związku z tym często alkohol staje się sposobem na nagrodzenie się po ciężkim dniu, jako forma relaksu i odprężenia.

— Alkohol w trudnych chwilach bywa też pocieszycielem.

— Wiele kobiet sięga po alkohol w wyniku m.in. doświadczonej traumy, śmierci bliskiej osoby, mobbingu w pracy, czy niezaspokojonych potrzeb emocjonalnych z okresu dzieciństwa. Obserwuję również znaczący wzrost picia u kobiet, które utraciły całkowicie lub częściowo pełnienie ważnych ról rodzinnych w wyniku m.in. rozwodu, separacji, wyjazdu partnera zagranicę, wyjazdu dzieci na studia czy wyprowadzki dzieci — tzw. syndrom opuszczonego gniazda.

Nie bez znaczenia jest również samoocena. U wielu uzależnionych kobiet dostrzega się niskie poczucie własnej wartości, pielęgnowanie w sobie ograniczających przekonań na swój temat, identyfikowanie własnych wad, a niedostrzeganie zalet. Tak nam wpojono w rodzinach — trzeba pomagać innym, nie bądź egoistką, nie można się chwalić, bo co o tobie pomyślą — przykładów jest wiele. Widoczne dążenie do perfekcjonizmu, dbanie o ład i porządek w domu, nieprzyznawanie sobie prawa do niepowodzeń, do proszenia o pomoc — to tylko niektóre czynniki mogące mieć wpływ na coraz częstsze sięganie po alkohol przez kobiety.

— Jak piją kobiety?

— Coraz więcej kobiet pije w samotności, w zaciszu domowym. Z mojego doświadczenia wynika, że wiele z nich spożywa alkohol np. podczas wykonywania obowiązków domowych lub po ich wypełnieniu, kiedy dzieci śpią. Stanowi to wówczas swego rodzaju formę samonagrodzenia, czy relaksu.

Wiele kobiet sięga po alkohol po powrocie z pracy do domu, aby się odstresować, odreagować. Zaczynają od jednego drinka, jednej lampki wina po ciężkim dniu, jako sposobu na zmęczenie, na lepszy sen a z czasem zaczyna się pojawiać coraz więcej alkoholu.

Fot. archiwum ośrodka

Monika Lulińska: W Polsce może być nawet 1,5 mln kobiet pijących szkodliwie i uzależnionych.

— Dlaczego pijemy samotnie?

— Kobiety potrafią przez długi czas ukrywać swoje picie, pijąc samotnie w domu. Starają się ukryć, ponieważ się wstydzą. Wysokie oczekiwania wobec kobiet sprawiają, że wiele z nich odczuwa lęk przed opinią społeczną.

Mężczyzna pijący w barze, podczas spotkań towarzyskich jest często usprawiedliwiany i rozumiany przez otoczenie. Często słyszy się sformułowania „po ciężkiej pracy chłodne piwko mu się należy", czy „co to za facet, co nie pije".

Natomiast kobieta pijąca alkohol jest oceniana pod kątem wywiązywania się z jej ról społecznych, bardzo szybko pojawia się krytyczna ocena społeczna np. „jak ona może pić, skoro ma dzieci"? I wiele innych sformułowań, które często są bardzo bolesne, poniżające i obniżające poziom postrzegania jej jako dobrej matki czy żony.

— Wydawałoby się, że skoro się wstydzimy problemu, to szybko chcemy się go pozbyć. Czy kobiety decydują się na podjęcie terapii we wcześniejszej niż mężczyźni fazie uzależnienia?

— Kobietom trudniej jest podjąć decyzję o rozpoczęciu leczenia. Znów wynika to przede wszystkim z roli, jaką pełni w społeczeństwie, poczucia winy i wstydu przed podjęciem terapii. Kobiety obawiają się opinii społecznej w momencie przyznania się do swojego uzależniania.

Wielokrotnie spotkałam się z tym, że pacjentki bardziej preferowały udział w sesjach indywidualnych niż grupowych. Wskazywały, że boją się, co o nich pomyślą pozostali członkowie grupy, jak ich ocenią jako matki czy żony.

Dostrzegam jednak, że świadomość kobiet wzrasta w obszarze picia szkodliwego, ryzykownego czy też uzależnienia i w związku z tym coraz częściej decydują się na podjęcie leczenia. Z moich doświadczeń wynika, że zgłaszają się na terapię zdecydowanie w dalszym etapie uzależnienia, kiedy picie alkoholu zaczyna przynosić coraz większe konsekwencje i/lub wychodzi na jaw w środowisku rodzinnym czy zawodowym.

Bardzo ważnym elementem mającym wpływ na podjęcie terapii jest otrzymane wsparcie emocjonalne ze strony najbliższych i towarzyszenie kobiecie w podjęciu decyzji o rozpoczęciu leczenia.

Istotny jest także pierwszy kontakt z terapeutą. Otrzymane od niego zrozumienie, empatia, otwartość czy aktywne słuchanie mogą się okazać niezwykle pomocne do nawiązania relacji terapeutycznej, która jest kluczowa dla dalszej współpracy i motywacji pacjentki do zmiany.

Uwzględniając trudności i problemy, z jakimi zmagają się pacjentki, dostrzegam istotę zindywidualizowania i dostosowania programu terapeutycznego do potrzeb kobiet. Niestety, brakuje w wielu ośrodkach i placówkach terapeutycznych odpowiedniej oferty adresowanej tylko dla pań. Uważam, że w takich przypadkach ważna jest praca terapeutyczna w kierunku budowania poczucia własnej wartości, odkrywania swoich potrzeb i nabywania umiejętności ich realizacji, a także treningi asertywności i konstruktywnego radzenia sobie z emocjami.

W terapiach dla kobiet niewątpliwie istotne jest poruszanie obszarów związanych właśnie z kobiecością — odkrywanie swojego piękna i wewnętrznych zasobów, troska o samą siebie i budowanie umiejętności proszenia innych o pomoc.

Do tematu wracamy już w kolejnym sobotnim wydaniu. Tym razem skupimy się na alternatywnych formach leczenia alkoholizmu.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 528ef53104

Nic tak nie spaja jak **miłość i szacunek**

Dominika Ogrodnik – lingwistka, podróżniczka i żeglarka. Na stałe mieszka we Francji, a w wakacje wraca nad mazurskie jeziora. Opowiedziała nam o swojej pasji i pomyśle na podróże. Jak już gdzieś jechać to... najlepiej na kilka lat.

— Jak udały się tegoroczne wakacje? Chyba do ostatniej chwili nie było wiadomo czy przyjedziecie do Polski ze względu na obecną sytuację epidemiologiczną.

— Tak. Nasz wyjazd stał pod dużym znakiem zapytania. Do ostatniej chwili liczyliśmy się z tym, że nie będziemy mogli przyjechać. Z córką i z partnerem na stałe mieszkamy we Francji, przyjazd do Polski na wakacje jest dla nas czymś naturalnym. To są dla nas jednocześnie zagraniczne wakacje i powrót do domu, do rodziny i przyjaciół. Ostatecznie udało nam się przyjechać i jeszcze całkiem sporo pożeglować.

— Na swoim koncie masz w tej dziedzinie niemałe sukcesy. Startujecie z całą ekipą w regatach. To bardzo aktywny sposób na urlop.

— Dwa i trzy lata temu zdobyliśmy I, a rok temu III miejsce. W tym roku, niestety nie powiodło nam się. Jesteśmy dobrą i zgraną załogą, ale nie mamy szans, kiedy nie ma wiatru. Przegrywamy z innymi drużynami, które znacznie lepiej czują się w wioślarstwie. Nie będę owijać w bawełnę, że są to drużyny w 100% męskie (śmiech). Nasza załoga zdecydowanie wybiera żeglarstwo. Prawie totalny brak wiatru sprawił, że w tegorocznej edycji regat nie osiągnęliśmy sukcesu na miarę naszych oczekiwań. Przy słabym wietrze żagle nie mogą ścigać się z wiosłami... Ponadto, wyniki i podium traktujemy tylko jak rodzaj bonusu do dobrej zabawy podczas wspólnego wypadu z przyjaciółmi. Ten rok dał nam za bardzo w kość, by dokładać sobie frustracji związanych z niewygranym wyścigiem. Był to bardzo udany wypad, a moja opalenizna przypomina tę z ciepłych, egzotycznych krajów (śmiech).

— To również wyczerpujący wyścig. Jesteś aktywną osobą, biegasz, żeglujesz, podróżujesz. Można powiedzieć, ze odpoczywasz w biegu.

— W zasadzie całe życie jestem w biegu, albo w jakiejś trasie, albo w trakcie przeprowadzki (śmiech). Regaty, o których rozmawiamy to 24 godzinny wyścig „Ratujmy DZy". DZa to dwumasztowa łódź żaglowo-wiosłowa. Kiedyś służyła do zdobywania uprawnień na stopień sternika jachtowego. Obecnie przepisy się zmieniły i taki stopień nie istnieje. DZa odeszła do lamusa. Doceniają ją już tylko tacy miłośnicy i koneserzy staroci jak my (śmiech). Są to łodzie duże, ciężkie i wymagające specyficznych umiejętności. Nie mniej jednak, co roku planujemy urlop tak, by móc uczestniczyć w tym niszowym wydarzeniu. Dla czystej przyjemności, nie nastawiając się na spektakularny sukces. Co roku spotykamy się w podobnym składzie. Przyjeżdża znajomy z Norwegii, ja na stałe mieszkam z rodziną we Francji. Te coroczne spotkania są nieodłącznym elementem naszej dorocznej pielgrzymki do ojczyzny. Za rok odbędzie się już 20., jubileuszowa edycja regat. Mamy nadzieję, ze warunki będą bardziej sprzyjające.

— Sprzyjające czyli jakie?

— Czyli bardziej żeglarskie, a mniej wioślarskie (śmiech). Musi po prostu wiać.

— Francja jest teraz twoim domem, ale to nie był pierwszy punkt na trasie twojej podróży po Europie, bo tych przeprowadzek zaliczyłaś kilka w swoim życiu.

— Tak, przyznaję, że nie potrafię usiedzieć w jednym miejscu. To zwyczajnie mnie męczy. Nie jestem obieżyświatem, a raczej obywatelem Europy i w zasadzie w jej obrębie się przemieszczam i pomieszkuję. To tu, to tam. Poza Europą byłam jeszcze w Iranie, ale bardzo krótko. Natomiast zawsze byłam zwolenniczką podróży długoterminowych. Kiedy gdzieś już dojadę, to lubię tam trochę pomieszkać. Owszem uwielbiam architekturę, która w każdym kraju jest w jakiś sposób piękna i charakterystyczna, którą można poznać podczas zwiedzania z przewodnikiem z biura podróży. Jednak przede wszystkim interesują mnie ludzie. Ich zwyczaje, nawyki, język, kultura. Wnikanie w ich strukturę społeczną najbardziej mnie fascynuje. Swego czasu, gdy mieszkałam w Rumunii i mój rumuński był już naprawdę bardzo płynny, to udało mi się nawet przekonać bukaresztańskiego taksówkarza, że jestem rodowitą Rumunką dzięki czemu nie zostałam oszukana i zostałam odwieziona najkrótszą trasą (śmiech). W ten sposób uniknęłam przepłacania za taksówkę. Moje wyjazdy „na dłużej", a nie tylko na kilka dni, pokazały mi również, że wszędzie ludzie są tacy sami i nie za bardzo różnimy się od siebie nawzajem. Wszędzie są dobrzy i źli, mądrzy i głupi, fajni i niefajni.

— Rumunia to raczej nie jest popularny kierunek? Skąd decyzja o wyjeździe i przeprowadzce.

— W Rumunii mieszkałam 5 lat. A znalazłam się tam nie przypadkiem. Wyjechałam na stypendium w trakcie studiów. Studiowałam język francuski, potem doszedł język rumuński. Po maturze wyjechałam na studia romanistyczne do Poznania. Języka francuskiego uczyłam się przez całe liceum. Okazuje się, że oba te języki są bardzo do siebie podobne ale rumuński ma w sobie coś, co absolutnie uwielbiam. Ma więcej polotu i romantyzmu niż francuski. Przez 3 lata studiów licencjackich poznałam go lepiej niż przez lata ucząc się języka francuskiego. Dlatego też podjęłam decyzję o wyjeździe. To były niesamowite lata. Tam urodziła się moja córka. Poznałam męża, z którym już nie jesteśmy razem, ale Rumunię nadal uważam za moją mentalną ojczyznę i być może kiedyś tam wrócę. Po pięciu latach wróciłam do Polski na kilka lat, a potem znów zaczęło mnie nosić (śmiech)

— Czyli Francja, z racji twojego wykształcenia i umiejętności językowych, była naturalnym kierunkiem?

— Do nauki francuskiego namówiła mnie mama. Mam rodzinę we Francji i miałam być takim łącznikiem pomiędzy Francją a Polską. Z moją mama trudno dyskutować (śmiech). Ja osobiście chciałam się uczyć niemieckiego. Uważałam i nadal uważam, że to piękny język, natomiast nie był zbyt popularny wśród moich rówieśników. Francuski brzmiał dla mnie zbyt neutralnie, najpiękniejszy jest oczywiście rumuński, do nauki którego gorąco zachęcam. Wracając do języka niemieckiego, to w roku 1990 byłam z moimi rodzicami na wakacjach w Dreźnie i tam poznałam Stefana, w którym szaleńczo się zakochałam. Koniecznie chciałam się nauczyć z nim komunikować. Niestety, nic z tej miłości na odległość nie wyszło. Tak samo jak z nauki języka niemieckiego. Natomiast miłość w każdym języku brzmi pięknie, a moje zamiłowanie do podróży skierowało mnie do Francji, gdzie obecnie mieszkam w niewielkim, burgundzkim miasteczku o wdzięcznej nazwie Is-sur-Tille. Niedawno zostałam nawet wybrana radną. Można więc powiedzieć, że wtopiłam się w strukturę społeczną na tyle mocno, że uważają mnie tam za swoją. Bardzo mnie to cieszy, daje poczucie bezpieczeństwa i ogromnej satysfakcji.

— Myślisz, że zostaniesz tam już na stałe?

— Póki wiatr będzie wiał w żagle (śmiech). Na razie mam kilka planów długoterminowych związanych z Francją, ale kto wie. Lubię zmiany, lubię podróżować, doświadczać i uczyć się nowych rzeczy. Mimo, że z pozoru wszystkie narody się różnią, a miłość w każdym języku brzmi inaczej, to uważam, że nic tak nie spaja międzynarodowych więzi jak właśnie miłość i szacunek. Jeżeli otworzymy się na drugiego człowieka, to w każdym kraju możemy znaleźć swój dom.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
redakcja@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

Rada Nadzorcza
Elbląskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Sielanka"

ogłasza konkurs na
PREZESA ZARZĄDU SPÓŁDZIELNI

1. Z zasadami konkursu na prezesa Zarządu Spółdzielni zainteresowane osoby mogą zapoznać się na stronie internetowej ESM „Sielanka" www.esmsielanka.elblag.pl lub na tablicy ogłoszeń w siedzibie przy ul. Gwiezdnej 26/27.
2. Oferty można składać osobiście w siedzibie Spółdzielni przy ul. Gwiezdnej 26/27 w Elblągu lub za pośrednictwem poczty. Osoby składające oferty osobiście w siedzibie Spółdzielni proszone są o zachowanie zasad wynikających z obowiązującego reżimu sanitarnego.
3. Oferty będą przyjmowane **do dnia 9 października 2020 r. do godz. 14.00**. W przypadku przesłania ofert pocztą liczy się data i godzina wpływu do Spółdzielni. Oferty złożone po terminie nie będą rozpatrywane.
4. Rada Nadzorcza ESM „Sielanka" zastrzega sobie prawo odwołania postępowania konkursowego w każdym czasie, bez podania przyczyn i bez wyłonienia kandydata.

50320see1-A-G

eprasa.pl 528ef53104

Nie czekajmy na kolejny poniedziałek

Monika Bartkiewicz, certyfikowany trener personalny z Olsztyna, mówi, w jaki sposób możemy skorzystać z uroków miasta i najbliższego otoczenia, aby poprawić odporność organizmu i przygotować go na nadchodzącą słotę. Dzięki niezwykłemu mikroklimatowi osoby aktywne fizycznie mają bardzo wiele możliwości zdrowego spędzania czasu.

Fot. Alex Waleszczyński

Monika Bartkiewicz: Prowadzenie zdrowego stylu życia z pewnością wymaga wielu wyrzeczeń, ale także przynosi same korzyści, od poprawy sylwetki czy samopoczucia psychicznego jak i zdrowia fizycznego, co jest w tych czasach nieocenione.

— Żyjemy w jednym z najpiękniejszych regionów w Polsce. Mamy jeziora, lasy, właściwie wszystko, czego mogliby oczekiwać ludzie aktywni fizycznie. Czy, według pani, umiemy z tych dobrodziejstw korzystać?

— W chwili obecnej zdecydowanie tak! Polska turystyka przeżywa w tym roku rozkwit. Po ciężkich dwóch miesiącach lockdownu i ograniczeniach w ruchu międzynarodowym, ludzie spragnieni ruchu na świeżym powietrzu przypomnieli sobie i docenili piękne okoliczności przyrody, jakie nas otaczają. Dało się zauważyć wzmożony ruch turystyczny nie tylko w naszym regionie, ale i całym kraju. Sezon wakacyjny pokazał nam, że codzienną i weekendową rozrywką mogą być nie tylko zakupy w galeriach, ale i czynne spędzanie wolnego czasu na rowerze, rolkach czy nad jeziorami.

— Co myśli pani o budowaniu kolejnych „siłowni" na wolnym powietrzu — czy mieszkańcy Olsztyna chętnie z nich korzystają?

— Z pewnością jest to fajna inicjatywa, która stanowi w pewnym sensie element urozmaicający krajobraz miasta. Czy jednak są one na tyle popularne, aby zastanawiać się nad budową kolejnych? W mojej opinii nie. Koszt takich siłowni jest znaczny, a grono osób, dla których są przeznaczone, nie jest na tyle szerokie, aby inwestować w nie tak duże środki. Zdecydowanie lepszym pomysłem byłoby stworzenie miejsc, które będą połączeniem siłowni, miejsca do relaksu, małego placu zabaw dla dzieci czy ogrodu, gdzie przy okazji można wyprowadzić swojego zwierzaka. Takie punkty stanowiłyby miłe urozmaicenie osiedli dla znacznie większej liczby mieszkańców.

— Gdyby to od pani zależało i w grę wchodziłby nieograniczony budżet — jakie atrakcje dla ludzi aktywnych powstałyby w naszym mieście? Czego wciąż brakuje?

— Sama niejednokrotnie prowadziłam dyskusje wśród znajomych na ten temat. Do najczęściej wymienianych atrakcji mogę zaliczyć kryte lodowisko, które byłoby na tyle duże i komfortowe, aby pomieścić wszystkich pasjonatów łyżwiarstwa, park rozrywki dla rodzin z dziećmi czy rozbudowa sieci ścieżek rowerowych na terenie miasta i okolic. Najważniejszym i najbardziej pożądanym przez mieszkańców elementem infrastruktury sportowej pozostają jednak nadal rowery miejskie, których niestety w tym roku zabrakło, a cieszyły się olbrzymią popularnością.

— Powoli, ale nieubłaganie, nadchodzą chłodne dni. Mieszkańcy Olsztyna obawiają się ich szczególnie ze względu na obecną sytuację pandemiczną na świecie. Czy są ćwiczenia mogące podnieść odporność na nadchodzący czas? Jaką aktywność może pani polecić?

— Temat odporności powraca co roku jak bumerang. Niestety przypominamy sobie o nim, kiedy już zapala się czerwona lampka. Temperatura spada, pogoda nie sprzyja wychodzeniu na świeże powietrze, stajemy się osowiali i wkraczamy praktycznie w fazę zimowego letargu.

Zapomnijmy na chwilę o swoich autach, wskoczmy w wygodne buty i pójdźmy na długi spacer do lasu. Zabierzmy swojego ulubionego psiaka i wyjdźmy na krótki jogging po osiedlowych uliczkach czy ścieżkach dookoła jeziora.

Należy jednak pamiętać, że nie da się nadrobić straconego czasu kilkoma ćwiczeniami. Budowanie odporności to długotrwały proces, na który składa się wiele czynników, o których zapominamy na co dzień. Odpowiednia ilość snu – co najmniej 6-7 godzin na dobę – ma wpływ na zwiększenie produkcji białek, których rolą jest kontrolowanie stanu zapalnego w naszym organizmie. Stąd też w trakcie infekcji nasze zapotrzebowanie na sen jest znacznie większe, gdyż organizm walczy z chorobą.

Zbawienny wpływ aktywności fizycznej na stan naszej odporności został już niejednokrotnie udowodniony. Badania wykazują, iż osoby szczupłe wykazują się sprawniejszym funkcjonowaniem układu odpornościowego, mniejszą podatnością na działanie patogenów oraz szybszą reakcją ze strony naszych naturalnych czynników przeciwzapalnych.

Przy kwestiach związanych z odpornością nie należy również pomijać sprawy żywienia. Jest to temat rzeka, o którym można byłoby mówić bez końca, jednak pamiętajmy – im zdrowiej się odżywiamy, w tym lepszej kondycji jest nasza mikrobiota jelitowa, czyli swoisty generator odporności organizmu. Prowadzenie zdrowego stylu życia z pewnością wymaga wielu wyrzeczeń, ale także przynosi same korzyści, od poprawy sylwetki czy samopoczucia psychicznego jak i zdrowia fizycznego, co jest w tych czasach nieocenione.

— Co poleciłaby pani osobom, które raczej nie są typem sportowca?

— Bycie sportowcem nie oznacza jedynie dźwigania ciężarów na siłowni czy wyczynowej jazdy na nartach. Zapomnijmy na chwilę o swoich autach, wskoczmy w wygodne buty i pójdźmy na długi spacer do lasu. Zabierzmy swojego ulubionego psiaka i wyjdźmy na krótki jogging po osiedlowych uliczkach czy naszych pięknych ścieżkach dookoła olsztyńskich jezior. Z pewnością obydwojgu przyniesie to wiele przyjemności. Metodą małych, aktywnych kroczków osiągniemy zdecydowanie więcej, niż zaleganiem całymi dniami przed telewizorem.

— Czy nadchodzący czas jest dobry, aby wskoczyć na bieżnię i nadrobić cały rok lenistwa?

— Każdy czas jest dobry na zrobienie czegoś dla siebie! Im szybciej zaczniemy działać, tym szybciej pojawią się pierwsze efekty!

— Ma pani jakieś sekretne sposoby na radzenie sobie z okresem grypowym? Jakieś magiczne mikstury od babci?

— Jak już wspomniałam, żadna magiczna mikstura nie zastąpi zdrowego stylu życia i budowania odporności od samych podstaw. Herbatka z miodem czy sokiem z malin, może nas wspomóc, ale w walce z chorobą, a nie wzmocnieniem organizmu przed atakiem ze strony wirusów i bakterii.

— Jest wiele osób, które chcą korzystać z siłowni i innych treningów, ale boją się spróbować — głównie z powodu pandemii. Czy jest się czego bać?

— Dało się zauważyć, że obecność wirusa odcisnęła swoje piętno w naszej psychice. W początkowej fazie pandemii liczba osób chodzących do klubów fitness znacznie spadła. Dziś już nieco ochłonęliśmy i zaczęliśmy rozsądniej podchodzić do całej sprawy. Przede wszystkim musimy mieć na uwadze, jak działa klub, w którym zamierzamy ćwiczyć. Podstawową kwestią jest tu zachowanie higieny. Dezynfekcja sprzętu, nakaz zmiany obuwia i używanie ręczników podczas ćwiczeń czy ogólna czystość obiektu to najistotniejsze elementy, na których powinniśmy się skupić.

Z perspektywy klubu, bezpieczeństwo klientów ma być w tym przypadku priorytetem. Z drugiej strony nie zapominajmy, że my również jesteśmy odpowiedzialni za zdrowie swoje i innych. Jesteś przeziębiony? Zostań w domu! Mało skomplikowana rada, ale jakże istotna w tych czasach! Jeśli będziemy stosować się do zaleceń, każdy z nas może swobodnie korzystać z tego, co ma do zaoferowania branża fitness.

— W takim razie — jak zacząć?

— Od razu! Nie czekajmy na kolejny poniedziałek, kiedy to magicznym sposobem mamy stać się pełnowymiarowymi sportowcami, którzy stosują diety cud! Nikt nie zrobi tego za nas, a każdy kolejny dzień bez konkretnych decyzji, to dzień stracony!

ALEX WALESZCZYŃSKI
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 528ef53104

Kobieto! Zadbaj o swojego mężczyznę!

Rak prostaty to obecnie najczęściej rozpoznawany nowotwór złośliwy wśród mężczyzn. Niestety, wciąż jest tematem tabu...! Dlatego przypominam: kobiety mają się regularnie badać u ginekologa, ale raz na jakiś czas do urologa powinny zabrać swojego mężczyznę...!

Na raka prostaty codziennie umiera w Polsce 15 pacjentów, z czego największa umieralność notowana jest w województwie pomorskim. Czy możemy to sobie wyobrazić? 15 mężczyzn każdego dnia znika — z grona naszych znajomych, współpracowników, sąsiadów... Z osiedlowego sklepu, stacji benzynowej i ulubionego zakładu fryzjerskiego...! Dlaczego tak się dzieje, skoro wykrycie choroby na wczesnym etapie daje nawet 90 proc. skuteczności wyleczenia? Powodem — jak prawie zawsze — jest niska świadomość społeczna i nie wiedzieć czym podyktowana niechęć mężczyzn do wykonywania profilaktycznych badań prostaty.

Alarm!

Eksperci bezustannie alarmują, że zachorowalność na raka prostaty stale wzrasta. W Polsce nowotwór ten stanowi już ok. 20 proc. wszystkich rozpoznanych nowotworów złośliwych. Co ni mniej, ni więcej oznacza, że jeden na pięciu mężczyzn zmagający się z chorobą onkologiczną, choruje na raka prostaty. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów w Polsce rejestruje się rocznie około 16 tys. nowych zachorowań i niemal 5 tys. zgonów. Tym samym rak prostaty zajmuje 10. miejsce wśród zgonów z powodu nowotworów złośliwych u mężczyzn.

— Od 2015 r. liczba zgonów z powodu tego nowotworu w Unii Europejskiej spadła o 7 proc. To zasługa nie tylko leczenia, ale i lepszej diagnostyki. Niestety, Polska jest jedynym krajem, do którego ten wskaźnik się nie odnosi, bowiem od pięciu lat obserwujemy wzrost śmiertelności o 18 proc. Przyczyn takiego stanu można dopatrywać się m.in. w opóźnionej diagnostyce. Im wcześniej wykryta choroba, tym większa szansa na jej wyleczenie oraz szersze możliwości terapeutyczne, dlatego tak ważna jest profilaktyka i regularne wykonywanie badań — mówi dr n. med. Lech Stachurski, urolog, ordynator Oddziału Urologii, Urologii Onkologicznej i Andrologii Szpitala Morskiego im. PCK w Gdyni.

Co to za rak?

Czym jest rak prostaty i kto jest na niego narażony? Rak prostaty to złośliwy nowotwór, który wywodzi się z prostaty, zwanej inaczej gruczołem krokowym lub sterczem. Prostata stanowi element męskiego układu rozrodczego, w którym pełni bardzo ważną funkcję w produkcji nasienia. W obrębie prostaty może jednak dochodzić do szeregu procesów chorobowych — zarówno niewielkiego rozrostu, jak i zmian nowotworowych, które mogą być łagodne bądź złośliwe. W odróżnieniu od nowotworów łagodnych, nowotwory złośliwe zazwyczaj charakteryzują się szybkim i nieprzerwanym wzrostem, destrukcyjnym naciekaniem sąsiadujących tkanek i narządów, umiejętnością rozsiewu do układu chłonnego oraz do innych narządów, a także ryzykiem nawrotu po leczeniu.

— Najczęstszym rodzajem zmian nowotworowych prostaty jest rak gruczołowy, który występuje w 95 proc. przypadków. Do mniej częstszych należą nowotwory drobnokomórkowe i neuroendokrynne, które mogą stanowić także część utkania wraz z rakiem gruczołowym. Różnicowanie to jest ważne ze względu na odmienne sposoby leczenia w zależności od rodzaju nowotworu – wyjaśnia dr Stachurski.

Prawdopodobieństwo zachorowania rośnie wraz z wiekiem, a szczyt zachorowań przypada pomiędzy 60. a 70. rokiem życia, choć chorują też znacznie młodsi mężczyźni. Do rozwoju nowotworu może przyczynić się dieta bogata w białko, otyłość, picie alkoholu, brak aktywności fizycznej, a także obciążenia genetyczne.

— Zachorowanie na raka prostaty u członka rodziny w pierwszej linii pokrewieństwa zwiększa ryzyko nawet 2-3 krotnie. Im większa liczba przypadków zachorowania na raka prostaty w rodzinie, tym większe, dochodzące nawet

fot. pixabay

REKLAMA

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

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

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

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

Zdrowie.wm.pl
16815otbp-c -K

eprasa.pl 528ef53104

Czy rak prostaty może dotyczyć także młodych mężczyzn?

— Niestety, właśnie ich coraz częściej dotyczy — mówi dr Stachurski. — O ile jeszcze kilka lat temu mężczyzna kwalifikowany był do leczenia raka stercza w wieku ok. 40 lat, tak dziś są to mężczyźni coraz młodsi. Po 50. roku życia mężczyźni powinni się badać regularnie, przynajmniej raz w roku, na zasadzie kontroli. A już zwłaszcza ci, którzy w rodzinie mieli przypadki raka prostaty — choćby u taty. Ci mężczyźni powinni zgłosić się na badanie nawet przed ukończeniem 40 lat.

do 10-krotności ryzyko zachorowania w stosunku do populacji osób nieobciążonych dziedzicznie — wyjaśnia dr Lech Stachurski.

Jakie badania i kiedy?

Wcześnie wykryta choroba daje duże szanse na jej całkowite wyleczenie. Tymczasem z raportu „Narodowego Testu Zdrowia Polaków" wynika, że badaniu PSA (ang. Prostate Specific Antigen, antygenu gruczołu krokowego — badanie wykonywane w diagnostyce raka prostaty) poddało się zaledwie 37 proc. Polaków w wieku od 55 do 64 lat — tylko jeden na trzech mężczyzn...! Eksperci alarmują, że to stanowczo za mało.

— Jedną z metod pozwalającą na wczesne wykrycie raka prostaty jest badanie poziomu specyficznego dla prostaty antygenu PSA. Należy jednak pamiętać, że nawet u 10 proc. osób z poziomem PSA w granicach normy może dojść do zachorowania na raka prostaty. Z drugiej strony nawet 25 proc. mężczyzn z podwyższonym poziomem PSA nie ma raka prostaty — do podwyższonego poziomu PSA może dochodzić np. w ciągu 48 godzin od jazdy na rowerze lub stosunku płciowego. Badanie to regularnie powinni wykonywać mężczyźni po 50. roku życia, a w rodzinach, w których dochodziło do zachorowań na ten nowotwór — już po 40. urodzinach. Tymczasem wielu z nich lekceważy te zalecenia i unika wizyty u lekarza — podkreśla dr Stachurski.

Jak zaznacza ekspert, na późną wykrywalność choroby wpływ może mieć też fakt, że podstawowym badaniem diagnostycznym raka prostaty jest badanie per rectum. Choć powinno być ono przeprowadzane przez każdego mężczyznę po 50. roku życia, dla wielu z nich ta kwestia wciąż pozostaje tematem tabu. — Badanie per rectum polega na badaniu palcem stercza przez odbyt, co pozwala na bezpośrednią ocenę gruczołu krokowego. Lekarze mają wówczas możliwość nie tylko ocenić wielkość gruczołu, ale i jego konsystencję (twardość) oraz budowę. Niestety, u zbyt wielu mężczyzn tego typu badanie wciąż budzi strach i niepotrzebne skrępowanie — wyjaśnia dr Stachurski.

Według specjalisty regularne wykonywanie badań istotne jest także z innego powodu — w większości przypadków w początkowej fazie rak prostaty przebiega całkowicie bezobjawowo. — W rezultacie blisko 25 proc. osób, u których rozpoznajemy raka prostaty, ma już przerzuty. Warto pamiętać, że w przypadku choroby ograniczonej do prostaty dysponujemy nowoczesnym leczeniem. Problemem jest leczenie pacjentów z chorobą zaawansowaną, bo ten rak jest przebiegły — szybko się uodparnia i eliminuje z komórek nowotworowych dostarczone przez nas leki. Dlatego obok regularnych badań, niezbędnych we wczesnej diagnostyce, niezwykle ważny jest też dostęp do różnorodnych terapii. Niestety, na taką skalę problemu liczba opcji terapeutycznych w Polsce jest niewystarczająca i znacząco odbiega dostępnością od standardów w innych krajach Europy — podkreśla dr Stachurski. I dodaje:

— Nie wstydźmy się badań, bo mogą uratować nam życie. Nie zwlekajmy też z badaniami do czasu zakończenia pandemii — szpitale zapewniają w tej kwestii absolutne bezpieczeństwo.

Jakie objawy mogą świadczyć o raku prostaty?

— Dla raka prostaty nie ma typowych objawów — mówi dr Stachurski. — Zdarza się, że przebiega on zupełnie bezobjawowo. A czasem przebiega pod maską łagodnego przerostu stercza. Czym to się objawia? Częstszym oddawaniem i trudnościami w oddawaniu moczu, także węższym strumieniem moczu — aż do sytuacji, kiedy z powodu parcia na pęcherz trzeba wstawać nawet kilka razy jednej nocy. Także parcia naglące — czyli sytuacje, kiedy pacjent poczuje impuls, że powinien oddać mocz, i musi to zrobić dokładnie w tej samej chwili. Stąd tak bardzo apelujemy o obserwację własnego organizmu i wczesne wykrywanie. Rzeczywiście, początkowo może ciężko rak prostaty zauważyć, a on już jest.

Jak pandemia wpłynęła na wykrywalność leczenie i profilaktykę raka prostaty?

— Jeśli normalnie przyjmujemy na operacje ok. 2,5 tys. pacjentów rocznie — to w okresie czterech miesięcy ścisłej kwarantanny zgłosiło się na nasz oddział o 450 pacjentów mniej. Sądzę, że utrudniony dostęp, ale i obawa przed zakażeniem spowodują z czasem, że część przypadków będzie już przedawniona — mówi dr Stachurski.

Oprac. mmb

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY #OSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

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

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-F-K

eprasa.pl 528ef53104

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

mp-otbr-6791a-M

ZWIERZĘTA

kupię

KUPIĘ konie, 606-655-378

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

zamienię

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

do wynajęcia

2- pokojowe studentkom, tel. (89)527-79-34

3 -pokojowe w centrum, tel. 518-635-930

WYNAJMĘ pokój, 787-652-835

PRACA

dam pracę

KRAWCOWA - szwaczka w Olsztynie, 603-287-981

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

ZATRUDNIĘ do sprzątania terenów zewnętrznych i pielęgnacji zieleni w Olsztynie. Kontakt telefoniczny , tel.(89)533-37-51, lub osobisty ul. Lubelska 32 w Olsztynie.

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

USŁUGI

budowa | remont

MALOWANIE, szpachlowanie, tapetowanie, 574-987-932

POLBRUK transport, 602-401-309

REMONTY mieszkań, elektryka, hydraulika, 602-477-817

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, 693-797-778

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

PALETY drewniane uszkodzone na opał 2 zł sztuka, tel. 502753210

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

SPRZEDAM pionizator Albatros 2 do rehabilitacji osoby niepełnosprawnej. Nowy. Cena do uzgodnienia. 502-568-898, (89)741-22-53, Mrągowo

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-K

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

614619opb1-e-M

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

614219opb1-E-G

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

eprasa.pl 528ef53104

Atak zaczął... atak na 15. tytuł

Siatkówka niepełnosprawnych\\\ W Policach rozegrano pierwszy z trzech turniejów o mistrzostwo Polski w siatkówce na siedząco. Będąca już 14-krotnym mistrzem kraju, drużyna IKS Atak Elbląg znakomicie zaczęła sezon i zmierza po kolejny tytuł.

Fot. Anita Rekas-Woźny

Siatkarze Ataku od razu usadowili się na prowadzeniu w mistrzostwach Polski

Podopieczni trenera Tomasza Woźnego z Integracyjnego Klubu Sportowego Atak nie mieli sobie równych w Policach: wygrali wszystkie cztery spotkania, nie tracąc przy tym żadnego seta! I tak, elblążanie pokonali kolejno: Wilczka Wilków 2:0 (11, 11), Start Szczecin 2:0 (19, 22), Silesię II Katowice (7, 5) oraz Start Warszawa 2:0 (7, 8).

Drugi turniej zaplanowano na 23-25 października w Łodzi, natomiast zawody finałowe mają być rozegrane w terminie 13-15 listopada we Wrocławiu.

— Drużyna zrobiła pierwszy krok do mistrzowskiego tytułu i trzeba sobie jasno powiedzieć, że inne miejsce niż pierwsze będzie naszą porażką — podkreśla Tomasz Woźny, szkoleniowiec Ataku. — Oczywiście, nikogo nie lekceważymy i do każdego rywala podchodzimy z szacunkiem, ale my zawsze gramy o zwycięstwo. I tak ma być także w następnych turniejach — dodaje z uśmiechem.

Atak zagrał w składzie: Joanna Świderska, Krzysztof Wojtaszek, Oskar Woźny, Jarosław Czyżewski, Mariusz Wojdag, Łukasz Biedrzycki, Rafał Wojtowicz, Andrzej Młynarczyk, Dariusz Fercho.

JERZY KUCZYŃSKI
j.kuczynski@dziennikelblaski.pl

TABELA

1. IKS Atak Elbląg	4	12	8:0
2. Indra Kaźmierz	4	12	8:0
3. Start Wrocław	4	8	6:3
4. Silesia I Katowice	3	7	5:2
5. Start Szczecin	4	6	4:4
6. Start W-wa	5	3	3:9
7. Start Łódź	5	3	3:9
8. Wilków	4	2	2:7
9. Silesia II	3	0	0:6

SPRINTEM

BRYDŻ SPORTOWY\\\
W związku z panującą pandemią koronawirusa, brydżyści „przenieśli się" do internetu. I nie inaczej było też w przypadku tradycyjnego turnieju par o Puchar Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego 2020 Open, rozegranego na światowej platformie internetowej Bridge Basse Online.
W zawodach wystartowało 68 brydżystów z Olsztyna, Giżycka, Ełku, Bartoszyc, Szczytna, Morąga i wielu innych miejscowości. Dość niespodziewanie turniej wygrał olsztyński duet Jerzy Bludau/Filip Bieńkowski, uzyskując bardzo dobry wynik 74,78 proc. Drugie miejsce przypadło utytułowanej parze arcymistrzów z Olsztyna - Janowi Rogowskiemu i Grzegorzowi Proboli, a trzeci był (również niespodziewanie) Tomasz Sinkiewicz z Bartoszyc, grający w parze z tajemniczym... Robotem. – Bardzo serdecznie dziękujemy panu Markowi Gustawowi Brzezinowi, marszałkowi województwa warmińsko-mazurskiego, za honorowy patronat oraz samorządowi województwa za pomoc w organizacji imprezy – mówi Leonard Jaskowiak, główny organizator zawodów.
* Czołówka turnieju marszałka: 1. Jerzy Bludau/Filip Bieńkowski 74,78 proc.; 2. Jan Rogowski/Grzegorz Probola 64,96; 3. Tomasz Sinkiewicz/Robot 62,86; 4. Przemysław Bednarski (Ełk)/Krzysztof Pękala (Węgorzewo) 62,65; 5. Darek Filipek/Jacek Trętowski (Bartoszyce) 61,47; 6. Ireneusz Jagielski/Edmund Reczuga (Olsztyn) 59,25; 7. Jan Janiak/Jan Stańczak (Morąg) 58,67; 8. Jakub Kowalczyk/Arkadiusz Cwyrko (Olsztyn) 57,80; 9. Henryk Łakomski/Józef Kamiński (Giżycko) 56,05; 10. Mirosław Roesler/Edward Wojewoda (Olsztyn) 55,73 proc. Zawody sędziował Tomasz Lisica (nick „Kaktus").

SPORT W TV\\\ **SOBOTA.** • **Tenis.** French Open w Paryżu (10.55, 13, 15, 17, 19, Eurosport 1)
• **Piłka nożna.** Ekstraliga kobiet: APLG Gdańsk - UKS SMS Łódź (10.55, TVP Sport); Fortuna 1. liga: Tychy - Korona (12.30, Polsat Sport); LaLiga: Valladolid - Eibar (12.55, Eleven Sports 1); Premier League: Chelsea - Crystal Palace, Everton - Brighton (13.25, 15.55, Canal+ Sport 2), Leeds - Manchester C., Newcastle - Burnley (18.25, 20.55, Canal+ Sport 2); Serie A: Sassuolo - Crotone (14.55, Eleven Sports 3), Genoa - Torino (17.55, Eleven Sports 2), Udinese - Roma (20.40, Eleven Sports 1); PKO Ekstraklasa: Podbeskidzie - Stal (14.55, Canal+ Sport), Pogoń - Jagiellonia (17.25, Canal+ Sport 3), Zagłębie - Górnik (19.55, Canal+ Sport); Bundesliga: Köln - M'gladbach, Lipsk - Schalke (15.25, 18.25, Eleven Sports 1)
• **Rugby.** Ekstraliga: Skra Warszawa - Pogoń Siedlce (13, Polsat Sport Fight)
• **Kolarstwo.** Giro d'Italia, 1. etap: jazda indywidualna na czas Monreale - Palermo (13.10, Eurosport 2)
• **Piłka ręczna.** Puchar Polski mężczyzn, półfinały: Vive - Górnik, Azoty-Puławy - Wisła (13.25, 15.55, TVP Sport); mecz towarzyski kobiet: Szwecja - Polska (17.50, TVP Sport)
• **Siatkówka.** Tauron Liga kobiet: Developres - Joker (14.45, Polsat Sport); PlusLiga: Indykpol AZS - MKS Będzin, Trefl - ZAKSA (17.30, 20.30, Polsat Sport)
• **Lekka atletyka.** WA Continental Tour - Kip Keino Classic (15, Polsat Sport Extra)
• **Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: Anwil - Legia (17.30, Polsat Sport Extra)

NIEDZIELA. • **Tenis.** French Open w Paryżu (10.55, 13, 15, 17, 19, Eurosport 1)
• **Motocross.** Mistrzostwa świata w Mantui (12, Eurosport 2)
• **Piłka nożna.** PKO Ekstraklasa: Wisła K. - Lechia (12.20, TVP Sport; 12.25, Canal+ Sport), Warta - Legia (14.55, Canal+ Sport), Piast - Lech (17.25, Canal+ Sport 3, Canal+ Premium); Serie A: Atalanta - Cagliari, Lazio - Inter, Milan - Spezia (12.25, 14.55, 17.55, Eleven Sports 2), Benevento - Bologna (14.55, Eleven Sports 3), Juventus - Napoli (20.40, Eleven Sports 1); Fortuna 1. liga: ŁKS - Resovia (12.30, Polsat Sport); Premier League: Southampton - West Bromwich (12.55, Canal+ Sport 2), Manchester Utd - Tottenham, Aston Villa - Liverpool (17.25, 20.10, Canal+ Sport); LaLiga: Alavés - Bilbao (13.55, Eleven Sports 4), Levante - Real (15.55, Eleven Sports 1), Barcelona - Sevilla (20.55, Canal+ Sport 2); II liga: Stal - Skra (14.55, TVP Sport); Bundesliga: Wolfsburg - Augsburg (15.25, Canal+ Sport 2), Bayern - Hertha (17.55, Eleven Sports 1)
• **Rugby.** Ekstraliga: Orkan Sochaczew - Rugby Łódź (12.50, Polsat Sport Fight)
• Kolarstwo. Giro d'Italia, 2. etap/Liege-Bastogne-Liege - transmisja łączona (13, Eurosport 2)
• **Siatkówka.** PlusLiga: Katowice - Cuprum, Czarni - Resovia, Ślepsk - Aluron (14.45, 17.30, 20.30, Polsat Sport)
• **Tenis stołowy.** LOTTO Superliga mężczyzn: Jarosław - Fibrain AZS Politechnika (15.45, SportKlub)
• **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Trefl - Start (17.30, Polsat Sport Extra)
• **Piłka ręczna.** Puchar Polski mężczyzn: finał (17.55, TVP Sport)
• Żużel. PGE Ekstraliga, półfinał play-off: Stal Gorzów - Sparta Wrocław (18.45, nSport+). **pes**

eprasa.pl 528ef53104

W sobotę o g. 17 w Elblągu (ul. Kościuszki)
I-ligowe derby piłkarzy ręcznych
KPR - Warmia Energa Olsztyn

To nie jest **nic wymyślonego**

Piłka ręczna\\\ Zrobię wszystko, żeby druga liga wróciła do naszego miasta – deklaruje Ireneusz Łonczyński, prezes Stowarzyszenia Miłośników Szczypiorniaka w Bartoszycach. – Nie chcę zapeszać, ale mam nadzieję, że będziemy mieli sponsora...

Ireneusz Łonczyński (w środku) marzy o tym, żeby Bartoszyce znów miały II ligę szczypiorniaka.

Fot. Grzegorz Kwakszys

— Hasło „druga liga musi być" stało się chyba pańskim życiowym mottem?

— (uśmiech) Dopóki żyję, zrobię wszystko, aby druga liga piłki ręcznej wróciła do Bartoszyc. Mamy „materiał" ludzki, bo jest kilku chłopców z młodzieżowego zespołu MDK Bartoszyce, którzy chcą z nami grać. Posiłkowalibyśmy się też dwoma lub trzema zawodnikami z Kętrzyna, którzy grali już w drugiej lidze, no i jesteśmy my, czyli mastersi.

— Wystarczyłoby to na ligę?

— Myślę, że na końcu tabeli byśmy się nie znaleźli. Z tej ligi nikt nie spada, chociaż za rok planowana jest reorganizacja tych rozgrywek. Teraz możemy wejść do nich z marszu, ale pozostaje jeszcze kwestia pieniędzy.

— No, właśnie: ludzie do grania są, hala też, pozostaje jednak bardzo ważna, o ile nie najważniejsza, kwestia zaplecza organizacyjno-finansowego...

— Nie chcę zapeszać, ale mam nadzieję, że będziemy mieli sponsora. Z tego, co się orientowaliśmy, sto tysięcy złotych w zupełności wystarczyłoby na cały sezon.

— To nie jest kwota, którą wyłożyłoby miasto.

— Miasto może coś dorzuci, ale generalnie jest za biedne. Dlatego potrzebny jest sponsor strategiczny, który wyłożyłby takie pieniądze. I prawdopodobnie ktoś taki może się pojawić. Jak już wspomniałem, nie chcę zapeszać, ale liczę, że dojdzie to do skutku. W każdym razie: jeśli nie będzie pieniędzy, nie ma sensu wchodzić do drugiej ligi, zwłaszcza że chcielibyśmy się w niej zadomowić. Tak jak to było kiedyś.

— Wspomniany przez pana potencjalny sponsor co roku wykładałby około 100 tys. złotych?

— Tak. I są to słowa bardzo poważnego człowieka, który nie rzuca ich na wiatr. To nie jest nic wymyślonego... Zresztą, gdybym miał takie pieniądze, sam bym je wyłożył (uśmiech). Na pewno od nowego roku będzie można oddać na Stowarzyszenie Miłośników Szczypiorniaka w Bartoszycach jeden procent podatku.

— Kiedy chcielibyście zgłosić się do drugiej ligi?

— Od następnego sezonu. Wcześniej musimy mieć trenera z odpowiednimi do tej klasy rozgrywek uprawnieniami. Drużynę zgodził się poprowadzić Andrzej Cichocki i teraz będzie musiał zrobić odpowiedni kurs, po którym uzyska licencję B. Bez tego nie będziemy mogli zagrać w lidze.

— Jakie widzi pan szanse na to, żeby druga liga w Bartoszycach nie była jednosezonowym wydarzeniem?

— Zaczynanie tego projektu, by zakończyć go po roku, nie miałoby sensu. Jest naprawdę super klimat dla piłki ręcznej. Ta nowa hala nie może stać pusta: tu nie mogą trenować tylko mastersi., tu trzeba rozgrywać ligowe mecze. Marzy mi się to. Póki żyję, będę o to walczył. Memoriał Andrzeja Szyszko też pokazał, że na trybunach zasiadło sporo kibiców, którzy chcieli oglądać piłkę ręczną. Zresztą Bartoszyce znane są w Polsce właśnie z tej dyscypliny. Ludzie ze środowiska mają bardzo duży szacunek do naszego miasta, pamiętają o nim. Byłem niedawno na zjeździe delegatów Związku Piłki Ręcznej w Polsce i rozmawiałem z byłym reprezentantem kraju Bartoszem Jureckim. Zapytałem go, czy zna Bartoszyce. Odparł, że owszem i bardzo dobrze pamięta wystające z parkietu hali „Mechaniaka"... gwoździe, które przed meczami dobijaliśmy młotkami (uśmiech).

— Memoriał pokazał też, że mastersów chętnych do grania nie brakuje. Wystawiliście dwie drużyny, a rezerwowi nie mieścili się na ławkach.

— Na treningach zawsze mamy dwa zespoły. Są momenty, kiedy trenuje prawie 30 osób. To nawet za dużo, ale przecież nikogo nie wygonię. Jeśli ktoś chce przychodzić i grać w piłkę ręczną, to proszę bardzo. Musi tylko wpłacić 50 złotych miesięcznie na środki do czyszczenia parkietu w hali...

GRZEGORZ KWAKSZYS
g.kwakszys@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 528ef53104